

Crescer em profundidade — Semana 10

Jesus inspira generosidade!

family.fit
fast

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa
família.fitness.fé.diversão



www.family.fit

É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Mexer com música	Ler e discutir Marcos 14:3-9
DIA 2	Agachamentos a pares	Ler e discutir Marcos 14:3-9
DIA 3	Correr em lava quente	Ler e discutir Marcos 14:3-9

Esta é parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem, Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 14:3-9**.

É fácil! Sem equipamento especial. Apenas um objetivo de diversão e uma mente aberta!

Mais informações no final do manual. Por favor leiam os termos e condições.



DIA 1

Ficar ativos



Mexer com música

Coloquem uma música favorita. Façam voltas das seguintes formas à volta do espaço até a música terminar: corrida, correr com joelhos ao peito, calcanhares atrás, saltos de sapo.



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

Descansem e falem



Generosidade surpreendente

- *Digam algo pelo qual são muito gratos.*

Leiam **Marcos 14:3-9**.

Pouco antes da Última Ceia, Jesus partilha uma refeição com Simão (um leproso que Ele provavelmente curou), alguns outros convidados, e uma visita inesperada que é incrivelmente generosa.

- *Por que a mulher derramou o perfume em Jesus?*

Falem com Deus: meditem silenciosamente sobre a vossa própria resposta a Jesus. Agradeçam-Lhe por tudo o que Ele fez por vocês e adorem-No.

DIA 2


Ficar ativos



Agachamentos a pares

Fiquem de frente para um parceiro. Segurem os pulsos um do outro e agachem ao mesmo tempo. Faça três séries de 15 agachamentos.



 <https://youtu.be/McKuB4rlun0>

Descansem e falem



Generosidade esperada

- *A quem vocês dão regularmente? Vocês podem dar tempo, ajuda prática, dinheiro...*

Leiam **Marcos 14:3-9**.

Os versículos 4-5 mostram-nos que os convidados pensaram que o perfume caro deveria ser usado 'como esperado'. Jesus, no entanto, honrou a mulher por dar inesperadamente.

- *Está Jesus a chamar-nos para alguns atos inesperados de gratidão e adoração?*

Falem com Deus: Perguntem a Deus se a vossa doação (individual ou familiar) precisa ser redirecionada ou aumentada. Dêem-Lhe tempo para falar e vos inspirar.

DIA 3

Ficar ativos



Correr em lava quente

Espalhem-se num local. Seleccionem um líder. Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

Descansem e falem



Generosidade excepcional

- *Qual é o melhor presente que já receberam?*

Leiam **Marcos 14:3-9**.

As palavras de Jesus no versículo 7 mostram que dar aos pobres é esperado de nós. Dar presentes extraordinários — mesmo extravagantes — a Jesus deve ser a nossa resposta à Sua incrível generosidade e amor para connosco.

- *Que talento especial Deus vos deu?*

Desenhem ou façam uma caixa-presente para cada pessoa. Decorem-na e escrevam dentro dela o talento especial ou habilidade que Deus vos deu.

Falem com Deus: Segurem a caixa-presente diante de Deus. Peçam-Lhe para usar este dom para os Seus propósitos.

Palavras da Semana

Vocês podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [Marcos 14:3-9](#) (NVI).

Passagem bíblica — Marcos 14:3-9 (NVI)

Estando Jesus em Betânia, reclinado à mesa na casa de um homem conhecido como Simão, o leproso, aproximou-se dele certa mulher com um frasco de alabastro contendo um perfume muito caro, feito de nardo puro. Ela quebrou o frasco e derramou o perfume sobre a cabeça de Jesus. Alguns dos presentes começaram a dizer uns aos outros, indignados: “Por que este desperdício de perfume? Ele poderia ser vendido por trezentos denários, e o dinheiro dado aos pobres”. E a repreendiam severamente. “Deixem-na em paz”, disse Jesus. “Por que a estão perturbando? Ela praticou uma boa ação para comigo. Pois os pobres vocês sempre terão consigo, e poderão ajudá-los sempre que o desejarem. Mas a mim vocês nem sempre terão. Ela fez o que pôde. Derramou o perfume em meu corpo antecipadamente, preparando-o para o sepultamento. Eu lhes asseguro que onde quer que o evangelho for anunciado, em todo o mundo, também o que ela fez será contado em sua memória”.

Dica saudável

Reduzam o tempo de “ecrã” da tecnologia.
Planeiem atividades familiares para substituir
o tempo nos ecrãs. Sejam criativos!



Mais informações

Esperamos que tenham gostado de *family.fit rápido*. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo. É gratuito!

Encontrarão sessões completas de family.fit no site <https://family.fit>. Partilhem com outras pessoas.

Encontrem vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:



Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-nos por e-mail para info@family.fit para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



Vídeo
promocional

TERMOS E CONDIÇÕES

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> detalhados na íntegra no nosso site. Estes regem a utilização deste recurso por si e por todos aqueles que fazem exercício consigo. Por favor, certifique-se que você e todos os que fazem exercício consigo aceitam estes termos e condições na íntegra. Se discordarem dos mesmos ou qualquer uma das suas partes, não devem utilizá-lo.



family.ft

