

*Crescer em Sabedoria — Semana 2*

# Dar de uma forma diferente



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>	Mexer com música	Leiam e discutam Mateus 5:38-42
<b>DIA 2</b>	Formigas num tronco	Leiam e discutam Mateus 5:38-42
<b>DIA 3</b>	Flexões em pirâmide	Leiam e discutam Mateus 5:38-42

Dar generosamente quando alguém não merece é difícil. Estes versículos dão continuidade ao ensinamento de Jesus sobre como é viver no Seu Reino fora do normal.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 5:38-42](#).

**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. Repitam estes movimentos até a música terminar:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com as palmas das mãos acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

## Descansem e falem



### Generosidade em vez de vingança

- *Se alguém vos faz algo incorreto, como reagem?*

Leiam Mateus 5:38-42.

Quando alguém nos magoa, é natural querermos reagir.

- *Conseguem pensar em momentos em que Jesus experimentou dor dos outros — e agiu de forma diferente? O que acham surpreendente nas Suas palavras aqui? Quais as partes difíceis?*

**Falem com Deus:** As palavras de Jesus são “de pernas para o ar” — não são a maneira “normal” de reagir. Partilhem uma coisa que Jesus diz que soe emocionante ou uma coisa que soe quase impossível. Orem para que Deus torne o impossível possível.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Formigas num tronco

Todos permanecem num 'tronco' (uma linha, parede baixa ou um banco). O objetivo é inverterem a vossa ordem no tronco sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos sejam bem sucedidos. Coloquem temporizador.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

### Descansem e falem



#### Muitas formas de ser generoso

- *Quais são algumas maneiras de dar que não envolvem dinheiro?*

Leiam Mateus 5:38-42.

- *Quais são as diferentes maneiras de 'dar' — especialmente a pessoas que têm sido desagradáveis com vocês?*

Juntos, escrevam frases relevantes para a vossa família usando o modelo de Jesus: "Se alguém..., então devemos..."

**Falem com Deus:** Revezem-se para ler cada frase. Um após o outro, peçam a Jesus a Sua ajuda para fazê-lo. Deixem as frases onde possam vê-las durante esta semana para lembrar a todos que a forma de Jesus é 'de pernas para o ar'.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Flexões em pirâmide

Comecem com uma flexão. Descansem brevemente. Façam duas flexões e descansem, depois três flexões e descansem. Continuem até às 10 flexões. Quando chegarem a 10, façam o caminho inverso até chegar novamente ao um. Se fizerem toda a pirâmide, terão completado 100 flexões.

*Mais fácil: Flexões contra uma parede, mesa ou em joelhos.*



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

## Descansem e falem



### Seguir as palavras de Jesus todos os dias

- *Enumerem três coisas que a vossa família nunca poderia dar.*

Leiam Mateus 5:38-42.

Falem sobre situações em que um amigo ou estranho pede algo que vos pertence.

- *Como é que se sentem? Depende do que eles pedem ou de quem são?*

Planeiem diferentes formas de dar para que demonstrem as palavras de Jesus: 'não voltar costas'.

**Falem com Deus:** Que tipo de reputação tem a vossa família por ser generosa com tempo, amizade e ajuda? Peçam a Deus que vos ajude a ser uma família "de pernas para o ar".

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 5:38-42](#) (NVI).

## **Passagem bíblica** — Mateus 5:38-42 (NVI)

“Vocês ouviram o que foi dito: ‘Olho por olho e dente por dente’. Mas eu digo: Não resistam ao perverso. Se alguém o ferir na face direita, ofereça-lhe também a outra. E, se alguém quiser processá-lo e tirar de você a túnica, deixe que leve também a capa. Se alguém o forçar a caminhar com ele uma milha, vá com ele duas. Dê a quem pede, e não volte as costas àquele que deseja pedir algo emprestado.”

## Dica saudável

Planeiem o sucesso.

Arranjam um horário regular para uma reunião de família a cada semana. Verifiquem o calendário juntos. Encontrem soluções para problemas e estimulem-se uns aos outros com sucessos.



# 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*



## 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

