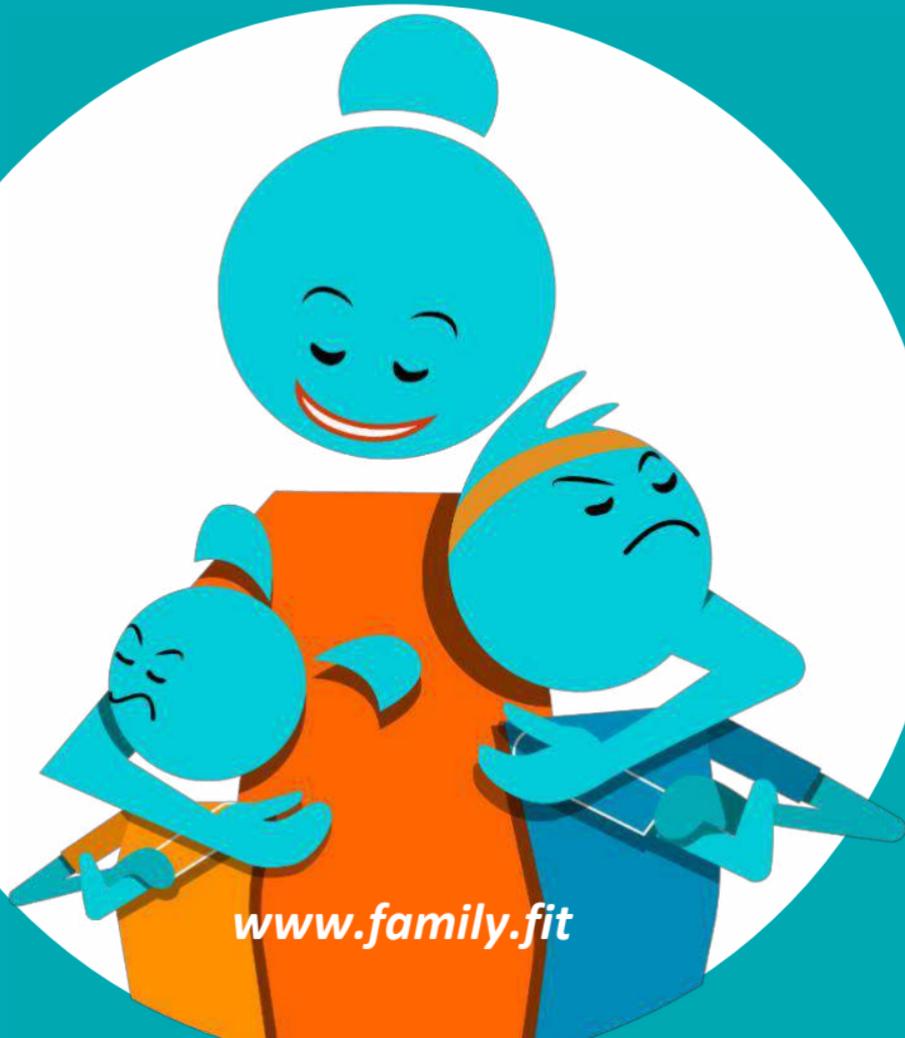


*Crescer em Sabedoria — Semana 3*

**Ir ainda mais longe!**

**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>	Abdominais a pares	Ler e discutir Mateus 5:43-48
<b>DIA 2</b>	Sigam o líder	Ler e discutir Mateus 5:43-48
<b>DIA 3</b>	Salto impossível	Ler e discutir Mateus 5:43-48

Estes versículos dão continuidade ao ensinamento de Jesus sobre como é viver no Seu Reino fora do normal.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 5:43-48](#) .

**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



### Abdominais a pares

Deitem-se de costas com as pernas dobradas e os pés firmemente no chão. Dobrem o vosso corpo em direção aos joelhos para “sentar”. Voltem à posição inicial.

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais enquanto a outra segura os pés no chão. Façam cinco abdominais e troquem de lugar.

Façam 3 séries.



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

## Descansem e falem



### Jesus ensina-nos

- *Quais as pessoas em quem confiam para vos ensinar coisas boas e certas?*

Leiam Mateus 5:43-48 .

Aqui Jesus é claro e direto.

- *O que acham que Ele nos quer ensinar? O que conseguem aprender sobre vós mesmos? Sobre Deus?*

**Falem com Deus:** Jesus ensina-nos de muitas maneiras diferentes. Orem para que reconheçam as lições de Deus e as apliquem na vossa vida.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Sigam o líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos ao peito e assim por diante. Troquem de líderes.



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

### Descansem e falem



#### Jesus desafia-nos

- *Quais são algumas coisas que fazem com amigos que não fariam com estranhos ou pessoas que não gostam de vocês?*

Leiam Mateus 5:43-48 .

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

- *Como podemos responder ao desafio?*

**Falem com Deus:** Desenhem dois círculos.

Escrevam os nomes das pessoas que mais amam no primeiro círculo e aqueles que acham mais difícil de amar no segundo. Orem juntos pelas pessoas de ambos os círculos e uns pelos outros. Peçam a Deus que vos dê o Seu amor e aceitação por todas as pessoas.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Salto impossível

Façam uma linha no chão. Todos permanecem na linha e saltam 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 pelos nossos inimigos. Como este jogo, parece fácil, mas é difícil, mesmo impossível, sem a ajuda de Deus.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

## Descansem e falem



### Jesus apresenta-nos um exemplo

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

Leiam Mateus 5:43-48 .

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

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

**Falem com Deus** : Agradeçam a Deus por nos dar presentes gratuitos, como sol e chuva a todos. Peçam a Deus para vos ajudar a seguir o Seu exemplo e amar a todos, inclusive aqueles que vos perseguem ou dificultam a vida.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 5:43-48](#) (NIV).

## **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 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 vocês receberão? Até os publicanos fazem isso! E, se 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 saudável**

Planeiem o sucesso. Envolvam as crianças e os adolescentes na elaboração de um orçamento familiar. Isto irá ajudá-los a entender que talvez seja necessário tomar decisões difíceis sobre como gastamos nosso dinheiro.

# 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

