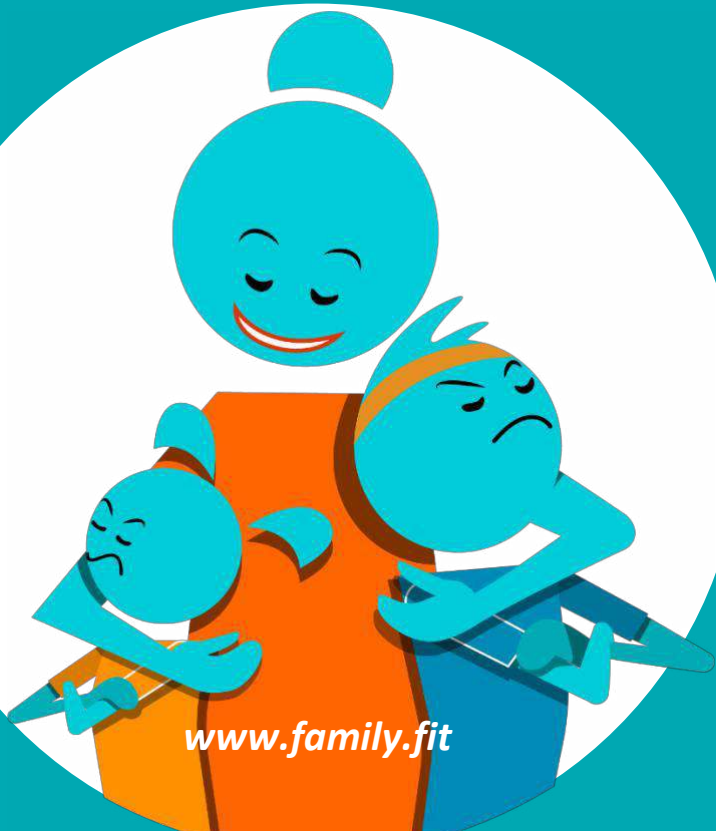


*Crescendo em Sabedoria — Semana 3*

**Indo ainda mais longe!**

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

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



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

# É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 <b>Fique ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Abdominais com parceiros	Leia e discuta Mateus 5:43-48
<b>DIA 2</b>	Siga o líder	Leia e discuta Mateus 5:43-48
<b>DIA 3</b>	Salto impossível	Leia e discuta Mateus 5:43-48

Esses versículos continuam os ensinamentos de Jesus sobre como é viver em Seu Reino de cabeça para baixo.

É encontrado na Bíblia em Mateus 5:43-48 .

**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



### Abdominais com parceiros

Deite de costas com as pernas dobradas e os pés firmes no chão. Enrole seu corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Retorne à posição inicial.

Trabalhe em duplas. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura seus pés. Faça cinco abdominais e troque de lugar.

Faça três rodadas.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

## Descanse e Converse



### Jesus nos ensina

- *Quais pessoas você confia para te ensinar coisas boas e certas?*

Leia Mateus 5:43-48.

Aqui Jesus é claro e direto.

- *O que acha que Ele quer nos ensinar? O que você pode aprender sobre si mesmo? Deus?*

**Bate-papo com Deus:** Jesus nos ensina de muitas maneiras diferentes. Ore para que você reconheça as lições de Deus e as aplique em sua vida.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Siga o líder

Faça uma corrida ao redor da casa ou quintal, enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente passar em todos os cômodos ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos altos e assim por diante. Troque o líder.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

### Descanse e Converse



#### Jesus nos desafia

- *Quais são algumas coisas que você faz com amigos que você não faria com estranhos ou pessoas que não gostam de você?*

Leia Mateus 5:43-48.

Jesus nos desafia a sermos radicalmente diferentes na forma como tratamos os outros, inclusive aqueles que podem ser nossos inimigos.

- *Como podemos responder ao desafio?*

**Bate-papo com Deus:** Desenhe dois círculos. Escreva os nomes das pessoas que você mais ama no primeiro círculo, e aqueles que você acha mais difícil de amar no segundo. Orem juntos pelas pessoas em ambos os círculos e uns pelos outros. Peça a Deus que lhe dê Seu amor e aceitação por todas as pessoas.

# DIA 3

## Fique ativo



### Salto impossível

Faça uma linha no chão. Todo mundo fica na linha e salta o mais longe possível. Na segunda vez, todos estão na linha e seguram os dedos dos pés enquanto saltam. Por que foi impossível na segunda vez?

Esta semana temos aprendido a ir ainda mais longe para nos tornarmos mais parecidos com Jesus à medida que amamos e oramos por nossos inimigos. Como este jogo, parece fácil, mas é difícil, até mesmo impossível, sem a ajuda de Deus.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

## Descanse e Converse



### Jesus deixa um exemplo para nós

- *De acordo com Jesus, por que precisamos amar nossos inimigos?*

Leia Mateus 5:43-48.

Deus exige coisas difíceis de nós, mas nos dá o Seu próprio exemplo.

- *Como podemos refletir a perfeição de nosso Pai Celestial?*

**Fale com Deus** : Graças a Deus que Ele livremente dá presentes como sol e chuva a todos. Peça a Deus para ajudá-lo a seguir Seu exemplo e amar a todos, inclusive aqueles que o perseguem ou dificultam sua vida.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Mateus 5:43-48](#) (NVI).

## **Passagem da Bíblia** — Mateus 5:43-48 (NVI)

“Vocês ouviram o que foi dito: “Ame o seu próximo e odeie o seu inimigo”. Mas eu lhes digo: Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem, para que vocês venham a ser filhos de seu Pai que está nos céus. Porque ele faz raiar o seu sol sobre maus e bons e derrama chuva sobre justos e injustos. Se vocês amarem aqueles que os amam, que recompensa receberão? Até os publicanos fazem isso! E se vocês saudarem apenas os seus irmãos, o que estarão fazendo de mais? Até os pagãos fazem isso! Portanto, sejam perfeitos como perfeito é o Pai celestial de vocês”.

## **Dica de saúde**

Planeje o sucesso. Envolver crianças e adolescentes em fazer um orçamento familiar. Isso os ajudará a entender que talvez seja necessário tomar decisões difíceis sobre como gastamos nosso dinheiro.

# 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](mailto: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

