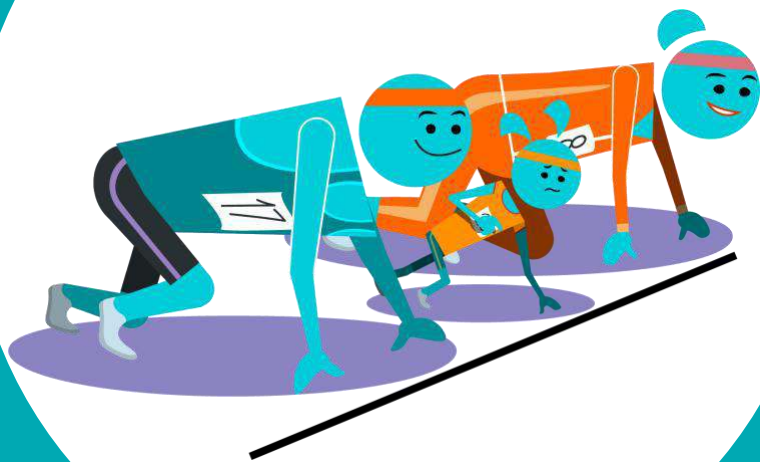


A Corrida Final — Semana 6
Trabalhe a sua preocupação!

family.fit
fast

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



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Seja ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Correndo em lava quente	Leia e discuta Filipenses 4:6-7
DIA 2	Bobinho	Leia e discuta Filipenses 4:6-7
DIA 3	Desafio global do Superman	Leia e discuta Filipenses 4:6-7

Paulo se concentra em um dos maiores problemas da corrida da vida — a ansiedade. Ela restringe nossa capacidade de pensar e agir. Ela nos rouba a vida. A solução é orar com ação de graças. À medida que confiamos em Jesus, lidamos com o medo que produz ansiedade. Isso nos dá paz para continuar com a vida.

Isto é encontrado na Bíblia em Filipenses 4:6-7.

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.

O que há de novo na 5ª temporada



Nova competição global de family.fit

Sua nação pode ganhar nossa nova competição global? Ganhe pontos em desafios semanais e impulsione sua nação ao topo da nossa tabela de classificação internacional.

Toda semana terá um novo desafio.

Ajude seu país envolvendo seus amigos e familiares.

[CLIQUE AQUI](#) para atualizar a pontuação da sua família toda semana.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal para ver o progresso do seu país.

Destaque esportivo

A cada semana vamos nos concentrar em um esporte diferente e em um atleta inspirador que o joga. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que essas histórias o inspirem a correr sua corrida da vida.



DIA 1

Fique ativo



Correndo em lava quente

Espalhem-se em torno de um espaço. Selecione um líder. Quando o líder falar “lava quente”, todos correm no lugar o mais rápido possível. Quando o líder falar “pare”, todos fazem agachamentos. Repita até que todos estejam respirando pesado.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descanse e Converse



Todos se preocupam

- *Fale sobre uma época em que você se sentiu ansioso.*

Leia Filipenses 4:6-7.

Coloque 10 objetos em uma linha no chão em ordem de tamanho para fazer uma “escala de preocupação”. Nomeie algumas atividades comuns que podem causar ansiedade. Por exemplo, ir ao médico ou começar em uma nova escola. Cada pessoa usa a linha de objetos para mostrar seu nível de ansiedade sobre essa atividade — preocupações pequenas ou maiores.

- *Fale sobre os tipos de coisas que mais preocupam cada pessoa.*

Paulo nos lembra que, mesmo que todos se preocupem, a preocupação não precisa nos governar.

Converse com Deus: Reorganize seus 10 itens na forma de uma cruz. Ore para que Deus o ajude em momentos de ansiedade.

DIA 2

Seja ativo



Bobinho

Reúna três ou quatro objetos que você pode jogar com segurança um ao outro. Divida em três equipes, uma em cada lado da sala ou do quintal e outra no meio. As equipes do lado de fora jogam os objetos entre si enquanto a equipe no meio tenta interceptar e capturar um objeto. Uma vez que todos os objetos tenham sido capturados, uma nova equipe vai para o meio.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>



Descanse e Converse

Ore sobre tudo

- *Fale sobre como a oração muda seus níveis de ansiedade.*

Leia Filipenses 4:6-7.

- *Paulo diz que podemos trazer todas as situações a Deus. Por que isso é reconfortante?*

Pegue uma folha de papel e escreva um grande “Obrigado” no centro. Ao redor, do lado de fora, adicione seus pedidos de oração individuais a Deus.

Leia sobre corridas em cadeira de rodas e Daniel Lee.

Converse com Deus: Encontre um brinquedo macio para segurar e passar enquanto ora por cada preocupação nomeada no seu cartaz de “Obrigado”.



Desafio global

Desafio global do Superman

- *Por quanto tempo você consegue se segurar na posição de Superman?*

Cada membro da família segura na posição de Superman e é cronometrado (máximo de 90 segundos). Combine as pontuações do total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir a pontuação da sua família.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal para ver o progresso do seu país.

Descanse e Converse



Paz em ação

- *O que você acha quando ouve a palavra “paz”?*

Leia [Filipenses 4:6-7](#).

Faça mímica de palavras como preocupação, conflito e ansiedade. Agora, mude as palavras para paz e descanso. O que você notou?

Muitas vezes pensamos na paz como a ausência de conflito — uma coisa passiva. No entanto, Paulo descreve a paz como ativa. Ele protege seu coração e mente.

- *Por que seu coração e mente precisam ser vigiados?*
- *Com o que você está preocupado agora? Como você pode agir?*

Converse com Deus: Toque uma música silenciosa. Agora ore pelo que está preocupando você e permita que Deus traga paz para sua vida.

Corrida de cadeira de rodas

Daniel Lee está se preparando para as Paralimpíadas de Tóquio em corrida de cadeira de rodas. Daniel nem sempre foi um atleta. Ele nasceu com uma doença óssea frágil. Ele perdeu a conta do número de vezes que quebrou ossos. Ele tinha que ser levado no colo para a escola porque sua família não podia pagar uma cadeira de rodas. Outras crianças o provocavam. Quando ele tinha 14 anos, seu pai morreu repentinamente. Embora em uma cadeira de rodas, Daniel se sentiu responsável por ajudar como o único homem em sua família. Em vez de ser consumido pela preocupação, ele confiou em Deus e começou a se tornar mais independente. Ele aprendeu a cozinhar e se mover de um lugar para outro. Ele ficou mais forte e ficou mais rápido na cadeira de rodas. Uma situação preocupante tornou-se uma área de crescimento e força.

Ele vive de acordo com esse credo: “nem todos temos o melhor começo da vida, mas é como você termina que realmente importa.”



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?

Como sua família pode aprender com Daniel?



Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Filipenses 4:6-7](#) (NVI).

Passagem bíblica — Filipenses 4:6-7 (NVI)

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Beba água com frequência. Nosso corpo é feito principalmente de água e precisa ser continuamente reabastecido para que sejamos saudáveis. Em média, homens precisam de 3,7 litros por dia e mulheres 2,7 litros.



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

