

增长智慧 — 第 1 周
树立人生目标

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

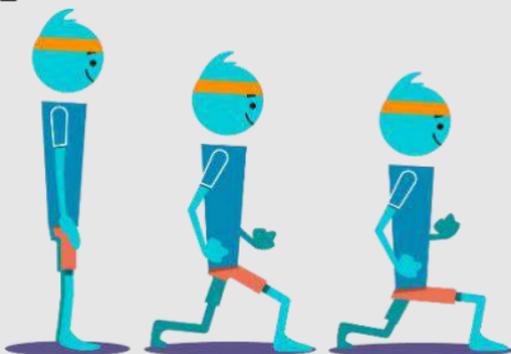
凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	双人弓步	阅读并讨论马太福音 5：13-16
第 2 天	袜子篮球	阅读并讨论马太福音 5：13-16
第 3 天	跨越障碍	阅读并讨论马太福音 5：13-16

这些经文出现在耶稣最著名的“布道”的开头，耶稣在其颠覆的国度里对追随者们布道。

它可以在 **马太福音 5：13-16** 的圣经中找到。

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



双人弓步

身体直立，双手放在臀部。一条腿向前迈，弯曲双膝直至呈现弯曲90度，降低臀部，使身体下降。更换另一侧腿。

面朝同伴并练习弓步。慢慢而仔细地开始。一共四组，每组重复10遍。每组之间休息。



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

休息和聊天



了解您的目标

- 列出三种用盐或者包含盐成分的东西。

阅读 马太福音 5: 13-16。

耶稣用我们熟悉的事物来帮助我们思考，跟随祂意味着什么。祂在这里引用了盐。找点盐，试着每一颗都尝一尝。

- 盐使什么东西味道更好？您认为“盐”对现今的我们意味着什么？

与上帝对话： 找一张全家福或您爱的人的照片。取一点盐，撒在照片上，为每一个人祈福。

第 2 天

积极参与



袜子篮球

从卷起的袜子做成篮球。一个人用他的手臂作为篮框。

选择 3 个地方投篮。每个地方投 3 次。计算投中最多的人为赢家。



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

休息和聊天



以善行而闻名

- 在每根手指上，都要数一数别人对您个人或您的家庭有多好。

阅读 马太福音 5: 13-16。

收集尽可能多的灯。然后找到最黑暗的地方并打开每盏灯。

- 您能以什么方式让自己发光？

与上帝对话：安静地祈求上帝帮助，如何让您的光芒照亮他人。把这些想法写下，然后一起分享。把所有的灯都关掉，只剩下一盏。感谢上帝，即使是一点点的光也带来了巨大改变。

第 3 天

积极参与



跨越障碍

设置一个障碍赛道。善用您室内或室外的空间（例如，跑向树或椅子，跃过小径或地毯等等）。发挥创意！轮流并尽可能地快速通过障碍赛。计算每人所需的时间。



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

休息和聊天



为上帝的荣耀而活

- *您知道是谁照亮了耶稣的光芒吗？*

阅读 马太福音 5: 13-16 。

耶稣在这些经文中暗示的最终目的是，我们的生命将以某种方式明显地指向上帝，并将荣耀归给祂！

- *想象您和耶稣独处。您认为祂会让您的光芒照耀在哪里，或指向谁？*

与上帝对话：祈求上帝帮助每个人，让您的光芒在照亮他人，使他人也把荣耀归给上帝。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马太福音 5:13-16](#) (NIV) 找到这些词。

