

*Crescer em profundidade — Semana 7*  
**Jesus ama as crianças!**

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# É tão fácil!

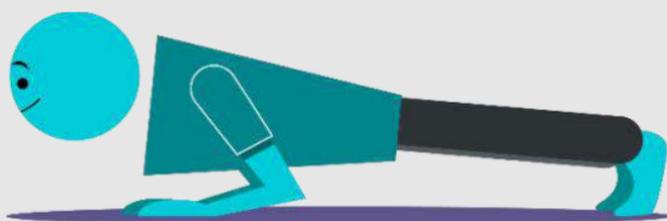
Reunir a família durante 7 minutos:

	 <b>Ficar Ativos</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar e Falar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Corrida de flexões	Ler e discutir Marcos 10:13-16
<b>DIA 2</b>	Alterar o alinhamento	Ler e discutir Marcos 10:13-16
<b>DIA 3</b>	Agarrar a cauda	Ler e discutir Marcos 10:13-16

Esta é parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem, Jesus?”. Pode ser encontrada na Bíblia em **Marcos 10:13-16**.

**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



### Corrida de flexões

Dividam em duas equipas e fiquem em lados opostos da divisão. Coloquem 21 objetos, tais como brinquedos, colheres ou bolas no meio.

Os membros de cada equipa revezam-se para correr para o centro, fazer cinco flexões, apanhar um objeto e correr de volta para passar à próxima pessoa. Continuem até que todos os objetos estejam apanhados. Qual a equipa que juntou mais objetos?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

## Descansem e falem



### Quem parece não ter importância no nosso mundo?

- *Quais são as duas primeiras coisas que fazem todas as manhãs?*

Leiam Marcos 10:13-16.

- O que é que a reação dos discípulos nos diz acerca da sua opinião sobre as crianças?
- Quem não tem importância no vosso mundo?

Escrevam nomes de pessoas “sem importância” o mais pequeno possível num pedaço de papel. Peguem na câmara de um telemóvel e ampliem os nomes.

**Falem com Deus:** Peçam ajuda a Deus para verem nessas pessoas o que Ele vê e aceitem-nas como Ele aceita.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Alterar o alinhamento

Todos permanecem numa linha. Cronometrem quanto tempo leva a família a colocar-se nas seguintes ordens:

- Do mais pequeno para o mais alto
- Do mais novo para o mais velho
- Ordem alfabética do primeiro nome
- Comprimento do cabelo
- Número de livros lidos no último mês



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

### Descansem e falem



#### As crianças são valiosas para Jesus

- *Qual é o item mais caro em que vocês já tocaram?*

Leiam Marcos 10:13-16.

- Como tentariam chamar e obter a atenção de Jesus numa multidão? Mimem essa situação.

Muitas pessoas estavam a tentar alcançar Jesus.

- Por que acham que Ele insistiu especificamente para que as crianças fossem até Ele?

**Falem com Deus:** Escrevam num coração de papel “Você é precioso para Deus e para nós”. Dêem um a cada membro da vossa família e orem por eles.

## DIA 3

### Ficar ativos



#### Agarrar a cauda

Definam os limites do jogo.

Todos colocam um cachecol ou uma toalha pequena enfiada na parte de trás das calças, como se fosse uma “cauda”. O objetivo é apanhar o maior número possível de caudas, enquanto protege a sua. Quem perder a cauda, faz três flexões e continua o jogo. Divirtam-se!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

### Descansem e falem



#### As crianças são um exemplo a seguir

- *Quem é a pessoa, a qual gostariam de ser como ela? O que imitariam dela?*

Leiam Marcos 10:13-16.

Jesus reparou nas crianças, orou por elas, e colocou-as como exemplo para os outros. Isso não é incrível?

- Como é que as crianças nos podem ensinar sobre receber o Reino de Deus?

**Falem com Deus:** Senhor, obrigado porque podemos aprender uns com os outros. Obrigado pelas crianças que nos lembram de ser confiantes e abertos a novas ideias.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita aqui em [Marcos 10:13-16](#) (NVI).

## **Passagem da Bíblia — Marcos 10:13-16 (NVI)**

Alguns traziam crianças a Jesus para que ele tocasse nelas, mas os discípulos os repreendiam. Quando Jesus viu isso, ficou indignado e lhes disse: “Deixem vir a mim as crianças, não as impeçam; pois o Reino de Deus pertence aos que são semelhantes a elas. Digo-lhes a verdade: Quem não receber o Reino de Deus como uma criança, nunca entrará nele”. Em seguida, tomou as crianças nos braços, impôs-lhes as mãos e as abençoou.

## Dica saudável

Bebam mais água. Beber água antes de uma refeição ajuda a perder peso.



# 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](mailto: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

