

Crescer em Sabedoria — Semana 1
Viver com propósito

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

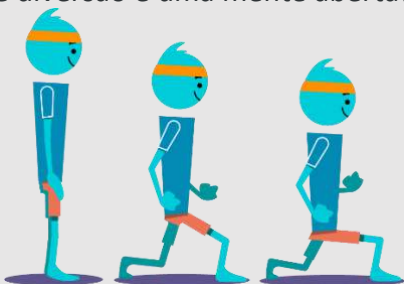
Reunir a família durante 7 minutos:

| | | |
|--|--|---|
|  |  Ficar Ativos <i>4 minutos</i> |  Descansar e Falar <i>3 minutos</i> |
| DIA 1 | Lunges a pares | Leiam e discutam Mateus 5:13-16 |
| DIA 2 | Basquetebol de meia | Leiam e discutam Mateus 5:13-16 |
| DIA 3 | Percurso de obstáculos | Leiam e discutam Mateus 5:13-16 |

Estes versículos vêm no início do mais famoso 'sermão' que Jesus fez para os seguidores no Seu Reino em confusão.

Encontra-se na Bíblia em **Mateus 5:13-16**.

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



Lunges a pares

Permaneçam direitos com as mãos nos quadris. Dêem um passo em frente com uma perna e baixem os quadris até que o joelho da frente esteja dobrado a 90 graus. Alternem as pernas.

Pratiquem lunges a pares de frente para o outro. Comecem devagar e com cuidado. Façam quatro séries de 10 repetições. Descansem entre cada série.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Descansem e falem



Conhecer o seu propósito

- *Diga três coisas onde usam sal ou encontram sal.*

Leiam Mateus 5:13-16.

Jesus usou coisas familiares para nos ajudar a pensar sobre o que significa segui-Lo. Aqui Ele usa o sal. Arranjem um pouco de sal e cada um tente obter um único grão e prová-lo.

- *Que coisas sabem melhor com sal? O que acham que ser “sal” significa para nós hoje?*

Falem com Deus: Arranjem uma foto de família ou uma foto daqueles que amam. Saboreiem outro grão de sal e enquanto o sabor aviva os vossos sentidos, façam uma oração abençoando cada pessoa.

DIA 2

Ficar ativos



Basquetebol de meia

Faça uma bola a partir de uma meia enrolada. Uma pessoa usa os seus braços como o alvo.

Escolham três lugares para atirar a partir daí. Todos recebem três lançamentos em cada lugar. Contem o número de lançamentos bem sucedidos para encontrarem o vencedor.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Descansem e falem



Ser conhecido por fazer o bem

- *Para cada dedo, digam formas como que os outros têm sido bons para vocês, pessoalmente ou em família.*

Leiam Mateus 5:13-16.

Recolham o máximo de luzes que conseguirem. Em seguida, encontrem o lugar mais escuro e acendam cada luz.

- *De que maneiras podem deixar a vossa luz brilhar?*

Falem com Deus: No silêncio, peçam a Deus para vos ajudar a verem como podem deixar a vossa luz brilhar. Anotem essas ideias e partilhem-nas uns com os outros. Desliguem todas as luzes, exceto uma. Agradeçam a Deus, pois mesmo uma pequena luz faz uma grande diferença.

DIA 3

Ficar ativos



Percurso de obstáculos

Montem uma pista de obstáculos. Usem o espaço que têm dentro ou fora (por exemplo, correr para a árvore ou cadeira, saltar sobre o caminho ou tapete, etc). Sejam criativos! Revezem-se para atravessar a pista de obstáculos o mais rápido possível. Cronometrem cada pessoa.



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

Descansem e falem



Viver para a glória de Deus

- *Quem sabem que brilha a luz de Jesus?*

Leiam Mateus 5:13-16.

O propósito final que Jesus sugere nestes versículos é que as nossas vidas apontarão, de alguma forma, visivelmente para Deus e Lhe darão glória!

- *Imaginem que estão sozinhos com Jesus. Onde, ou a quem, acham que Ele pode pedir-vos para deixarem a vossa luz brilhar?*

Falem com Deus: Peçam a Deus que ajude cada um de vocês a deixar a vossa luz brilhar esta semana de uma maneira que possa fazer com que outros dêem glória a Deus.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 5:13-16](#) (NVI).

