

Crescendo em Sabedoria — Semana 11

Escolhendo o caminho certo



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	Aquecimento espelho	Leia e discuta Mateus 7:13-14
DIA 2	Sim e não!	Leia e discuta Mateus 7:13-14
DIA 3	Afundos com peso	Leia e discuta Mateus 7:13-14

Jesus tem dito a essa multidão de pessoas na montanha como viver da maneira que Deus quer. Está mudando a vida. Agora, ao chegar ao fim de Sua mensagem, Ele os convida a escolher o único caminho que os conduzirá a este modo de vida.

É encontrado na Bíblia em **Mateus 7:13-14**.

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



Aquecimento espelho

Fique de frente com um parceiro. Uma pessoa decide as ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, afundos e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue suas ações.

Troque funções após 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descanse e Converse



É sua escolha

- *Quais são algumas das escolhas que você já fez hoje?*

Leia Mateus 7:13-14.

Coloque objetos ou móveis como obstáculos ao redor da sala ou quintal. Cada pessoa tem que atravessar a sala à sua maneira.

- *Por que cada pessoa escolheu fazer como fizeram?*

Explore a ideia de como Deus nos deu “livre arbítrio” para fazer escolhas.

Converse com Deus: Graças a Deus pela “livre vontade” que temos que fazer escolhas e pedir Sua sabedoria em fazê-las. Cada pessoa poderia nomear uma escolha que está enfrentando para que os outros orassem.

DIA 2

Fique ativo



Sim e não!

Escolha um líder e coloque um pouco de música. Dance ou faça um movimento até que o líder diga “sim” ou “não”. Quando o líder disser “sim” todo mundo faz um agachamento. Volte a dançar. Quando o líder disser “não” todo mundo faz um burpee. Continue dançando até o líder falar.

Revezem-se para todos serem o líder.



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

Descanse e Converse



Escolhendo a maneira fácil

- *Fale sobre uma época em que a “maneira fácil” não era a melhor escolha.*

Leia [Mateus 7:13-14](#).

Trabalhem juntos para desenhar rapidamente uma imagem da cena colocando o caminho largo com muitas pessoas. Discuta porque todas essas pessoas escolheram esse caminho em particular.

- *Compartilhe momentos em que você acabou “indo junto com a multidão” porque era mais fácil do que escolher fazer outra coisa.*

Converse com Deus: Ore por todos os membros da família que possam estar lutando para fazer boas escolhas por causa da pressão dos que os rodeiam para “seguir a multidão”.

DIA 3

Fique ativo



Afundos com peso

Adicione peso ao movimento de afundo. Use uma mochila com um livro ou segure garrafas de água em suas mãos. Pense criativamente para encontrar pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembre-se de manter a técnica adequada.

Complete duas séries de 10 repetições. Descanse 30 segundos entre as repetições.

Descanse e Converse



Escolhendo a maneira mais difícil

- *Conte de uma época em que “maneira difícil” foi a melhor escolha.*

Leia Mateus 7:13-14.

Feche seus olhos e imagine Jesus de pé à entrada de um caminho estreito e acenando as pessoas para vir com Ele. Imagine-se escolhendo segui-Lo. Jesus quer que escolhamos a “vida” e Ele promete estar conosco todo o caminho.

- *Quais são algumas das coisas boas sobre seguir o caminho de Jesus?*

Conversa com Deus: Graças a Deus pela vida que Ele nos oferece através de Jesus. Revezem-se dando nome as pessoas da sua família ou pessoas que você conhece usando palavra como essas: “Senhor, por favor ajude (Nome) a escolher a seguir Jesus”.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuito aqui em [Mateus 7:13-14](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 7:13-14 (NVI)

“Entra pelo portão estreito, porque o portão é largo e largo é o caminho que leva à destruição, e muitos entram por ele; mas pequeno é o portão e estreito o caminho que conduz à vida, e poucos o encontram.”

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia. Diferentes crianças e adultos envelhecidos precisam de horas diferentes de sono a cada noite. Aprenda o que você precisa!



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

