

Crescer em Sabedoria — Semana 4

Crescer ao dar!

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	Jogo do galo	Ler e discutir Mateus 6:1-4
DIA 2	Mão direita ou mão esquerda	Ler e discutir Mateus 6:1-4
DIA 3	Polichinelos e corrida com joelhos ao peito	Ler e discutir Mateus 6:1-4

Num mundo onde as nossas ações são frequentemente publicadas nas redes sociais, o ensinamento do Reino de Jesus fora do normal sobre dar em segredo é desafiador.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 6:1-4](#) .

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



Jogo do galo

Façam um tabuleiro do jogo do galo no chão antes de começar (usem fita ou corda).

Trabalhem em duas equipas. Cada equipa recebe um desafio, por exemplo, 5 burpees ou 10 lunges. Quando concluído, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo.

Continuem com novos desafios até que o jogo seja ganho.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

Descansem e falem



O que os outros vêem?

- *De que formas tentamos impressionar os outros?*

Ler Mateus 6:1-4.

Jesus adverte-nos sobre fazermos as coisas para sermos vistos pelos outros.

- *O que é que poderiam fazer para “praticar a vossa obra de justiça” hoje?*

Falem com Deus: Peçam a Deus que vos perdoe pelas vezes em que estiveram mais preocupados com as aparências externas. Orem pela ajuda de Deus para fazerem o que Lhe agrada.

DIA 2

Ficar ativos



Mão direita ou mão esquerda

Arranjem notas adesivas ou pequenos pedaços de papel e uma caneta. Revezem-se para escrever ou desenhar dois exercícios diferentes ou movimentos corporais divertidos em pedaços separados de papel. Coloquem um em cada mão e peçam a alguém que escolha “mão direita ou mão esquerda”. Toda a família faz o movimento escolhido durante um minuto. Certifiquem-se de que cada pessoa faz o jogo pelo menos uma vez.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

Descansem e falem



O que tu vês?

- *Partilhem sobre um momento em que deram algo a alguém necessitado.*

Ler Mateus 6:1-4.

Jesus espera que sejamos generosos na nossa doação.

- *O que mais podemos dar, para além de dinheiro, aos necessitados?*

Falem com Deus: Pensem em pessoas que conhecem com necessidades e escrevam os seus nomes em pedaços de papel. Espalhem os nomes e orem para que Deus vos conduza à medida que vocês dão aos outros.

DIA 3

Ficar ativos



Polichinelos e corrida com joelhos ao peito

Façam 10 polichinelos e 20 corridas no lugar com joelhos ao peito. Descansem um minuto entre cada série.

Façam 3 séries.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Descansem e falem



O que Deus vê?

- *Partilhem uma vez que tenham feito algo em segredo para outra pessoa.*

Ler Mateus 6:1-4.

Nestes versículos, Jesus desafia a nossa motivação para dar. Ele encoraja-nos a dar aos outros em segredo, percebendo que nada está escondido de Deus.

- *Qual é a recompensa de que Jesus fala aqui?*

Falem com Deus: Juntem um artigo de comida, uma chávena de água, uma peça de roupa, uma moeda e algum medicamento. À medida que cada pessoa tem um artigo, orem para que as necessidades das pessoas sejam atendidas, e que Deus levante doadores secretos por todo o mundo.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 6:1-4](#) (NVI).

Passagem da Bíblia — Mateus 6:1-4 (NVI)

Tenham o cuidado de não praticar suas 'obras de justiça' diante dos outros para serem vistos por eles. Se fizerem isso, vocês não terão nenhuma recompensa do Pai celestial. "Portanto, quando você der esmola, não anuncie isso com trombetas, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, a fim de serem honrados pelos outros. Eu asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Mas, quando você der esmola, que a sua mão esquerda não saiba o que está fazendo a direita, de forma que você preste a sua ajuda em segredo. E seu Pai, que vê o que é feito em segredo, o recompensará.

Dica saudável

Planeiem o sucesso.
Estabeleçam metas em família e comecem a fazer planos de como realizá-las.

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

