

增长智慧 — 第 10 周
慷慨的天父！

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		超人	阅读并讨论马太福音 7:7-12
第 2 天		叠塔挑战	阅读并讨论马太福音 7:7-12
第 3 天		寻宝游戏	阅读并讨论马太福音 7:7-12

耶稣希望我们知道，上帝是一位仁慈而智慧的父亲。祂聆听我们的祷告，并赐给我们所需的好东西。

它可以在 马太福音 7: 7-12 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



超人

脸朝下，俯卧在地板或健身垫上，双臂完全伸展在头前方（如超人）。

双臂和双腿尽您所能地离地并保持三秒钟。然后回到初始的动作。

重复动作 15 遍，根据情况稍作休息。

共 3 组。每组间隔休息。



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

休息和聊天



向倾听的天父祷告

- 谈一谈上帝回应您的祷告以及一些没有回应您的时候。

阅读 马太福音 7: 7-12 。

第 7 节和第 8 节告诉我们，上帝希望我们持续地向祂祷告。

制作一个家庭清单，列出您想要什么、寻求什么，以及您寻觅什么新的方法侍奉上帝的国度。

与上帝对话：把这份清单带给上帝。祈求上帝帮助您不放弃追求并继续信任祂是慷慨的天父。

第 2 天

积极参与



叠塔挑战

每一组准备六个塑料杯。一个人以超人姿势开始，而另一个人则负责五次深蹲。每一组结束后，在地板上放置一个杯子。交换位置。共六组。尝试尽可能快的速度建造您的塔。



<https://youtu.be/1XRKX3nLZe8>

休息和聊天



从慷慨的天父那里收获

- 谈谈您从关心的人那里获得的任何礼物。

阅读 马太福音 7: 7-12。

专注于 9-11 节。找一些简单的项目来表演这个故事。两个孩子向父亲讨取面包 —— 一个得到面包，另一个得到的是石头。用类似的方式创作第二部戏剧。

- 上帝想给我们什么？我们总是知道什么最适合自己吗？

与上帝对话：花点时间思考上帝是如何慷慨待您的。把答案写在纸上，或者每个人都可以大声分享。与上帝对话，并感谢祂提供的每一个答案。

第 3 天

积极参与



寻宝游戏

在房间里藏 20 个食品（例如蔬菜或水果）。在三分钟内您的家人能找到多少物品？

休息和聊天



为我们慈爱的天父而活

- 如果没有限制，今天的您会为别人做些什么？

阅读 马太福音 7：7-12。

专注于第 12 节。这节经文通常被称为“黄金定律”。选择并面对您的伙伴。决定谁领导。领导者对他们的伙伴做了一些事情，对方也会立即给出回应。这些行为可能是积极的，例如微笑或拥抱，也可能是消极的，例如轻轻的捏以下或戳一下。

- 这节经文以什么方式塑造了我们应该为上帝活？

与上帝对话：想想您曾经做过哪些您不喜欢别人对您做的事。一起祷告，祈求上帝赐给您力量使您们行事总讨祂喜悦。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马太福音 7:7-12](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马太福音 7: 7-12 (NIV)

⁷ “祈求，就会给你们；寻找，就会寻见；叩门，就会给你们开门。因为凡祈求的，就得到；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。

⁹ “你们做父亲的，谁会在儿子要饼时给他石头，要鱼时给他毒蛇呢？你们虽然邪恶，尚且知道把好东西给儿女，你们的天父岂不更要把好东西赐给求祂的人吗？

¹² “所以，你们希望人怎样待你们，就要怎样待人，这是律法和先知的教导。

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。
争取每天都有规律的作息時間，以幫助您的身體處於最佳健康狀態。



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



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