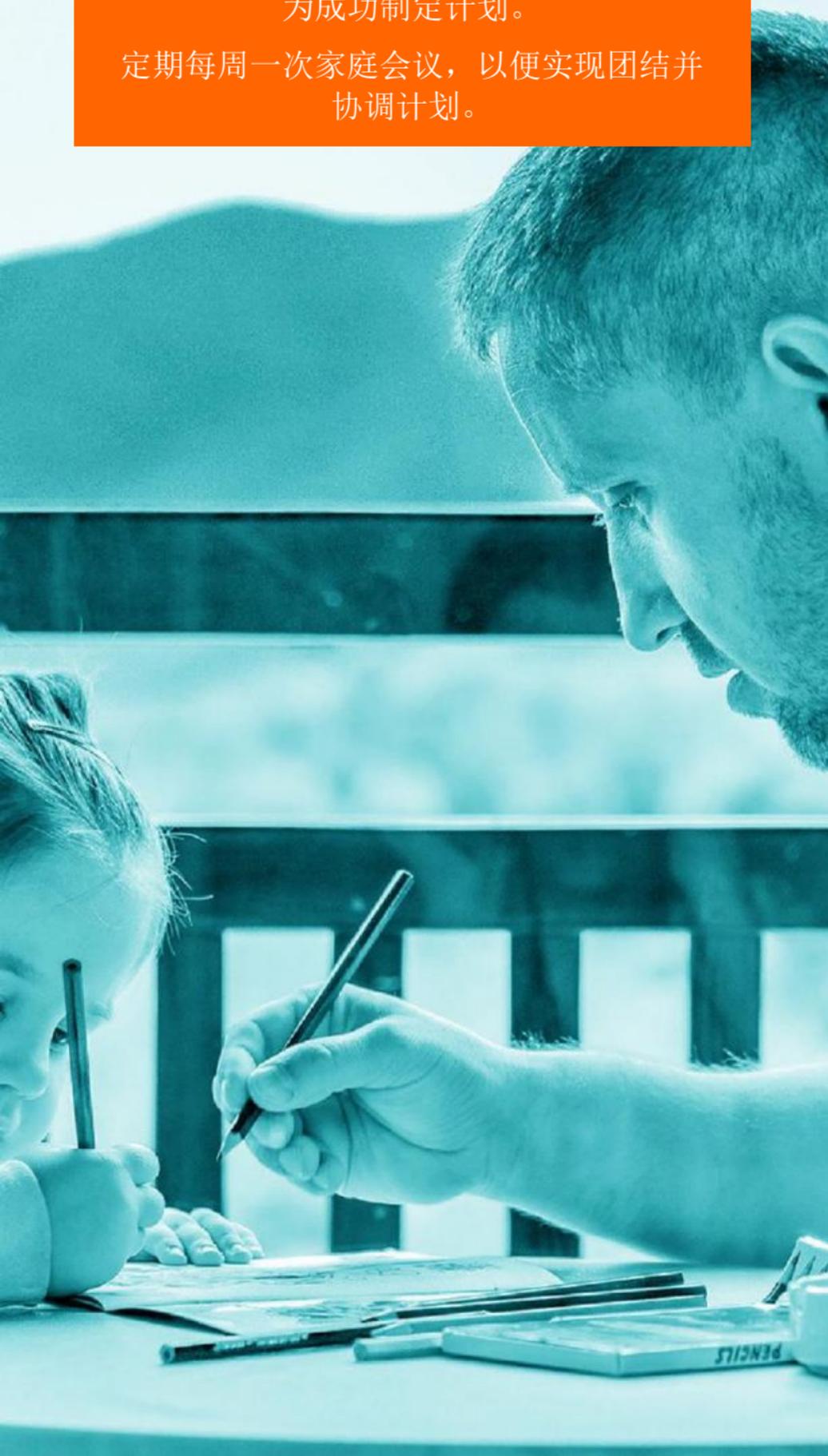
圣经段落 — 马太福音：13-16 (NIV)

“你们是世上的盐。如果盐失去咸味，怎能使它再变咸呢？它将毫无用处，只有被丢在外面任人践踏。“你们是世上的光，如同建在山上的城一样无法隐藏。人点亮了灯，不会把它放在斗底下，而是放在灯台上，好照亮全家。同样，你们的光也应当照在人面前，好让他们看见你们的好行为，便赞美你们天上的父。

健康提示

为成功制定计划。

定期每周一次家庭会议，以便实现团结并
协调计划。



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

