

*Crescendo em Sabedoria — Semana 5*

# Crescendo em oração!



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>	Correndo em lava quente	Leia e discuta Mateus 6:5 -8
<b>DIA 2</b>	Agachamentos com parceiros	Leia e discuta Mateus 6:9 -15
<b>DIA 3</b>	Pagar de volta	Leia e discuta Mateus 6:9 -15

Jesus enfatiza a importância de se comunicar com Deus que é nosso amoroso Pai celestial. Ele nos ensina a orar e nos dá um padrão a seguir.

É encontrado na Bíblia em Mateus 6:5-15.

**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



### Correndo em lava quente

Espalhem-se ao redor do espaço. Selecione um líder. Quando o líder falar “lava quente”, todos correm no lugar o mais rápido possível. Quando o líder falar “pare”, todos fazem agachamentos. Repita até que todos estejam respirando pesado.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## Descanse e Converse



### Deus conhece nossas necessidades

- *Qual é a diferença entre querer e precisar?*

Leia Mateus 6:5-8.

Nestes versículos Jesus fala sobre diferentes maneiras de orar.

- *Como o versículo 8 ajuda a nossa compreensão?*

**Bate-papo com Deus:** Conversem sobre o que cada um de vocês “precisa” hoje. Então vá para o seu quarto e feche a porta. Passe algum tempo em oração silenciosa pedindo ao Pai Celestial sobre essas necessidades.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Agachamentos com parceiros

Fique de frente para um parceiro. Segure os pulsos um do outro e agache ao mesmo tempo. Faça três rodadas de 10 agachamentos.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

### Descanse e Converse



#### Deus sabe o que é melhor

- *De que maneiras você ouve o nome de Deus ser respeitado ou desrespeitado em sua comunidade?*

Leia [Mateus 6:9-15](#).

A primeira metade deste padrão de oração está focada em Deus.

- *Como podemos manter o nome de Deus santo e honrá-lo em nossas vidas?*

**Bate-papo com Deus:** Segure as mãos em um círculo enquanto pedem a Deus juntos para ajudá-los a fazer Sua vontade. Termine recitando Mateus 6:9-10, adicionando gestos para “nome”, “reino” e “vontade”.

## DIA 3

### Fique ativo



#### Pagar de volta

Fique em frente a um parceiro. Uma pessoa é “A” e a outra “B”. O jogador A toca o jogador B (por exemplo, um toque no ombro). O jogador B repete essa ação de volta para A e adiciona uma segunda ação (por exemplo, um toque no ombro e um toque na cabeça). Continue adicionando ações até que um jogador não consiga se lembrar da sequência corretamente.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

### Descanse e Converse



#### Peça a Deus o que você precisa

- *O que nossos corpos precisam todos os dias?*

Leia Mateus 6:9-15.

Neste padrão de oração, há quatro pedidos específicos que Jesus nos encoraja a fazer.

- *Fale sobre o que cada um deles significa e como é em sua vida cotidiana.*

**Bate-papo com Deus:** Jesus termina Seu padrão de oração com um forte lembrete da necessidade de perdoar os outros. Há alguém que você precisa perdoar hoje? Faça disso o foco para sua oração — silenciosamente ou juntos.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Mateus 6:5 -15 \(NVI\)](#).

## **Passagem da Bíblia — Mateus 6:5 -15 (NVI)**

“E quando vocês orarem, não sejam como os hipócritas. Eles gostam de ficar orando em pé nas sinagogas e nas esquinas, a fim de serem vistos pelos outros. Eu lhes asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Mas quando você orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto. Então seu Pai, que vê no secreto, o recompensará. E quando orarem, não fiquem sempre repetindo a mesma coisa, como fazem os pagãos. Eles pensam que por muito falarem serão ouvidos.<sup>8</sup> Não sejam iguais a eles, porque o seu Pai sabe do que vocês precisam, antes mesmo de o pedirem. Vocês, orem assim: “Pai nosso, que estás nos céus! Santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino; seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu. <sup>11</sup>Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia. Perdoa as nossas dívidas, assim como perdoamos aos nossos devedores. E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal, porque teu é o Reino, o poder e a glória para sempre. Amém.” Pois se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas.

## Dica de saúde

Coma bem.

Coma mais vegetais e frutas. Pense na cor e na variedade - verde escuro, amarelo, laranja, e vermelho.



# 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

