

Crescendo em Sabedoria — Semana 12

Discernindo o bem do mal!



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 nos cantos	Leia e discuta Mateus 7:15-20
DIA 2	Quem é mais rápido?	Leia e discuta Mateus 7:15-20
DIA 3	Pirâmide de abdominal	Leia e discuta Mateus 7:15-20

Jesus acaba de descrever dois caminhos a seguir na vida. Agora Ele nos lembra que há muitos que tentariam nos guiar pelo caminho errado. Cuidado com estes “amigos”. Você pode dizer quem eles são pelo “fruto” de suas vidas.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 7:15-20](#).

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 nos cantos

Rotule os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa em um canto e faz um aquecimento diferente. Mova-se pela sala para o próximo número. Faça duas rodadas.

1. 10 polichinelos
2. 10 saltos traseiros chutando
3. 10 abdominais
4. 10 agachamentos



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjI>

Descanse e Converse



Verdadeiros amigos

- *Quando você usou um disfarce?*

Leia Mateus 7:15-16.

Cada pessoa encontra algo na casa para usar como um disfarce para mudar sua aparência.

Fale sobre algumas das maneiras como seus bons amigos têm sido uma influência positiva em sua vida e como outros amigos têm sido uma influência negativa.

Converse com Deus: “Senhor, por favor, dê-nos olhos claros para ver quando as pessoas não são quem elas mesmas fazem ser. Dá-nos toda a sabedoria para discernir.”

DIA 2

Fique ativo



Quem é mais rápido?

Marque o tempo que cada pessoa leva para completar 10 de cada um dos seguintes movimentos:

- 10 mountain-climbers
- 10 abdominais
- 10 flexões
- 10 afundos

Descanse e Converse



Frutos bons ou ruins

- *O que faz com que algumas árvores “estraguem”? Como isso é semelhante a pessoas?*

Leia Mateus 7:17-18.

Boa fruta vem de boas árvores. Desenhe uma árvore com frutas diferentes sobre ela. Escreva nomes de membros da família nos pedaços de fruta com uma descrição de algo bom que você vê na vida dessa pessoa.

- *Como mantemos nossas vidas saudáveis e produzindo bons frutos?*

Converse com Deus: Olhando para o seu desenho, agradeça a Deus por cada membro da família e ore por uma colheita abundante de bons frutos em sua vida.

DIA 3

Fique ativo



Pirâmide de abdominal

Comece com uma flexão. Descanse brevemente. Faça duas flexões e descanse, depois três flexões e descanse. Continue até 10 flexões. Uma vez que chegar a 10, volte da mesma forma, em contagem regressiva. Se você fizer toda a pirâmide, você terá completado 100 flexões.

Uau!



Descanse e Converse

Útil ou inútil

- *Nomeie alguns dos itens mais úteis em sua casa. Nomeie itens inúteis também.*

Leia Mateus 7:19-20.

Jesus quer que sejamos frutíferos em nossas vidas. Segure um pedaço de fruta enquanto conversam em família sobre maneiras de viver vidas que se apoiam mutuamente, servem aos outros e que constrói o Reino.

Conversa com Deus: Começa com um momento de reflexão silenciosa ao confessar a Deus os tempos em que suas vidas não produziram o bom fruto de que Jesus está falando aqui. Orem juntos pela família e pelos amigos.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuito aqui em [Mateus 7:15-20](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 7:15-20 (NVI)

“Cuidados com os falsos profetas. Eles vêm a vós com vestes de ovelha, mas interiormente são lobos ferozes. Pelo seu fruto os reconheceréis; as pessoas escolhem uvas de espinhos, ou figos de cardos? ¹⁷Da mesma forma, toda árvore boa produz bons frutos, mas uma árvore má dá frutos ruins; uma boa árvore não pode dar frutos ruins, e uma árvore má não pode dar bons frutos. ¹⁹Toda árvore que não dá bom fruto é cortada e lançada no fogo. pelo seu fruto você vai reconhece-los.”

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.

Não discuta questões difíceis pouco antes de dormir. Preocupações podem mantê-lo acordado.



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

