

心灵成长 — 第 7 周

耶稣爱孩子



7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	俯卧撑接力	阅读并讨论马可福音 10:13-16
第 2 天	改变阵容	阅读并讨论马可福音 10:13-16
第 3 天	抢夺尾巴	阅读并讨论马可福音 10:13-16

这是我们在马可福音故事中探索 “耶稣是谁？” 的旅程概述。圣经中 马可福音 10:13-16。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！

更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。



第 1 天

积极参与



俯卧撑接力

分成两组，站在房间的两侧。把玩具、勺子或球等 21 种物件放置在中间。

每组成员轮流跑到中间，做五个俯卧撑，再捡起一个物件，然后打卡至下一个人。继续，直到所有物件被捡起。哪一组收集得最多？



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

休息和聊天



在我们的世界里，谁似乎无足轻重？

- 您每天早上首先会做的两件事是什么？

阅读马可福音 10 :13-16。

- 门徒的反应告诉着我们他们对于孩子的看法？
- 在您的世界里谁是无关紧要的？

把“无关紧要”的人的名字，尽可能小地写在一张纸上。拿起手机摄像头，并把名字放大。

与上帝对话： 请求上帝的帮助，在这些人身上，看见祂所看见的，并像祂一样接纳他们。

第 2 天

积极参与



改变阵容

每个人都站成一排。计算时间，看看需要花费多长时间才能把以下顺序排好：

- 从最矮到最高
- 年龄最小到最大
- 按名字的字母顺序排列
- 头发长度
- 上个月阅读的书籍数量



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

休息和聊天



对耶稣而言，孩子是宝贵的。

- 您接触过最珍贵的东西是什么？

阅读马可福音10:13-16。

- 怎么才能人群中引起耶稣的注意？以默剧方式表演出来。

很多人都试图接近耶稣。

- 您认为祂为什么特别坚持让孩子们来到祂面前？

与上帝对话： 写在心形字条 “你对于上帝和我们而言都很珍贵”。给您的家庭成员每人一份，并为他们祷告。

第 3 天

积极参与



抢夺尾巴

设置游戏的界限。

每个人都在背后围一条围巾或小毛巾，作为“尾巴”。尽您所能抢到最多的尾巴，同时间，也要保护好您自己的尾巴。如果您失去了您的尾巴，做三个俯卧撑，并继续游戏。玩得开心！



<https://youtu.be/D7En4-s11aE>

休息和聊天



儿童是我们学习的榜样。

- *您想成为什么样的人？您会模仿他们哪些方面呢？*

阅读马可福音10:13-16。

耶稣注意到孩子们，为他们祷告，并把他们树立为别人的学习榜样。这简直太神奇不是吗？

- 孩子们如何教导我们接受上帝的国？

与上帝对话： 主啊，感谢您让我们可以互相学习。感谢孩子们提醒我们要相信并抱持着开放思维接受新想法。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音10:13-16](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马可福音 10:13-16 (NIV)

有人带着小孩子来要让耶稣摸一摸，门徒却责备他们。耶稣看见后很生气。对门徒说：“让小孩子到我这里来，不要阻止他们，因为上帝的国属于这样的人。我实在告诉你们，人若不像小孩子一样接受上帝的国，绝不能进去。”于是，耶稣抱起小孩子，把手按在他们身上，为他们祝福。

健康提示

多喝水。饭前喝水有助于减肥。



更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身

<https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道](#)。

通过社交媒体找到我们：



如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件

info@family.fit，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



宣传影片

条款和条件

使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件

<https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



family.ft

