

Crescendo Juntos — Semana 13



família.fitness.fé.diversão



**Semana de Celebração
Fim da Temporada**

www.family.fit



Esta Semana: **Celebração**

Parabéns!

Você terminou uma temporada de family.fit!

Esperamos que você possa ver mudanças em sua família. Talvez você esteja em forma e mais saudável. Talvez você esteja mais positivo e conectado. Talvez você tenha tido um avanço como família em questões de perdão ou comunicação, bondade ou coragem.

Vamos celebrar o que Deus está fazendo!

Se puder, reúna-se com outras famílias. Vamos combinar fitness, fé, diversão e comida, e comemorar antes de começarmos a próxima temporada de family.fit



Ideias de celebração

Reúna a família. Veja essas ideias e pense em um plano para comemorar o terminar uma temporada de family.fit.

Pense em um evento adequado para sua situação atual. Se você estiver em confinamento COVID, tente se conectar de maneiras criativas.

Inclua estes elementos:

1. Famílias no seu bairro
2. Fitness
3. Diversão
4. Fé
5. Comida

Escolha ideias a partir das páginas a seguir para começar.

Começando

Compartilhe family.fit com outras pessoas:

- Publique uma foto ou vídeo nas redes sociais e marque com **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**
- Faça family.fit com outra família

Mais informações no final deste manual.

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.

1. Outras Famílias

Convide outras famílias

Pense em outras famílias com as quais você pode se reunir para comemorar. Eles poderiam ser pessoas que fizeram family.fit ou pessoas que poderiam começar na próxima temporada.

Se você não puder se reunir pessoalmente, conecte-se através do Zoom® ou Skype®, ou pela janela.

Ore por eles

Ore pelas outras famílias que você convidar. Convide alguém que está sozinho ou um idoso. Eles adorariam fazer parte da sua família para a celebração!

Faça convites

Torne os convites divertidos. Você poderia fazer uma mensagem de vídeo divertida. Você poderia desenhar e escrever um convite. Você poderia definir um desafio para a outra família.



2. Fitness

Escolha alguns elementos fitness

Veja as últimas 12 semanas de fitness e escolha três desafios diferentes que você pode fazer com outras famílias.

Aqui estão algumas ideias para você começar:



Pista de obstáculos

Gire a garrafa

Super-homem rolo



Crie um desafio

Cada família que tenha feito family.fit poderia fazer um desafio para mostrar às outras famílias. Use pelo menos dois movimentos no desafio.

Proponha uma competição

Escolha um dos desafios e torne-o competitivo. Podem ser crianças contra pais ou homens contra mulheres. Pode ser família contra família. Pense no que funcionaria melhor e seria divertido de fazer!



3. Diversão



Decorações

Escolha um local para a sua celebração. Pode ser um parque, sua casa ou um salão. Agora faça parecer divertido e especial. Seja criativo!

Jogos divertidos e esportes

Planeje alguns jogos divertidos que todo mundo conhece e ama. Por exemplo: vôlei, futebol ou pega-pega.

Escolha um jogo family.fit

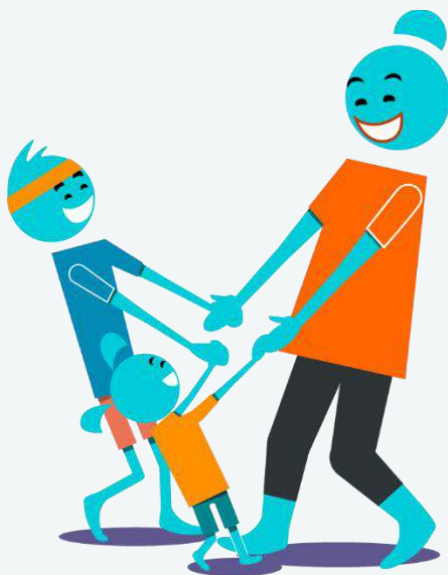
Pense nas últimas 12 semanas e escolha alguns jogos para jogar que envolvam todos. Aqui estão algumas ideias para você começar:



Enrolado

Pista de obstáculos com carrinho de mão

Competição de cauda



4. Fé

Compartilhe como você cresceu

Compartilhe com outras famílias como sua família cresceu e mudou nos últimos meses. Que coisas positivas estão acontecendo? O que você aprendeu?

Abra a Bíblia juntos

Escolha um tema que realmente ajudou sua família. Leia esta passagem novamente e complete algumas das atividades e perguntas com outras famílias.

Assista um vídeo do Max7 juntos

Veja um desses vídeos e discuta os temas
(veja Max7.org):



A ovelha perdida
Filho pródigo — história do halterofilista
Um milagre para o almoço



5. Comida

Cada família traz um prato

Cada família traz um prato favorito para compartilhar com outras famílias. Se você não pode se reunir, compartilhe uma receita favorita com outras famílias.

Prepare alimentos saudáveis juntos

Encontre algumas receitas simples de alimentos saudáveis e bebidas para fazer juntos.

Por exemplo:

- Faça uma bebida com frutas frescas
- Faça um lanche saudável

Cozinhe uma refeição juntos

Faça um churrasco ou outra refeição caseira onde as famílias trazem ingredientes para cozinhar juntos.



Fique de olho na nova temporada!

Uma nova temporada de family.fit está chegando! Na próxima semana começaremos a crescer mais profundamente, focando em Jesus. Iremos ajudá-los a continuar a crescer em família, fitness, fé e diversão!



Crescendo
profundamente



MAIS INFORMAÇÕES

Web e vídeos

Encontre todas as sessões no [site family.fit](https://www.family.fit)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Encontre todos os vídeos do family.fit no [canal family.fit do YouTube®](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



Cinco Passos do
family.fit



Vídeo promocional

Mantenha-se conectado

Esperamos que você tenha gostado deste manual do family.fit. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo.

Você encontrará todas as sessões family.fit no site <https://family.fit>.

O site tem as informações mais recentes, as maneiras de dar feedback e é o melhor lugar para se manter conectado com **family.fit!**

Se você gostou, por favor, compartilhe com outras pessoas que gostariam de participar.

Este recurso é dado gratuitamente e destinado a ser compartilhado com outros sem nenhum custo.

Se você deseja receber family.fit como e-mail semanal, você pode se inscrever aqui:

<https://family.fit/subscribe/>.

Se você traduzir isso para um idioma diferente, envie-nos um e-mail para info@family.fit para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



www.family.fit