

*Растем глубже — Неделя 11*

# Иисус подчиняется Божьей воле!

**family.fit**  
*fast*

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# Это так просто!

Соберите семью в течение 7 минут:



Будьте активными  
4 минуты

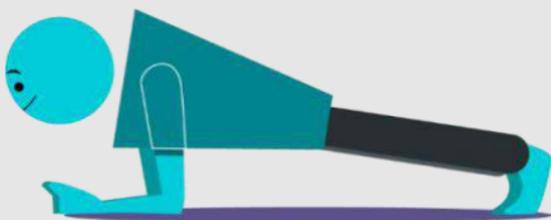


Отдых и беседа  
3 минуты

ДЕНЬ 1	Сумасшедшие часы	Читайте и обсуждайте Марка 15:12-15
ДЕНЬ 2	Битва носков	Читайте и обсуждайте Марка 15:16-20
ДЕНЬ 3	Планка и вызов выпадов	Читайте и обсуждайте Марка 15:37-39

Это часть путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Он найден в Библии в **Марке 15:12-20, 37-39**.

**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



### Сумасшедшие часы

Вам понадобится пластиковая бутылка и таблички с цифрами от 1 до 12. Поместите числа на землю, как циферблат, и поставьте бутылку в середину. По очереди крутите бутылку. Вся семья выполняет указанное количество повторений любого движения по своему выбору. (Например, семь приседаний или три приседания.)

Играйте пять минут.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

## Отдых и беседа



### Пилат уступает толпе

- *Когда ты сделал то, что не хотел делать, только чтобы угодить другим?*

Прочитайте Марку 15:12-15.

После трех лет служения и 33 лет на земле мы подошли к последнему дню жизни Иисуса. Еврейские лидеры возбудили толпу, чтобы получить то, что они хотели.

- *Как вы думаете, почему Пилат уступил требованиям толпы?*

**Общайтесь с Богом:** Господь Иисус, мне жаль, что я уступаю другим и делаю то, что они хотят. Пожалуйста, помогите мне всегда делать то, что вы хотите, чтобы я делал.

# ДЕНЬ 2

## Будьте активными



### Битва носков

Вам понадобится около 20 пар свернутых носков. Отметьте корт размером 8 x 4 метра и разделите его на две части. Сформируйте две команды и положите по половине носков с каждой стороны.

Члены команды бегут к паре носков, выполняют приседания, затем бросают носки на другую сторону площадки. Продолжайте движение в течение 30 секунд. Побеждает команда с наименьшим количеством носков.

Повторите три раза.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

## Отдых и беседа



### Иисус подчиняется Богу

- *Когда ты жертвенно сделал что-то для кого-то другого?*

Прочитайте Марку 15:16-20.

Медленно и благоговейно воспроизведите эту сцену, если это подходит вашей семье.

- *Как Иисус отреагировал на эту жестокость?*

**Беседа с Богом:** Соберитесь в тесный круг и поблагодарите Иисуса за готовность принять наказание за наши грехи.

# ДЕНЬ 3

## Будьте активными



### Планка и вызов выпадов

Работайте с партнером. Пока один человек находится в позе планки, другой делает выпады. Поменяйтесь местами после 10 выпадов на каждой ноге. Сделай четыре раунда.



## Отдых и беседа



### Иисус признан Богом

- *Что важного вы впервые поняли об Иисусе?*

Прочитайте [Марку 15:37-39](#).

Этот римский солдат увидел смерть Иисуса и был уверен в том, кем был Иисус на самом деле.

Расскажите историю о том, когда вы убедились в Иисусе и начали следовать за Ним.

**Беседа с Богом:** В вашем кругу семьи, друзей и общины есть много людей, которым еще предстоит убедиться в Иисусе. Назовите некоторых и молитесь, чтобы они ответили так же, как солдат.

# Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, в [Mark 15:12-20, 37-39 \(NIV\)](#).

## Отрывок из Библии — Марк 15:12-20, 37-39

«Что же мне делать с тем, кого вы называете царем иудейским?» - спросил их Пилат.

«Распни его!» кричали они.

«Почему? Какое преступление он совершил?» спросил Пилат.

Но они громче кричали: «Распни его!»

Желая удовлетворить толпу, Пилат отпустил им Варавву. Он высек Иисуса и предал его на распятие.

<sup>16</sup> Солдаты увели Иисуса во дворец (то есть в преторий) и созвали всю роту солдат. Они надели на него пурпурную одежду, затем скрутили терновый венец и возложили на него. И они начали взывать к нему: «Славься, царь иудейский!» Снова и снова они били его посохом по голове и плевали на него. Падая на колени, они поклонились ему. И когда они издевались над ним, они сняли пурпурную одежду и одели его Тогда они вывели его, чтобы распять Его.

<sup>37</sup> Громким криком Иисус испустил последний вздох.

Завеса храма была разорвана надвое сверху вниз. И когда сотник, стоявший там перед Иисусом, увидел, как он умер, он сказал: «Воистину, этот Человек был Сыном Божиим!»

## Советы по здоровью

Сократите "экранное" время технологии.

Выключайте экраны как минимум за 60 минут до сна.



# 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](mailto: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.ft

