

Растем глубже – неделя 2

**За Иисусом – стоит
следовать!**

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

Бег по горячей лаве

Прочитайте и
обсудите от Марка
1:14-15

ДЕНЬ 2

Берпи игра в кости

Прочитайте и
обсудите от Марка
1:16-20.

ДЕНЬ 3

Следуйте за
лидером

Прочитайте и
обсудите от Марка
1:16-20.

Это начало путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Об этом говорится в Библии в **Марке 1:14-20**.

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



Бег по горячей лаве

Рассредоточитесь по всему пространству. Выберите лидера.

Когда лидер говорит «горячая лава», все бегут на место так быстро, как могут. Когда лидер говорит «стоп», все делают приседания. Повторяйте, пока все не начнут тяжело дышать.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Отдых и беседа



Послание Иисуса

- *Расскажите о времени, когда вы получили хорошие новости.*

Прочитайте Марка 1:14-15.

Иисус пришел, возвещая «добрую весть».

- *Что такое «благая весть» от Бога?*

Напишите пять утверждений, описывающих эти «хорошие новости», на отдельных листах бумаги.

Беседа с Богом: Слава Богу вместе за каждую из этих частей «хороших новостей».

ДЕНЬ 2

Будьте активными



Берпи игра в кости

Вам понадобятся игральные кости или маленькие кусочки бумаги с номерами от 1 до 6 в миске.

Встаньте в круг и по очереди бросайте кости или выберите лист бумаги и сделайте указанное количество берпи. Добавьте общее количество берпи для вашей семьи. Каков твой результат?

Выполни четыре раунда или продолжай четыре минуты.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Отдых и беседа



Приглашение Иисуса следовать за ним

- *За какими людьми или командами вы следите?*

Читайте Марка 1:16-20.

- *Почему, по-твоему, ученики так быстро последовали за Иисусом?*

Перечислите некоторые качества, которые вы будете искать при выборе следовать за кем-то.

Беседа с Богом: Спасибо вам за то, что вы заслуживаете доверия, чтобы следовать за Тобой. Помогите нам следовать за Тобой каждый день, даже когда это сложно. Аминь.

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Следуйте за лидером

Включите любимую музыку. Беги по кругу. Один человек является лидером и использует хлопки в ладоши для передачи инструкций:

- Один хлопок – одна планка
- Два хлопа – два альпиниста
- Три хлопа – три приседания

Смените лидеров через минуту.



Отдых и беседа



Задача Иисуса для Его последователей

- *Поговорите о любимом воспоминании из опыта рыбалки – вашем или чьем-то еще.*

Прочтите Марка 1:16-2.

Чтобы поймать рыбу, вам понадобится подходящая наживка, чтобы привлечь ее. Иисус посылает Своих последователей «ловить людей».

- *Проведите мозговой штурм над некоторыми способами привлечения людей к "благой вести" об Иисусе.*

Беседа с Богом: Создайте фигурки рыбок из бумаги. Напишите имена людей, которые нуждаются в Иисусе, на каждом из них. Прикрепите «косяк рыб» к стене и используйте их как фокус для молитвы на этой неделе.

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, на сайте [Марка 1:14-20 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – Марка 1:14-20 (NIV)

