

Crescendo em Sabedoria — Semana 10

Deus Pai generoso!

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Superman	Leia e discuta Mateus 7:7-12
DIA 2	Desafio da torre	Leia e discuta Mateus 7:7-12
DIA 3	Caça ao tesouro	Leia e discuta Mateus 7:7-12

Jesus quer que saibamos que Deus é um Pai amável e sábio. Ele ouve nossas orações e nos dá coisas boas que precisamos.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 7:7-12](#).

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



Superman

Deite-se de barriga para baixo no chão ou em um tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Superman).

Levante os braços e as pernas do chão o mais longe possível por três segundos. Em seguida, volte para a posição inicial.

Faça o movimento 15 vezes, descansando conforme necessário.

Faça três rodadas. Descanse entre as rodadas.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Descanse e Converse



Orando a um Pai que escuta

- *Fale sobre algumas das vezes em que Deus respondeu suas orações e algumas das vezes em que Ele não o fez.*

Leia Mateus 7:7-12.

Os versículos 7 e 8 nos dizem que Deus quer que venhamos continuamente a Ele em oração.

Faça uma lista familiar do que você vai pedir, o que você vai procurar e quais novas maneiras de servir o reino de Deus você vai buscar.

Bate-papo para Deus: Traga esta lista para Deus. Peça a Deus para ajuda-lo a não desistir de buscar a Deus e confiar Nele como seu Pai generoso.

DIA 2

Fique ativo



Desafio da torre

Trabalhe em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Superman enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada rodada, coloque um copo para construir uma torre. Troque de funções. Faça seis rodadas. Tente construir sua torre o mais rápido possível.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

Descanse e Converse



Recebendo de um Pai generoso

- *Fale sobre quaisquer presentes que você tenha recebido de alguém que estava cuidando de você.*

Leia Mateus 7:7-12.

Concentre-se nos versículos 9-11. Encontre alguns itens simples para ajudar a interpretar a história. Duas crianças pedem pão ao pai — um recebe pão, o outro uma pedra. Crie o segundo drama de forma semelhante.

- *O que Deus quer nos dar? Sabemos sempre o que é melhor para nós?*

Converse com Deus: Tire um momento para pensar sobre como Deus tem sido generoso com você. Escreva suas respostas no papel, ou cada um pode compartilhar em voz alta. Fale com Deus e agradeça a Ele por cada uma dessas respostas.

DIA 3

Fique ativo



Caça ao tesouro

Esconda 20 pequenos itens alimentares em uma sala (por exemplo, legumes ou frutas). Quantos itens sua família pode encontrar em três minutos?

Descanse e Converse



Viver para o nosso Pai amoroso

- *Se não houvesse limites, o que você faria por outra pessoa hoje?*

Leia Mateus 7:7-12.

Concentre-se no versículo 12. Este versículo é comumente conhecido como “a regra dourada”. Escolha e enfrente seu parceiro. Decida quem lidera. O líder faz algo ao seu parceiro que imediatamente faz isso de volta a eles - vingança do parceiro. As ações podem ser positivas, como um sorriso ou abraço, ou negativo, como um beliscão suave ou picada.

- *De que maneiras esse versículo molda como devemos viver para Deus?*

Converse com Deus: Pense nas vezes que você agiu de uma maneira que você não gostaria que fizessem com você. Juntos, orem para que vocês recebam força de Deus para agir de maneiras que sempre O agradem.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuito aqui em [Mateus 7:7-12](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 7:7-12 (NVI)

⁷ Peçam, e lhes será dado; busquem e encontrarão; batam, e a porta lhes será aberta. Pois todo o que pede recebe; o que busca, encontra; e àquele que bate, a porta será aberta.

⁹ Qual de vocês, se seu filho pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou se pedir um peixe, lhe dará uma cobra? Se vocês, apesar de serem maus, sabem dar boas coisas aos seus filhos, quanto mais o Pai de vocês, que está nos céus, dará coisas boas aos que Lhe pedirem!

¹² Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam, pois esta é a Lei e os Profetas.

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.
Aponte para a mesma hora de dormir todos os dias para ajudar seu corpo a encontrar sua saúde ideal.



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 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

