

*Crescer em Sabedoria — Semana 12*

# Discernindo o bem do mal!



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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# 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 de cantos	Ler e discutir Mateus 7:15-20
<b>DIA 2</b>	Quem é mais rápido?	Ler e discutir Mateus 7:15-20
<b>DIA 3</b>	Pirâmide de flexões	Ler e discutir Mateus 7:15-20

Jesus acaba de descrever dois caminhos para seguir na vida. Agora Ele lembra-nos que há muitos que tentariam guiar-nos pelo caminho errado. Cuidado com estes “amigos”. Vocês podem dizer quem eles são pelo ‘fruto’ das suas vidas.

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

**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 de cantos

Numerem os cantos da sala com os números 1-4. Cada pessoa começa num canto diferente e faz um aquecimento diferente. Mexam-se pela sala em direção ao número seguinte. Façam duas séries.

1. 10 polichinelos
2. 10 calcanhares atrás
3. 10 abdominais
4. 10 agachamentos



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

## Descansem e falem



### Amigos verdadeiros

- *Quando é que usaram um disfarce?*

Leiam Mateus 7:15-16.

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

Falem sobre algumas das maneiras como os vossos bons amigos têm sido uma influência positiva na vossa vida e como outros amigos têm sido uma influência negativa.

**Conversem com Deus:** "Senhor, por favor, dá-nos olhos límpidos para ver quando as pessoas não são quem elas se fazem parecer ser. Dá-nos toda a sabedoria para discernir."

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Quem é mais rápido?

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

- 10 alpinistas
- 10 abdominais
- 10 flexões
- 10 lunges

### Descansem e falem



#### Frutas boas ou ruins

- *O que faz com que algumas árvores 'corram mal'? Como é que isto é semelhante para as pessoas?*

Leiam Mateus 7:17-18.

Bom fruto vem de boas árvores. Desenhem uma árvore com diferentes frutas nela. Escrevam nomes de membros da família nos pedaços de fruta com uma descrição de algo bom que veem na vida dessa pessoa.

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

**Conversem com Deus:** Olhando para o vosso desenho, agradeçam a Deus por cada membro da família e orem por uma abundante colheita de bons frutos na vossa vida.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Pirâmide de flexões

Comecem com uma flexão. Descansem brevemente. Façam duas flexões e descansem, depois três flexões e descansem. Continuem até às 10 flexões. Quando chegarem a 10, façam o caminho inverso até chegar novamente ao um. Se fizerem toda a pirâmide, terão completado 100 flexões.

Uau!

## Descansem e falem



### Útil ou inútil

- *Nomeiem alguns dos itens mais úteis na vossa casa. Nomeie itens inúteis também.*

Leiam Mateus 7:19-20.

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

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

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 7:15-20](#) (NVI).

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

“Cuidado com os falsos profetas. Eles vêm a vocês vestidos de peles de ovelhas, mas por dentro são lobos devoradores. Vocês os reconhecerão por seus frutos. Pode alguém colher uvas de um espinheiro ou figos de ervas daninhas?

<sup>17</sup> Semelhantemente, toda árvore boa dá frutos bons, mas a árvore ruim dá frutos ruins. A árvore boa não pode dar frutos ruins, nem a árvore ruim pode dar frutos bons.<sup>19</sup> Toda árvore que não produz bons frutos é cortada e lançada ao fogo. Assim, pelos seus frutos vocês os reconhecerão!”

## Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.

Não discutam questões difíceis pouco antes de dormir. Preocupações podem manter-vos acordados.



# 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

