

Растем глубже – неделя 1
Иисус – кто-то важный!

family.fit
fast

7 минут, чтобы помочь росту вашей
семья.фитнес.вера.веселье



www.family.fit

Это так просто!

Соберите семью в течение 7 минут:



Будьте активными
4 минуты



Отдых и беседа
3 минуты

ДЕНЬ 1

Эстафета
"крабовая планка"

Прочитайте и
обсудите от Марка
1:1-3

ДЕНЬ 2

Вызов: смеющаяся
планка

Прочитайте и
обсудите от Марка
1:4-8

ДЕНЬ 3

Прогулка по
болоту

Прочитайте и
обсудите от Марка
1:9-11

Это начало путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Это найдено в Библии в **Марка 1:1-11**.

Это легко! Нет специального оборудования. Просто чувство веселья и открытый ум!

Дополнительная информация в конце буклета. Пожалуйста, ознакомьтесь с правилами и условиями.



ДЕНЬ 1

Будьте активными



Эстафета "крабовая планка"

Разделитесь на две команды. Установите расстояние около пяти метров через комнату или двор и отметьте его. Один человек из каждой команды начинает с позиции планки в одном конце комнаты. На команду "ВПЕРЕД", они перемещаются боком к отметке и обратно, оставаясь в положении планки. Продолжайте со следующим человеком в каждой команде, пока не закончите.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Отдых и беседа



Пришествие Иисуса предсказано

- *Как вы готовитесь к приходу посетителей в ваш дом?*

Прочтите Марка 1:1-3.

Предсказать будущее сложно. Исаия сказал нам, что Иисус придет за 700 лет до Его прихода.

- *Что это говорит об Иисусе?*

Общайтесь с Богом: По очереди молитесь друг за друга, благодарив Бога за то, что Он знает будущее каждого человека.

ДЕНЬ 2

Будьте активными



Вызов: смеющаяся планка

Члены семьи по очереди выполняют планку с часами или телефоном.

Другие члены семьи, которые не стоят в позиции планка, могут корчить рожи, чтобы рассмешить их.

Выигрывает тот, кто дольше всех стоит в планке.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Отдых и беседа



Пришествие Иисуса провозглашено

- *Какой лучший подарок вы когда-либо получали?*

Прочтите Марка 1: 4-8.

Иоанн был старшим двоюродным братом Иисуса.

- *Что его выделяло? В чем было его послание?*

Иоанн провозгласил, что Иисус придет с даром Святого Духа.

- *Как Святой Дух помогает нам жить жизнью?*

Общайтесь с Богом: Найдите одеяло, сидите вместе и оберните его вокруг себя. Это изображение Святого Духа, окружающего вашу семью каждый день. Поблагодарите Иисуса за Его дар нам.

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Прогулка по болоту

Найдите партнера и возьмите два листа бумаги. Представьте, что земля – это болото, а листы бумаги – единственная суша. Один человек кладет и перемещает бумаги на полу, чтобы помочь другому перейти через болото.

Поменяйтесь местами и безопасно проведите другого человека.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

Отдых и беседа



Пришествие Иисуса подтверждено

- *Расскажите о некоторых объявлениях, которые, как вы слышали, делают "важные" люди.*

Прочтите Марка 1:9-11.

Представьте, что вы были там в тот день, когда Бог подтвердил Своего особого посланника. Расскажите о том, что бы вы видели, слышали и почувствовали.

- *Что сделало этот момент таким особенным?*

Общайтесь с Богом: Назовите кого-нибудь из вашего расширенного семейного круга, кому нужно знать эту Благую Весть об Иисусе. Можете ли вы быть для них голосом Исаии, Иоанна или Бога на этой неделе?

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь [Марка 1:1-11 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – Марка 1:1-11 (NIV)

Это начало благой вести об Иисусе Мессии, Сыне Божьем. Давным-давно пророк Исаия писал:

«Я пошлю своего посланника впереди вас.

Он приготовит свой путь».

«Посланник зовет в пустыне: «Приготовьте путь Господу.

Проложи для него прямые пути.»

И вот Иоанн Креститель явился в пустыне. Он проповедовал, что люди должны креститься и отвернуться от своих грехов. Тогда Бог простит их. К нему вышли все люди из сельской местности Иудеи. Все жители Иерусалима тоже пошли. Когда они признали, что согрешили, Иоанн крестил их в реке Иордан. Иоанн носил одежду из верблюжьей шерсти. У него был кожаный пояс на талии. И съел саранчу и дикий мед. Вот что проповедовал Иоанн. «После меня приходит кто-то, кто сильнее меня. и я даже не достоин, нагнувшись, развязать ремни Его сандалий. Я крестил вас водой, а Он будет крестить вас Святым Духом».

В то время Иисус пришел из Назарета в Галилее. Иоанн крестил Иисуса в реке Иордан. Иисус выходил из воды. Он тотчас увидел раскрывшиеся небеса. Иисус видел, как Дух Святой спустился на него, как голубь. Голос говорил с ним с небес. Он сказал: «Ты Мой Сын, и Я люблю тебя. Я очень доволен тобой».

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Мы надеемся, что вам понравилось *family.fit* *быстро*. Он был собран добровольцами со всего мира. Это бесплатно!

Вы найдете полные сеансы *family.fit* на сайте <https://family.fit>. Поделитесь им с другими.

Найдите видео на канале [family.fit YouTube®](#)

Найдите нас в социальных сетях здесь:



Если вы переводите это на другой язык, пожалуйста, напишите нам по адресу info@family.fit, чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



Рекламное видео

УСЛОВИЯ И СОГЛАШЕНИЯ

ВАЖНОЕ СОГЛАШЕНИЕ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО РЕСУРСА

Используя этот ресурс, вы соглашаетесь с нашими Условиями <https://family.fit/terms-and-conditions>, подробно изложенными на нашем сайте. Они регламентируют использование этого ресурса вами и всеми теми, кто тренируется вместе с вами. Пожалуйста, убедитесь, что вы и все те, кто тренируются с вами, полностью согласны с этими условиями и положениями. Если вы не согласны с настоящими правилами и условиями или какой-либо их частью, вы не должны использовать данный ресурс.



family.fit

