

增长智慧 — 第 5 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



通过祈祷成长！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
6:5-15

上帝知道我们的
需求

上帝知道什么
是最好的

祈求上帝赐予
您所需要的



热身

熔岩上奔跑

跳越障碍

舞动和冻结



动起来

慢速深蹲

同伴深蹲

负重深蹲



挑战

一组波比跳

20, 15, 10,
和 5

比赛和祈祷



探索

阅读经文并重
演故事情节

重读经文并讨
论

重读经文并收
集物品



玩

狼先生现在几
点了

顺序记忆

回击

准备开始

本周三个有趣的课程，帮助您的家人室内与户外积极参与：

- 每个人都参与 — 任何人都可以领导！
- 互相适应
- 互相鼓励
- 挑战自己
- 如果引起疼痛，请您停止锻炼

与他人分享#家与健身：

- 在社交媒体上发布照片或视频，并标记话题为 #familyfit 或 @familyfitnessfaithfun
- 与另一个家庭一起进行

更多的信息在小册子的末尾。



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。



熔岩上奔跑



分散在四周。选择一位领导。当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

休息和聊天。

您的下一个生日想要什么礼物？

深入思考：需求和欲望之间的区别是什么？

第 1 天 动起来

慢速深蹲



家与健身充满乐趣，但是正确的技术也很重要！

完成五个深蹲，具体方法如下：

- 在五秒钟的时间内尽可能地下降
- 保持三秒钟
- 在一秒钟内快速站立

完成三组。根据需要休息。



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

简化训练：深蹲至一个低矮的椅子上。

进阶训练：每组增加到 7 个深蹲。



一组波比跳

每个家庭成员在一张纸上写下或绘制个人的祈祷需求，然后放在碗里。轮流挑选一个祈祷需求并大声朗读。每个人都要完成 7 个波比跳，然后才有人为该需求祈祷。

继续，直到所有的需求都被祈祷完毕并完成了所有的波比跳。



<https://youtu.be/KPQeqh96Iec>



上帝知道我们的需求

阅读马太福音 6:5-8 来自圣经。

如果您需要圣经，请游览

<https://bible.com> 或将圣经应用程序
(Bible App) 下载到手机上。

耶稣强调了与我们慈爱的天父沟通的重要性。祂教我们如何祈祷，并给了我们一个可以遵循的学习模式。

圣经段落 — 马太福音 6: 5-15 (NIV)

“你们祷告时，不要像伪君子那样。他们喜欢站在会堂里和十字路口上公开祷告，故意让人看见。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。你们祷告的时候，要进入内室，关上门，向你们肉眼看不见的父祈祷，鉴察隐秘事的父必赏赐你们。“你们祷告时不可像外族人那样喋喋不休，他们以为长篇大论，就必蒙上帝垂听。⁸不可像他们那样，因为在你们祷告以前，你们的父已经

知道你们的需要了。“你们应当这样祷告，‘我们天上的父，愿人们都尊崇你的圣名，10 愿你的国度降临，愿你的旨意在地球上成就，就像在天上成就一样。’¹¹ 求你今天赐给我们日用的饮食。饶恕我们的罪，就像我们饶恕了得罪我们的人。不要让我们遇见诱惑，救我们脱离那恶者。因为国度、权柄、荣耀都是你的，直到永远。阿们！”“如果你们饶恕别人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。如果你们不饶恕别人的过犯，你们的天父也不会饶恕你们的过犯。”

让一个人站在椅子上，双臂向上伸展，大声祈祷：“上帝你真伟大，我今天在这里敬拜你”。另一个人用头鞠躬跪，默默地祈祷同样的祷告。

在这些经文中，耶稣谈到了不同的祈祷方式。

第 8 节如何帮助我们理解？

与上帝对话：一起谈论今天的您们每个人的“需求”是什么。然后回到自己的房间，关上房门。花一些时间沉默祷告，祈求天父满足这些需求。



狼先生，现在几点了？

一个人当狼先生，站在一旁，背对着其他玩家。其他人站在起跑线上大喊“狼先生，现在几点了？”狼先生用 1-12 的数字来回答，例如“现在是两点”。玩家向狼先生迈出两步。他们继续提问并采取措施，直到狼回答：“晚餐时间到了”。所有玩家都努力在不被狼抓住的情况下跑回起跑线。轮流扮演狼。



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



健康提示

吃好一点。



跳越障碍

一人坐在地板上，合并双腿，手臂则向两边伸展。其他人依次跳过他的手臂，双腿，另一侧手臂。每个人都跳 2 组，然后替换位置，以便每人都能参与跳跃。



<https://youtu.be/jg1SsNnFVys>

休息和聊天。

您是否知道您的名字的含义，或者您的父母为什么选择它？

深入思考： 在您的社区中，您以什么方式听到上帝的圣名备受尊重或不尊重？

第 2 天 动起来



同伴深蹲



与伙伴面对面站着。握住对方的手腕彼此同时深蹲。重复三组各 10 个深蹲。



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

简化训练：完成三组各八个深蹲。

进阶训练：将深蹲次数增加到每组各 15 个。



20, 15, 10 和 5

从“击掌”开始，然后执行以下操作：



- 20 次开合跳
- 15 次弓步
- 10 次俯卧撑
- 5 次深蹲

以“击掌”结束。

重复 3 组，中间不停歇。

进阶训练：增加重复次数。



上帝知道什么是最好的

阅读马太福音 6:9-15。

这种祷告模式的前半部分专注于上帝：

- **上帝的圣名**— 我们怎样才能在生活中保持上帝的圣名并带给祂荣耀？
- **上帝的国度**— 描述一些发生在您的社区或世界上反映上帝心意的好事情。
- **上帝的旨意**— 谈论关于上帝在这周想要透过您的家人完成什么。

