

Crescendo em Sabedoria — Semana 9

Apreciando os outros!

family.fit
fast

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



É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Mover com a música	Leia e discuta Mateus 7:1-5
DIA 2	Chute a lata	Leia e discuta Mateus 7:1-5
DIA 3	Juntos ficamos	Leia e discuta Mateus 7:1-5

Jesus está falando com as multidões sobre a importância de como pensamos em nós mesmos e nos outros.

É encontrado na Bíblia em Mateus 7:1-5.

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



Mover com a música

Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corridas no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descanse e Converse



Não julgue os outros

- *Fale sobre uma vez que você teve algo preso em seu olho. Como se sentiu? Você pôde ver você mesmo?*

Leia Mateus 7:1-5.

É engraçado pensar em uma viga saindo do olho de alguém. Isso tornaria muito difícil de ver! Estas são palavras desafiadoras. Fale juntos sobre o que você acha que essa mensagem significa. Compartilhe todas as suas ideias.

Converse com Deus: Encontre um galho para todos. Cada um pensa em uma pessoa que outros julgam erroneamente. Peça a Deus para ajudá-lo a conhecê-los melhor em vez de julgá-los. Coloque os galhos em uma jarra em sua mesa para lembrá-lo de continuar orando.

DIA 2

Fique ativo



Chute a lata

Faça um círculo no chão e coloque uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todo mundo tenta tira-la do círculo. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Você ganha se você chutar a lata sem ser pêgo.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

Descanse e Converse



Examine-se primeiro

- *Fale sobre um tempo que você se sentiu julgado injustamente pelos outros.*

Leia Mateus 7:1-5.

A viga e o cisco são as coisas grandes e pequenas que nos impedem de ver claramente e causam danos a nós mesmos e aos outros.

- *Fale juntos sobre algumas das grandes e pequenas coisas que causam danos em seu país, comunidade e família.*

Converse com Deus: Cada um escolhe uma coisa grande ou pequena de sua conversa para orar. Uma pessoa começa a oração com “Deus nos ajude com...” Cada membro da família pode completar sua palavra no espaço. Termine com Amém.

DIA 3

Fique ativo



Juntos ficamos

Sente-se no chão encostando as costas nas costas de um parceiro. Junte os braços. Agora tente levantar-se enquanto mantém as costas tocando e os braços ligados. Empurrar um contra o outro ajuda.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

Descanse e Converse



Ajude os outros

- *Peça a alguém com óculos para dizer como foi quando ele colocou o óculos pela primeira vez e viu claramente.*

Leia Mateus 7:1-5.

Deus quer que ajudemos os outros a mudar. Uma das melhores maneiras de fazer isso é viver pelo exemplo. Devemos ser generosos, não gananciosos, e mostrar compaixão, não raiva.

- *Como uma família, pense em maneiras de viver pelo exemplo. Escolha uma ação prática para fazer esta semana.*

Converse com Deus: Escreva ou faça uma breve oração sobre o seu ponto de ação. Peça ajuda a Deus para que isso aconteça. Coloque sua oração em uma parede para lembrá-lo de orar com frequência.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuito aqui em [Mateus 7:1-5 \(NVI\)](#).

Passagem bíblica — Mateus 7:1-5 (NVI)

“Não julgue, ou você também será julgado. Pois da mesma forma que julgarem, ser não julgados; e a medida que usarem, também será usada para medir vocês. “Por que você repara no cisco que está no olho do seu irmão e não se dá conta da viga que está em seu próprio olho? Como você pode dizer ao seu irmão: “Deixe-me tirar o cisco do seu olho”, quando há uma viga no seu? Hipócrita, tire primeiro a viga do seu olho, e então você verá claramente para tirar o cisco do olho do seu irmão.”

Dica de saúde

Durma o suficiente a cada dia.
Pode ajudar a reduzir o risco de sérios
problemas de saúde, como diabetes e
doenças cardíacas.



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

