

Crescendo em Profundidade —

Semana 3

Jesus ama profundamente as pessoas!

family.fit
fast

7 minutos para ajudar a crescer sua
family.fitness.faith.fun



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique Ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Revezamento de coleta de objetos	Leia e discuta Marcos 1:40-41
Dia 2	Desafio de parceiro	Leia e discuta Marcos 1:41-42
Dia 3	Juntos ficamos	Leia e discuta Marcos 1:43-45

Isto faz parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. Pode ser encontrada na Bíblia em **Marcos 1:40-45**.

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

Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.



DIA 1

Fique ativo



Revezamento de coleta de objetos

Divida em duas equipes e fique em lados opostos de um espaço. Coloque 21 objetos no meio no chão. Cada equipe corre e coleta os objetos um por um como um revezamento. Veja qual equipe consegue coletar mais. Descanse e repita.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Descanse e Converse



Jesus quer-nos inteiros

- *Fale sobre alguns dos ferimentos que você já teve. Quanto tempo demorou para eles se curarem?*

Leia Marcos 1:40-41.

- *Quando se sentiu zangado por causa de uma injustiça para outra pessoa?*

Jesus estava chateado porque este leproso estava perdendo a vida e a comunidade. O amor de Jesus o deixou furioso!

Bate-papo com Deus: Senhor, trazemos ao Senhor nosso quebrantamento. Por favor, conserte-nos e restaure-nos. Só o Senhor pode nos tornar inteiros.

Dia 2

Fique ativo



Desafio de parceiro

Uma pessoa faz um superman e segura com braços e pernas fora do chão enquanto a outra faz cinco burpees. Troque de lugar e repita. Faça três rodadas.



Descanse e Converse



Jesus toca o intocável

- *Que coisas são horríveis de tocar?*

Leia Marcos 1:41-42.

- *Como você se sentiria se as pessoas sempre te evitassem?*
- *Como você acha que o leproso se sentiu quando Jesus estendeu a mão e o tocou?*

Para Jesus, amar e ajudar o homem era mais importante do que qualquer outra coisa.

Converse com Deus: Senhor abra nossos olhos para ver as pessoas ao nosso redor que são evitadas por outros. Mostre-nos como podemos amá-los e nos dê coragem para fazê-lo.

Dia 3

Fique ativo



Juntos ficamos

Sente-se no chão de costas para trás com um parceiro. Junte os braços. Agora tente levantar-se enquanto mantém as costas tocando e os braços ligados. Empurrar um contra o outro ajuda.

Para torná-lo mais desafiador tente pegar objetos ao redor da casa enquanto conectado!



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Descanse e Converse



Jesus é mais infeccioso do que a doença

- *Quem é alguém que você quer ser? O que você imitaria?*

Leia Marcos 1:43-45.

Acreditava-se que a lepra era muito infecciosa.

- *O que o homem estava “espalhando” antes de conhecer Jesus?*
- *O que ele estava “espalhando” depois de conhecer Jesus?*

Converse com Deus: Pense em pessoas que você conhece que não sabem muito sobre Jesus. Peça a Deus para ajudá-los a ouvir e aprender sobre Jesus que ama as pessoas mais do que tudo.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui no [Marcos 1:40-45](#) (NVI).

Passagem bíblica — Marcos 1:40-45 (NVI)

Um leproso aproximou-se dele e suplicou-lhe de joelhos: “Se quiseres, podes purificar-me!”

⁴¹Jesus ficou zangado. Jesus estendeu a mão, tocou nele e disse: “Quero. Seja purificado!” Imediatamente a doença deixou o homem, e ele estava “limpo”.

⁴³Jesus o mandou embora imediatamente. Com uma severa advertência: “Olhe, não conte isso a ninguém. Mas vá mostrar-se ao sacerdote e ofereça pela sua purificação os sacrifícios que Moisés ordenou, para que sirva de testemunho”. Ele, porém, saiu e começou a tornar público o fato, espalhando a notícia. Por isso Jesus não podia mais entrar publicamente em nenhuma cidade, mas ficava fora, em lugares solitários. Mas as pessoas ainda vinham até ele de todos os lugares.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.



Mais informações

Esperamos que você tenha gostado do *family.fit rápido*. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo. É de graça!

Você encontrará sessões de *family.fit* completas no site <https://family.fit>. Compartilhe com outras pessoas.

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

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



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



Vídeo
promocional

TERMOS E CONDIÇÕES

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.



family.ft