与上帝对话：手拉手围成一圈，祈求上帝帮助遵行祂的旨意。最后，背诵马太福音 6: 9-10，并添加“圣名”、“国度”和“旨意”的动作。



顺序记忆

每个人都面对着一个带领者，而他需要想出三种或更多不同的锻炼动作（例如，开合跳，弓步，慢跑）。带领者演示动作的顺序，其他人尽快地按照正确的顺序模仿动作。第一个正确完成顺序的人将成为下一个带领者。



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



健康提示

吃好一点。

多吃蔬菜和水果。选择颜色和多样性-深绿色、黄色、橙色和红色。



舞动和冻结

播放一些节奏轻快的音乐。每个人扭动整个身体来跳舞。轮流停止音乐。每个人都在停止时冻结，然后进行 10 个模拟速滑（弯腰，用相反的手触摸膝盖）。

重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

休息和聊天。

在生活中，有什么东西是您每天都愿意吃的？

深入思考： *我们的身体每天需要什么？*



负重深蹲



如果可以的话，深蹲时增加负重是很重要的。轮流拿起一个背包、大水瓶（或孩子！）并完成 10 个深蹲。互相鼓励！

共 3 组。

简化训练：重复五次深蹲。

进阶训练：每组增加到 15 次深蹲。



比赛和祈祷

熊爬式— 面朝下，双脚和双手放在地板上往前爬。

蟹步式— 面朝上，双脚和双手放在地板上往前爬。

组成两支队伍，然后找一个计时器。在“开始”时，每支队伍中的一个人以熊爬式穿过房间来到一张纸前，然后完成 10 个弓步。他们在纸上画了一些想让家人们祈祷的东西，然后以蟹步式往回走。游戏继续，直到每个人画出三幅祈祷图。哪支队伍赢了？一起为您所画的需求而祷告。



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

根据需要增加或减少弓步动作的次数。



祈求上帝赐予您所需要的

阅读马太福音 6:9-15。

在这种祷告模式中，耶稣鼓励我们提出四个具体的请求。

谈论它们在您的日常生活中的含义和样子。

在您房子里收集四个物品以提醒您，当您背诵这些经文时使用它们。

与上帝对话：耶稣在完成祂的祷告模式时，强烈提醒人们必须宽恕他人。今天您是否有需要原谅的人？让他成为您祷告的焦点——无论是默默祷告还是集体祷告。



回击

站在伙伴对面。一个人是“A”，另一个人是“B”。玩家 A 触碰玩家 B（例如，轻拍肩膀）。玩家 B 对玩家 A 重复动作，并增加第二个动作（例如，轻拍肩膀和碰触头部）。继续添加动作，直到有一位玩家无法正确记住顺序。



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

反映：

在这场比赛中，您的感觉如何？这看起来像是报复吗？

还有什么人您仍然需要原谅吗？

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling as he feeds a baby with a pink bottle. The baby is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

给父母的提示

保持积极的心态，有规律地生活，尽可能和每个孩子进行一对一的交流，这将有助于您管理孩子的行为和您的感受。

术语

热身运动 是简单的动作，让肌肉温暖，呼吸更深，血液律动。为您的热身活动播放节奏欢快的音乐。做一系列运动 3-5 分钟。

伸展放松 在热身后可以减低受伤的风险。轻轻伸展 — 并保持 5 秒钟。

动作可以在视频上看到 因此您能学习新的动作并保持良好的练习。慢慢地开始且注意技巧，将使您日后变得更快和更强。

锻炼后，记得 **休息和恢复** 。保持谈话和交流。喝水。

交替接力 是将练习传递给下一个人。您可以选择不同的方式来 “交替”，例如，拍手或吹口哨。您做到了！

每组循环 — 一组完整的动作，然后重复。

重复 — 一个运动将在一组循环中重复多少次。

更多信息

网页和视频

在网站 family.fit 上搜索所有家与健身课程。

通过社交媒体找到我们：



搜索所有家与健身的 YouTube® 频道
[family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



家与健身的五个步骤



宣传影片

保持联系

我们希望您喜欢这本家与健身的小册子。它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。

您可以在 <https://family.fit> 网站上搜索家与健身的所有课程。

该网站有最新的信息，您可以给予反馈和评论。这也是与 **家与健身** 进行联系的最佳方式。

如果您喜欢，请与其他感兴趣者分享。

此资源是免费模式的，这意味着与其他人共享，并不收取任何费用。

如果您希望收到家与健身的每周电子邮件，您可以在这里订阅：

<https://family.fit/subscribe/> .

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



www.family.fit