

*Crescer em Sabedoria — Semana 10*

# Deus Pai generoso!

**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>	Super-homem	Ler e discutir Mateus 7:7-12
<b>DIA 2</b>	Desafio da torre	Ler e discutir Mateus 7:7-12
<b>DIA 3</b>	Caça ao tesouro	Ler e discutir Mateus 7:7-12

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

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

**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



### Super-homem

Deitem-se de cara para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super-homem).

Levantem os braços e pernas do chão o mais longe possível durante três segundos. Em seguida, voltem à posição inicial.

Façam o movimento 15 vezes, descansando conforme necessário.

Façam 3 séries. Descansem entre as séries.



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

## Descansem e falem



### Orar a um Pai que escuta

- *Falem sobre algumas das vezes em que Deus respondeu às vossas orações e algumas das vezes em que Ele não o fez.*

Leiam Mateus 7:7-12.

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

Façam uma lista familiar do que vão pedir, o que vão buscar e quais novas formas de servir o reino de Deus a que se vão dedicar.

**Conversem com Deus:** Tragam esta lista a Deus. Peçam a Deus para vos ajudar a não desistir de buscar Deus e confiar Nele como o vosso Pai generoso.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Desafio da Torre

Trabalhem em pares com seis copos por par. Uma pessoa faz o Super-Homem enquanto a outra faz cinco agachamentos. Depois de cada série coloquem um copo para construir uma torre. Troquem de funções. Façam seis séries. Tentem construir a vossa torre o mais rápido possível.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

### Descansem e falem



#### Receber de um Pai generoso

- *Falem sobre quaisquer presentes que receberam de alguém que cuidava de vocês.*

Leiam Mateus 7:7-12.

Concentrem-se nos versículos 9-11. Arranjem alguns itens simples para ajudar a representar a história. Duas crianças pedem pão ao seu pai — um recebe pão, o outro uma pedra. Criem a segunda dramatização de forma semelhante.

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

**Conversem com Deus:** Tirem um momento para pensar sobre como Deus tem sido generoso convosco. Escrevam as vossas respostas no papel, ou cada um pode partilhar em voz alta. Falem com Deus e agradeçam-Lhe por cada uma dessas respostas.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Caça ao Tesouro

Escondam 20 pequenos itens alimentares numa sala (por exemplo, vegetais ou frutas). Quantos itens a vossa família consegue encontrar em três minutos?

## Descansem e falem



### Viver para o nosso Pai amoroso

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

Leiam Mateus 7:7-12.

Concentrem-se no versículo 12. Este versículo é normalmente conhecido como 'a Regra Dourada'. Escolham um parceiro e fiquem frente-a-frente. Decidam quem lidera. O líder faz algo para seu par, que imediatamente faz isso de volta - devolução ao par. As ações podem ser positivas, como um sorriso ou abraço, ou negativo, como um beliscão ou cotovelada suave.

- *De que formas este versículo molda como devemos viver para Deus?*

**Conversem com Deus:** Pensem nas vezes em que você agiram de uma forma que não gostariam que fizessem convosco. Juntos, orem para que recebam força de Deus para agir de formas que sempre O agradam.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 7:7-12](#) (NVI).

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

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

<sup>9</sup> “Qual de vocês, se seu filho pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou, se pedir 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!

<sup>12</sup> Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles façam a vocês; pois esta é a Lei e os Profetas.

## Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.  
Apontem para a mesma hora de dormir todos  
os dias para ajudar o vosso corpo a encontrar  
a sua saúde ideal.



# 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