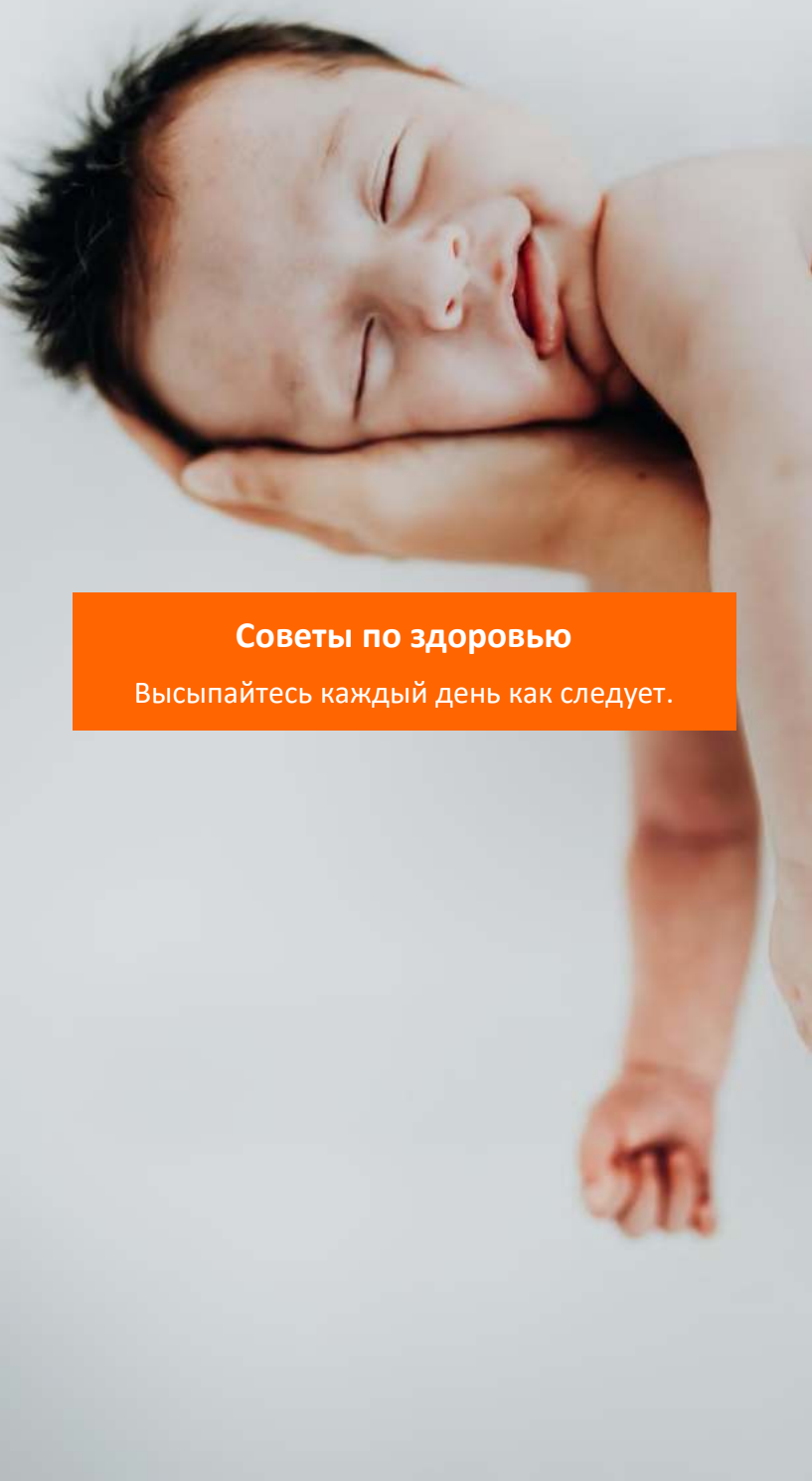
После того, как Иоанн был заключен в темницу, Иисус отправился в Галилею. Он проповедовал благовест о Боге.

«Пришло время», – сказал Он.

«Приблизилось Царство Божье. Отвернись от своих грехов и верь благой вести!»

¹⁶ Однажды Иисус шел по берегу Галилейского моря. Там он увидел Симона и его брата Андрея. Они забрасывали сеть в озеро. Они были рыбаками. «Идите за Мной», – сказал Иисус. «и Я сделаю вас ловцами людей». Братья сразу же оставили сети и пошли за Ним.

Пройдя немного дальше, Он увидел Иакова и Иоанна, сыновей Зеведея. Они сидели в лодке и чинили сети. Он сразу же звал их. и они, оставив своего отца Зеведея с наемными работниками в лодке. Затем они последовали за Иисусом.



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.ft

