

*Растем вместе — Неделя 12*  
**Иисус — воскрес и жив!**

**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	Вызов планка	Читайте и обсуждайте Марка 16:1-2
ДЕНЬ 2	Эстафета захват предмета	Читайте и обсуждайте Марка 16:3-6
ДЕНЬ 3	Финал family.Fit	Читайте и обсуждайте Марка 16:1-7

Это конец путешествия по истории Марка, когда мы исследовали «Кто этот человек Иисус?». Он найден в Библии в **Марке 16:1-7**.

**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



### Вызов планка

Разделите на две группы и станьте на пять метров друг от друга. Один человек начинает в положении доски и перемещается в сторону в другую группу. Они помечают следующего человека, который движется обратно через пространство в боковой доске.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## Отдых и беседа



### Иисус был похоронен

- *Каковы некоторые из ритуалов в вашей семье или общине?*

Прочитайте **Марк 16:1-2**.

Иисус был положен в гробницу, вырезанную из скалы. Вход был запечатан огромным камнем и охраняется солдатами, чтобы предотвратить кражу тела.

Помазание тела специями было частью ритуала погребения. Ароматические специи были чрезвычайно дорогими и были выражением любви и уважения.

- *Почему женщины были готовы приложить столько усилий для помазания тела Иисуса?*

**Беседа с Богом:** Напишите письмо Богу, выражающее вашу любовь. Выберите кого-нибудь, чтобы собрать письма и держать их в безопасном месте. Согласитесь на время, чтобы открыть их снова.

# ДЕНЬ 2

## Будьте активными



### Эстафета захват предмета

Разделитесь на две команды и встаньте по разные стороны поля. Поместите 21 объект в середину пола. Каждая команда бежит и собирает объекты один за другим в качестве эстафеты. Посмотрите, какая команда может собрать больше всего. Отдохните, а потом повторите.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## Отдых и беседа



### Иисус воскрес

- *Почему нас иногда пугают невероятные или необычные события?*

Прочитайте **Марк 16:3-6**.

Женщины в этой истории испытали тревожный сюрприз. Иисуса больше не было в гробнице!

- *Какую новую вещь они узнали об Иисусе в этот момент? Что это значит для тебя сегодня?*

**Беседа с Богом:** Спасибо Господу Иисусу за то, что взял наш грех на крест. Ты победил грех и смерть. Ты снова поднялся, чтобы доказать, что ты Бог. Помогите нам жить каждый день в свете этой истины.

# ДЕНЬ 3

## Будьте активными



### Финал family.Fit

В парах завершить эти движения как можно быстрее, но с хорошей техникой:

- 20 секунд планка и супермен
- 20 берпи, обратных отжиманий, конькобежцев, выпадов, отжиманий, приседаний, скалолазов, приседаний.

Сделайте три раунда. Не забудьте использовать таймер!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## Отдых и беседа



### Иисус ждет

- *Расскажите о том, что вы долго ждали кого-то.*

Прочитайте **Марк 16:1-7**.

- *Почему женщины искали Иисуса не в том месте?*

Воскресший Иисус ожидал их в Галилее, где Он обещал, что будет.

- *Где Иисус может ждать тебя сегодня?*

**Беседа с Богом:** Молитесь в путешествии по четырем различным местам вашего дома за: (1) вашу личную жизнь с Богом; (2) следовать за Богом как семья; (3) ваша страна; (4) ваши друзья, которые еще не следуют за Иисусом.

# Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, в [Mark 16:1-7 \(NIV\)](#).

## Библейский отрывок – Марк 16:1-7

Когда закончилась суббота, Мария Магдалина, Мария, мать Иакова, и Саломея купили специи, чтобы они могли пойти помазать тело Иисуса. Очень рано в первый день недели, сразу после восхода солнца, они направлялись к гробнице<sup>3</sup> и спросили друг друга: «Кто будет катиться камень вдали от входа в гробницу?»

Но когда они подняли глаза, то увидели, что камень, который был очень большим, отвалили. Войдя в гробницу, они увидели сидящего справа юношу в белом одеянии и встревожились.

<sup>6</sup>«Не пугайся, — сказал он. «Вы ищете Иисуса Назарянина, который был распят. Он воскрес! Его здесь нет. Посмотрите на место, где его положили. Но пойдите, скажите ученикам Его и Петру: «Он идет впереди вас в Галилею. Там вы увидите его, как он сказал вам».

## Советы по здоровью

Сократите "экранное" время технологии.

Используйте только программы и приложения, которые приносят пользу вашей семье.



# 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

