

*Crescer em Sabedoria — Semana 11*

# Escolhendo o caminho certo

**family.fit**  
**fast**

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



# 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>	Aquecimento em espelho	Ler e discutir Mateus 7:13-14
<b>DIA 2</b>	Sim e não!	Ler e discutir Mateus 7:13-14
<b>DIA 3</b>	Lunges com peso	Ler e discutir Mateus 7:13-14

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

Encontra-se na Bíblia em **Mateus 7:13-14**.

**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



### Aquecimento em espelho

Fiquem a pares. Uma pessoa decide ações como corrida de joelhos altos, agachamentos, super-homem, lunges e assim por diante. A outra pessoa age como o espelho e segue as ações.

Troquem de funções após 60 segundos.



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

## Descansem e falem



### A escolha é tua

- *Quais algumas das escolhas que já fizeram hoje?*

Leiam Mateus 7:13-14.

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

- *Porque é que cada pessoa escolheu seguir da forma que o fez?*

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

**Conversem com Deus:** Agradeçam a Deus pelo “livre arbítrio” que temos para fazer escolhas e peçam a Sua sabedoria ao fazê-las. Cada pessoa poderia nomear uma escolha que está a enfrentar para que os outros orem por isso.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Sim e não!

Escolham um líder e coloquem música. Dancem ou façam um movimento até que o líder diga “sim” ou “não”. Quando o líder diz “sim” todos fazem um agachamento. Voltem a dançar. Quando o líder diz “não” todos fazem um burpee. Continuem a dançar até o líder falar.

Revezem-se para serem o líder.



[https://youtu.be/AI\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ)

### Descansem e falem



#### Escolhendo a maneira fácil

- *Contem um momento em que a ‘maneira fácil’ não era a melhor escolha.*

Leiam Mateus 7:13-14.

Trabalhem juntos para desenhar rapidamente uma imagem da cena com a estrada larga e muitas pessoas. Discutam porque é que todas estas pessoas escolheram este caminho em específico.

- *Partilhem momentos em que vocês “foram junto com a multidão” porque era mais fácil do que escolher fazer outra coisa.*

**Conversem com Deus:** Orem por todos os membros da família que possam estar a lutar para fazer boas escolhas por causa da pressão dos que os rodeiam para ‘seguir a multidão’.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Lunges com peso

Adicionem peso ao lunge. Usem uma mochila com um livro ou segurem garrafas de água nas mãos. Pensem criativamente para encontrarem pesos do tamanho certo para cada pessoa. Lembrem-se de manter a técnica adequada.

Completem dois conjuntos de 10 repetições.

Descansem 30 segundos entre os conjuntos.

## Descansem e falem



### Escolhendo a maneira difícil

- *Contem um momento em que a 'maneira difícil' foi a melhor escolha.*

Leiam Mateus 7:13-14.

Fechem os olhos e imaginem Jesus de pé à entrada de um caminho estreito e acenando às pessoas para virem com Ele. Imaginem-se escolhendo segui-Lo. Jesus quer que escolhamos a “vida” e Ele promete estar conosco todo o caminho.

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

**Conversem com Deus:** Agradeçam a Deus pela vida que Ele nos oferece através de Jesus. Revezem-se para nomear pessoas da vossa família ou outras pessoas que conhecem usando estas palavras, ou semelhantes: “Senhor, por favor ajuda (Nome) a escolher seguir Jesus”.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 7:13-14](#) (NVI).

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

“Entrem pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição, e são muitos os que entram por ela. Como é estreita a porta, e apertado o caminho que leva à vida! São poucos os que a encontram.”

## Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia. Crianças e adultos de diferentes idades precisam de horas diferentes de sono a cada noite. Aprendam o que vocês precisam!



# 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

