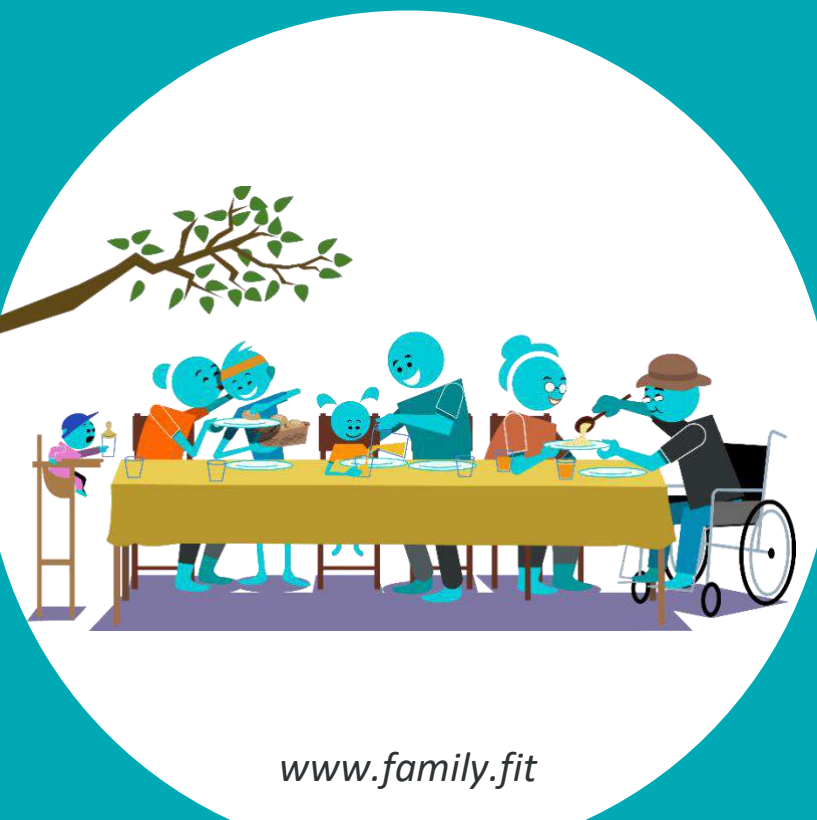


Растем глубже — неделя 4

Иисус — приветствует всех!

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	Бёрпи эстафета	Прочитайте и обсудите от Марка 2:13-17
ДЕНЬ 2	Обратные отжимания с поднятой ногой	Прочитайте и обсудите от Марка 2:13-17
ДЕНЬ 3	Хватай хвост	Прочитайте и обсудите от Марка 2:13-17

Это часть путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Это взято из Библии **Марке 2:13-17**.

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



Бёрпи эстафета

Установите курс длиной около 10 метров.

Сделайте парную эстафету. Один человек в каждой паре делает круг, выполняя последовательность берпи и прыжков в длину, в то время как другой человек выполняет супермена на стартовой линии. Помечайте и меняйтесь местами.

Делайте от четырех до шести кругов каждый.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Отдых и беседа



Иисус приветствует наименее достойных

Расскажите вместе о случае, когда вы были удивлены, что вас заметили.

- *Что они сказали или сделали? Как вы себя ощущали в этот момент?*

Прочитайте Марка 2:13-17.

Иисус был популярным человеком. Толпы последовали за Ним повсюду. Тем не менее, Он остановился, чтобы поговорить с одним человеком: Леви, непопулярным сборщиком налогов.

- *Как бы вы себя чувствовали на месте Леви?*

Беседа с Богом: Слава Богу, что Он обращает на вас внимание каждый день. Попросите Его помочь вам заметить и ободрить людей, которые не входят в вашу обычную группу.

ДЕНЬ 2

Будьте активными



Обратные отжимания с поднятой ногой

Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Когда вы отжимаетесь, оторвите одну ногу от пола. Поменяйте ноги. Сделайте 10 повторений и отдохните. Повторите.



<https://youtu.be/KKSmes5lMZO>

Отдых и беседа



Иисус приветствует непопулярные

- *Кого бы вы пригласили на семейную вечеринку?*

Прочитайте Марка 2:13-17.

Составьте два списка людей: тех, кого в мире называют «недостойными», как Леви, и тех, кто пользуется популярностью.

- *Как вы думаете, почему Иисус принял приглашение на званый обед сборщика налогов?*

Беседа с Богом: Господи, помоги нам сделать так, чтобы каждый чувствовал себя желанным гостем в нашем доме.

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Хватай хвост

Каждый носит шарф или маленькое полотенце в виде «хвоста», спрятанного сзади. Цель состоит в том, чтобы собрать как можно больше хвостов, как вы можете, защищая при этом свой собственные. Если вы потеряете хвост, сделайте пять отжиманий и продолжайте игру. Повеселитесь!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Отдых и беседа



Иисус показывает нам, кто мы на самом деле

- По шкале от 1 до 10, насколько хороши и достойны вы по сравнению с другими людьми?

Прочитайте Марка 2:13-17.

Проверяйте здоровье каждого человека, используя все, что у вас есть (термометр, частоту сердечных сокращений, визуальный контроль и т.д.).

- Кто сказал Иисус, что пришел помочь?

Беседа с Богом: Благодарю Тебя, Бог, что ты приветствуешь нас, хотя все мы сломлены, грешны и нуждаемся в тебе. Помогите нам приветствовать других людей так же.

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной Библии онлайн здесь, в [Mark 2:13-17 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – Марка 2:13-17 (NIV)

Иисус снова вышел у Галилейского моря. К нему пришла большая толпа. Он начал учить их, и, пройдя, увидел Левия, сына Альфея. Леви сидел у кабинки для сбора налогов. «Следуй за мной,» сказал ему Иисус. Леви встал и последовал за ним.

Позже Иисус обедал в доме Леви. Многие сборщики налогов и грешники ели вместе с ним и его учениками. Они были частью большой толпы, следовавшей за Иисусом. Там были некоторые учителя закона, которые были фарисеями. Они видели, как Иисус ел с грешниками и сборщиками налогов. И они спросили его учеников: «Почему он ест с налогоплательщиками и грешниками?»

Иисус слышал это. Поэтому он сказал им: «Те, кто здоров, не нуждаются в враче. Больные люди это делают. Я не пришел, чтобы заставить тех, кто думает, что они правы с Богом, следовать за мной. Я пришел, чтобы грешники следовали за мной.»

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

