

Crescendo em Sabedoria — Semana 1
Vivendo com Propósito

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

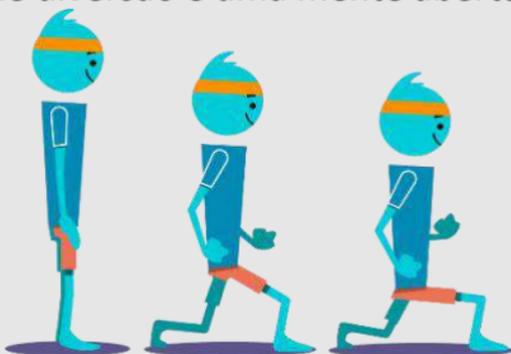
Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Afundo com Parceiro	Leia e discuta Mateus 5:13-16
DIA 2	Basquete com meia	Leia e discuta Mateus 5:13-16
DIA 3	Pista de obstáculos	Leia e discuta Mateus 5:13-16

Estes versículos vêm no início do mais famoso “sermão” que Jesus deu para os seguidores em Seu Reino.

É encontrado na Bíblia em **Mateus 5:13-16**.

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



Afundo com Parceiro

Fique em pé, reto, com as mãos nos quadris. Dê um passo à frente com uma perna e abaixe os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alterne as pernas.

Pratique afundos em pares, de frente para o outro. Comece devagar e com cuidado. Faça quatro rodadas de 10 repetições. Descanse entre cada rodada.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Descanse e Converse



Conheça o seu propósito

- *Diga três coisas para as quais você usa sal ou nas quais encontra sal.*

Leia Mateus 5:13-16.

Jesus usou coisas familiares para nos ajudar a pensar sobre o que significa segui-Lo. Ele usa o sal nesta ocasião. Encontre um pouco de sal, tente obter um único grão e experimente.

- *Que coisas são melhores com sal? O que você acha que ser “sal” significa para nós hoje?*

Converse com Deus: Encontre uma foto de família ou uma foto daqueles que você ama. Ore por cada pessoa na foto, para que sejam “sal” na vida de outros.

DIA 2

Fique ativo



Basquete com meia

Faça uma bola de uma meia enrolada. Uma pessoa usa seus braços como cesta.

Escolha três lugares de onde arremessar. Todos recebem três chances de cada lugar. Conte o número de arremessos bem sucedidos para saber que é o vencedor.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Descanse e Converse



Seja conhecido por fazer o bem

- *Em cada dedo, conte maneiras que os outros têm sido bons para você pessoalmente ou para sua família.*

Leia Mateus 5:13-16.

Colete todas as luzes que puder (velas, lanternas, celulares). Em seguida, encontre o lugar mais escuro e acenda cada luz.

- *De que maneiras você pode deixar sua luz brilhar?*

Conversa com Deus: No silêncio, peça a Deus para ajudá-lo a ver como você pode deixar sua luz brilhar. Anote essas ideias e compartilhe-as. Desligue todas as luzes, exceto uma. Graças a Deus que mesmo um pouco de luz faz uma grande diferença.

DIA 3

Fique ativo



Pista de obstáculos

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora (por exemplo, correr até uma árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, e assim por diante). Seja criativo! Veja quem atravessa a pista de obstáculos o mais rápido possível. Marque o tempo de cada pessoa.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Descanse e Converse



Viva para a glória de Deus

- *Quem você conhece que brilha a luz de Jesus?*

Leia Mateus 5:13-16.

O propósito maior que Jesus sugere nestes versículos é que nossas vidas de alguma forma apontem visivelmente para Deus dando glória a Ele!

- *Imagine que você está sozinho com Jesus. Onde ou para quem você acha que Ele pode pedir-lhe para deixar sua luz brilhar?*

Converse com Deus: Peça a Deus que ajude cada um de vocês a deixar sua luz brilhar esta semana de uma maneira que possa fazer com que outros dêem glória a Deus.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Mateus 5:13-16](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 5: 13-16 (NVI)

Vocês são o sal da terra. Mas se o sal perder o seu sabor, como restaura-lo? Não servirá para nada, exceto para ser jogado fora e pisado pelos homens. Vocês são a luz do mundo. Uma cidade construída sobre uma colina não pode ser escondida. E, também, ninguém acende uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Em vez disso, eles o colocam em seu suporte, e dá luz a todos na casa. Da mesma forma, resplandeça a vossa luz diante dos outros, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem vosso Pai no Céu.

Dica de saúde

Planeje o sucesso.

Tenha uma reunião familiar todas as semanas para trazer união e coordenar planos.



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 os 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



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

