

增长智慧 — 第 11 周
选择正确的途径

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



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	侧向热身	阅读并讨论马太福音 7:13-14
第 2 天	是与否！	阅读并讨论马太福音 7:13-14
第 3 天	负重弓步	阅读并讨论马太福音 7:13-14

耶稣一直在告诉山上这群人如何按照上帝的旨意生活。这改变了生活。在布道即将结束，祂邀请他们选择一条能改变生活方式的道路。

它可以在 马太福音 7: 13-14 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



侧向热身

和伙伴站在一起。一个人决定动作，如高抬腿跑步、深蹲、超人、弓步等。另一个人则充当镜像角色，并跟随着他们的动作。

60 秒后互换角色。



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

休息和聊天



这是您的选择

- 今天您已经做了哪些选择？

阅读 马太福音 7: 13-14 。

在房间或院子周围放置物品或家具作为障碍物。每个人都必须以自己的方式穿过房间。

- 为什么每个人都选择按照自己的方式？

探索上帝如何赋予我们做出决定的“自由意志”。

与上帝对话： 感谢上帝让我们拥有“自由意志”做出选择，并向祂祈求智慧做出选择。每个人都可以说出他们面临的一个选择，让其他人为之祈祷。

第 2 天

积极参与



是与否！

选择领导然后播放一些音乐。跳舞或做动作直到领导说“是”或“否”。当领导说“是”时，每个人做一个深蹲。继续跳舞。当领导说“否”时，每个人做一个波比跳。继续跳舞直到领导开口。

轮流成为领导。



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

休息和聊天



选择简单的途径

- 讲述一个“简单的方法不是最佳选择”的例子。

阅读 马太福音 7: 13-14。

一起快速绘画一幅画，里边有着宽阔的马路和很多行人。讨论为什么这些人都选择了这条道路。

- 分享您“随波逐流”的时候，因为这比做出其他选择来得更容易。

与上帝对话： 为任何因压力而难以作出正确选择的家人祷告。

第 3 天

积极参与



负重弓步

在弓步动作中增加重量。背上装有一本书的背包，或者在您手里握着一水瓶。创造性地思考找到适合每个人的重量。记住要保持正确的技巧。

完成两组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。

休息和聊天



选择艰难的途径

- 讲述一个“艰难的途径是最好选择”的经历。

阅读 马太福音 7: 13-14。

闭上您的眼睛，想象耶稣站在一个狭窄道路的入口处，召唤人们与祂同在。想象您选择跟随祂。耶稣希望我们选择“生命”，祂应许与我们同处。

- 跟随耶稣的方式有哪些好处？

与上帝对话：感谢上帝通过耶稣赐予我们生命。轮流用以下或类似的话语来称呼您的家人或其他您认识的人：‘主啊，请帮助（姓名）选择追随耶稣’。

每周词汇

你可以在 [Matthew 7:13-14](#) (NIV) 的免费在线圣经中找到这些词。

圣经段落 — 马太福音 7: 13-14
(NIV)

“ “你们要进窄门，因为通向灭亡的门大，路宽，进去的人也多；但通向永生的门小，路窄，找到的人也少。”

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。
不同年龄的儿童和成年人每晚需要不同的
睡眠时间。学习您所需要的东西！



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