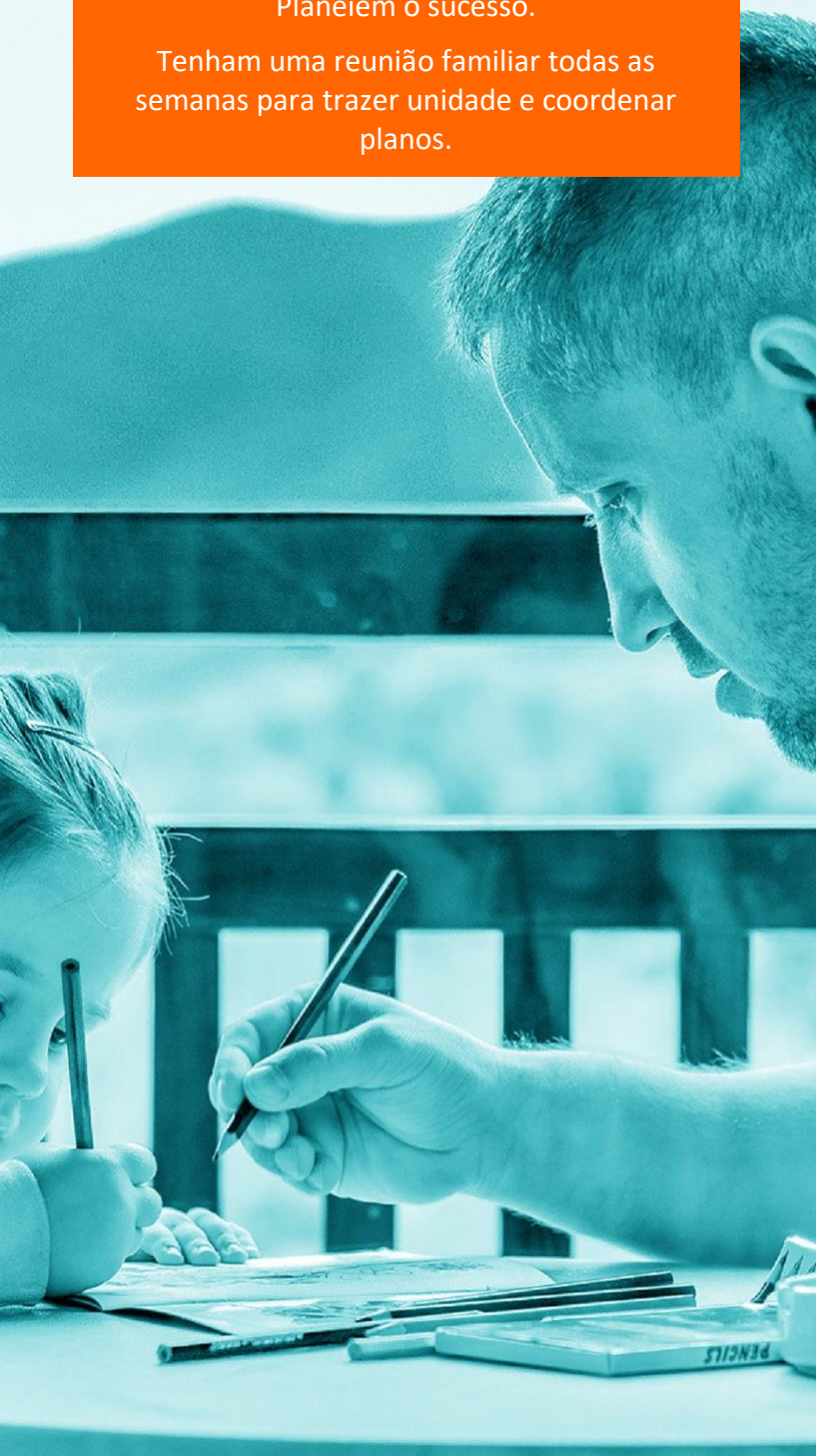
Passagem bíblica — Mateus 5:13-16 (NVI)

“Vós sois o sal da terra; Mas, se o sal perder o seu sabor, como restaurá-lo? Para nada mais presta senão para, lançado fora, ser pisado pelos homens. Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Ao contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus.”

Dica saudável

Planeiem o sucesso.

Tenham uma reunião familiar todas as semanas para trazer unidade e coordenar planos.



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



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

