

Crescer em Sabedoria — Semana 9

Apreciando os outros!

family.fit
fast

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa
família.fitness.fé.diversão



É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Mexer com música	Ler e discutir Mateus 7:1-5
DIA 2	Chutar a lata	Ler e discutir Mateus 7:1-5
DIA 3	Estamos juntos	Ler e discutir Mateus 7:1-5

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

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 7:1-5](#).

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



Mexer com música

Coloquem uma música favorita. Repitam estes movimentos até a música terminar:

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansem e falem



Não julgar os outros

- *Falem sobre uma situação em que tiveram algo cravado no olho. Como é que se sentiram? Vocês conseguiram ver o que era?*

Leiam Mateus 7:1-5.

É engraçado pensar numa viga grande cravada no olho de alguém. Isso tornaria muito difícil de ver! Estas são palavras desafiadoras. Falem juntos sobre o que acham que é a mensagem. Partilhem todas as vossas ideias.

Conversem com Deus: Arranjem um ramo para todos. Cada um pensa numa pessoa que os outros julgam erradamente. Peçam a Deus para vos ajudar a conhecê-los melhor em vez de julgá-los. Coloquem os ramos numa jarra na vossa mesa para vos lembrar de continuar a orar.

DIA 2

Ficar ativos



Chutar a lata

Façam um círculo no chão e coloquem uma lata vazia no meio. Uma pessoa guarda a lata enquanto todos tentam atirá-la para fora do círculo. Os jogadores podem trabalhar juntos para distrair o guarda. Ganha quem chutar a lata sem ser tocado.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

Descansem e falem



Examinar-se primeiro

- *Falem sobre uma situação em que se sentiram injustamente julgados pelos outros.*

Leiam 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.

- *Falem juntos sobre algumas das grandes e pequenas coisas que causam danos no vosso país, comunidade e família.*

Conversem com Deus: Cada um escolhe uma coisa grande ou pequena da vossa conversa para orar por ela. Uma pessoa começa a oração com “Deus, ajuda-nos com...” Cada membro da família pode dizer a sua palavra a seguir. Terminem com Amém.

DIA 3

Ficar ativos



Estamos juntos

Sentem-se no chão, costas com costas com um parceiro. Juntem os braços. Agora tentem levantar-se enquanto mantém as costas encostadas e os braços ligados. Empurrar um contra o outro vai ajudar.



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

Descansem e falem



Ajudar os outros

- *Peçam a alguém com óculos para contar como foi quando os colocaram pela primeira vez e puderam ver claramente.*

Leiam Mateus 7:1-5.

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

- *Enquanto família, pensem em formas de viver pelo exemplo. Escolham uma ação prática para fazer esta semana.*

Conversem com Deus: Escrevam ou desenhem uma breve oração sobre o vosso ponto de ação. Peçam ajuda a Deus para que isso se realize. Coloquem a vossa oração numa parede para se lembrarem de orar com frequência.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita aqui em [Mateus 7:1-5](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 7:1-5 (NVI)

“Não julguem, para que vocês não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão 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 saudável

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



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 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

