

*Растем глубже – Неделя 3*

**Иисус очень любит людей!**

**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**

Эстафета захват  
предмета

Прочитайте и  
обсудите от Марка  
1:40-41

**ДЕНЬ 2**

Партнерский вызов

Прочитайте и  
обсудите от Марка  
1:41-42

**ДЕНЬ 3**

Вместе мы  
выстоим

Прочитайте и  
обсудите от Марка  
1:43-45

Это часть путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Об этом говорится в Библии в **Марка 1:40-45**.

**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 захват предмета

Разделитесь на две команды и встаньте по разные стороны поля. Положите 21 предмет посередине на пол. 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/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

## Отдых и беседа



### Иисус хочет, чтобы мы целыми

- *Поговорим о некоторых травмах, которые у вас были. Сколько времени им потребовалось, чтобы исцелиться?*

Прочитайте Марка 1:40-41.

- *Когда вы злились из-за несправедливости по отношению к кому-то другому?*

Иисус был расстроен тем, что этот прокаженный упускал из виду жизнь и общину. Любовь Иисуса рассердила Его!

**Беседа с Богом:** Господи, мы приносим Тебе нашу сокрушенность. Пожалуйста, исцели нас и восстанови. Только Ты можешь нас исцелить.

# ДЕНЬ 2

## Будьте активными



### Партнерский вызов

Один человек делает захват супермена, оторвав руки и ноги от пола, а другой делает пять берпи. Поменяйтесь местами и повторите. Сделайте три раунда.



## Отдых и беседа



### Иисус касается неприкасаемых

- *К каким вещам ужасно прикасаться?*

Прочитайте Марка 1:41 -42.

- *Как бы ты себя чувствовал, если бы люди всегда избегали тебя?*
- *Как, по-твоему, чувствовал прокаженный, когда Иисус протянулся и прикоснулся к нему?*

Для Иисуса любовь и помощь человеку были важнее всего остального.

**Беседа с Богом:** Господь, открой наши глаза, чтобы увидеть тех людей вокруг нас, которых избегают другие. Покажи нам, как мы можем их любить, и дай нам смелость сделать это.

# ДЕНЬ 3

## Будьте активными



### Вместе мы выстоим

Сядьте спиной к спине на полу с партнером. Свяжите руки вместе. Теперь попробуйте встать, при этом спины соприкасаются, а руки связаны. Давление друг на друга поможет.

Чтобы сделать его более сложным, попробуйте забрать объекты вокруг дома, пока связаны!



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

## Отдых и беседа



### Иисус более заразителен, чем болезнь

- *На кого вы хотите быть похожим? Что бы вы подражали?*

Прочтите Марка 1:43-45.

Проказа считалась очень заразной.

- *Что этот человек «распространял» до встречи с Иисусом?*
- *Что он «распространял» после встречи с Иисусом?*

**Беседа с Богом:** Подумайте о людях, которых вы знаете, которые мало что знают об Иисусе. Попросите Бога помочь им услышать и узнать об Иисусе, который любит людей больше всего на свете.

# Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной Библии онлайн здесь, в [Марка 1:40-45 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – **Марка 1:40-45 (NIV)**

К Иисусу пришел человек с кожным заболеванием. На коленях он умолял Иисуса. Он сказал: «Если ты хочешь сделать меня чистым, то можешь сделать это».

<sup>41</sup>Иисус разозлился. Он протянул руку и прикоснулся к человеку. «Я готов это сделать», – сказал Иисус. «Будь чистым!» Сразу болезнь ушла от человека, и он был «чист».

<sup>43</sup>Иисус сразу отослал Его. Он строго предупредил этого человека. “Не говори об этом никому”, – сказал Он. «Иди и покажи себя священнику. Принесите жертвы, которые заповедал Моисей. Это будет свидетельством священнику и народу, что вы «чисты». Но человек вышел и сразу же заговорил. Он распространил новости среди всех. Поэтому Иисус больше не мог войти в город открыто. Он оставался снаружи в одиноких местах. Но люди до сих пор приходили к нему отовсюду.

## 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](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

