

*Crescendo em Sabedoria — Semana 6*

# Crescendo com o jejum!





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>	Pega-pega joelho	Leia e discuta Mateus 6:16-18
<b>DIA 2</b>	Assento quente	Leia e discuta Mateus 6:16-18
<b>DIA 3</b>	Desafio de prancha e afundo	Leia e discuta Mateus 6:16-18

Jesus assume que Seus seguidores jejuarão de tempos em tempos como parte de sua oração e devoção a Deus. Embora o jejum seja uma boa prática, precisamos de ter os motivos certos.

É encontrado na Bíblia em Mateus 6:16-18.

**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



### Pega-pega joelho

Competir em duplas. Tente tocar o joelho do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de parceiros e tente novamente.

Agora vá mais longe e tente tocar os joelhos de todos os outros, protegendo o seu próprio.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

## Descanse e Converse



### A razão para o jejum

- *Qual foi a vez que você ficou sem comer por mais tempo?*

Leia Mateus 6:16-18.

- *Por que Jesus deu essas instruções sobre como jejuar?*

Tradicionalmente, o jejum é ficar sem comida, mas não é suficiente apenas privar-nos de comida ou dormir. Devemos também nos dedicar a Deus e adorá-Lo.

**Bate-papo com Deus:** Ficar sem algo por um tempo é uma maneira de verificar nossas prioridades. Ore para que Deus revele o que você deve ficar sem por um tempo. Use isso para aprofundar seu relacionamento com Ele.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Assento quente

Uma pessoa segura um agachamento enquanto todo mundo faz 30 polichinelos. Descanse por 20 segundos e, em seguida, passe para a próxima pessoa.

Faça quatro rodadas.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

### Descanse e Converse



#### O caminho para jejuar

- *De que maneiras mudamos nossos rostos para que os outros vejam?*

Leia Mateus 6:16-18.

- *Como podemos usar nossos rostos ou aparência para esconder o que há em nossos corações?*

Esses versículos nos lembram que, se escolhermos jejuar e ficar sem algo, não devemos ficar com rostos sombrios e torná-lo óbvio. Podemos esconder nossos motivos dos outros, mas não de Deus.

**Bate-papo com Deus:** Discutir e concordar com algo que sua família pode ficar sem, e por quanto tempo. Ore para que Deus aproveite este tempo para fortalecer sua conexão com nosso Pai que vê em segredo.

## DIA 3

### Fique ativo



#### Desafio de prancha e afundo



Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz afundos. Mude de lugar após 10 afundos em cada perna. Faça quatro rodadas.

### Descanse e Converse



#### O resultado do jejum

Leia Mateus 6:16-18.

Jesus deixa claro que aqueles que jejuam devem fazê-lo em silêncio e secretamente.

- *O que Jesus promete àqueles que jejuam pelas razões certas?*

**Bate-papo com Deus:** Pense em uma necessidade em sua comunidade que requer uma oração consistente. Torne este pedido o foco de sua oração esta semana em momentos de jejum.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita em [Mateus 6:16-18](#) (NVI).

## **Passagem da Bíblia** — Mateus 6:16-18 (NVI)

“Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os homens vejam que eles estão jejuando. Eu lhes asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Mas quando jejuardes, ponha óleo sobre a sua cabeça e lave o rosto, para que não seja óbvio para os outros que estais jejuando, mas somente a teu Pai, que não é visto; e teu Pai, que vê o que é feito em segredo, vos recompensará.”

## Dica de saúde

Coma bem.

Mantenha um suprimento de lanches saudáveis para sua família, como frutas, nozes e sementes.



# 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

