

Растем глубже — неделя 5

Иисус — множитель!

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	Зигзагообразная прыжковая эстафета	Прочитайте и обсудите от Марка 4: 3-8
ДЕНЬ 2	вызов 10, 20, 30	Прочитайте и обсудите от Марка 4: 3-8
ДЕНЬ 3	Конькобежцы с препятствиями	Прочитайте и обсудите от Марка 4: 3-8

Это часть путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Она найдена в Библии в **Марке 4:3-8**.

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



Зигзагообразная прыжковая эстафета

Установите курс длиной 10-15 метров. По очереди прыгайте на одной ноге до конца. Зигзаг, чтобы сделать его более сложным, если вы можете.

Разделитесь на две команды, чтобы соревноваться в эстафете.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

Отдых и беседа



Иисус призывает нас слушать

- *Насколько хорошо ты слушаешь?
(Оцените себя из 10.)*

Прочитайте Марка 4:3-8.

Иисус сказал: «Слушайте!»

- *Насколько хорошо вы слушали эту историю?*

Выберите кого-нибудь, чтобы прочитать историю еще раз, но на этот раз опустите ключевые слова. Для развлечения заменяйте каждое пропущенное слово «жевательной резинкой». Другие могут по очереди произносить пропущенные ключевые слова.

Общайтесь с Богом: Наши молитвы могут быть больше о том, чтобы просить, чем слушать. Сегодня молитесь просто: «Говори, Господь, ибо слуга Твой слушает». Будьте готовы получить ответ в течение дня.

ДЕНЬ 2

Будьте активными



вызов 10, 20, 30

Работайте с партнером. Пока один держит супермена, другой – 10 конькобежцев. Поменяйтесь местами и повторяйте. Затем сделайте 20 конькобежцев, пока второй держит супермена. Поменяйтесь. Продолжайте с 30, 40 и 50 повторов, если вы можете.



Отдых и беседа



Иисус хочет, чтобы мы поняли

- *Что вы выращивали, что дало много «фруктов»?*

Прочитайте Марка 4:3-8 и 4:13-20.

- *В чем смысл каждого типа почвы?*

Поделитесь своими историями о том, когда вы впервые услышали весть об Иисусе и как вы отреагировали на это.

Составьте семейный список того, что отвлекает, из-за чего трудно быть последователем Иисуса.

Общайтесь с Богом: Каждый человек может выбрать одно или два отвлечения для молитвы, прося Святого Духа дать понимание, как с ними справляться.

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Конькобежцы с препятствиями

У конькобежцев есть такой предмет, как веревка или книга, лежащий на земле, через который вы должны перешагнуть. Сделайте конькобежцев плавными, а затем увеличьте скорость.

Сделайте 20. Отдохните, а затем снова сделайте 20. Сделайте три раунда.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Отдых и беседа



Как увеличить наше влияние

- *Кто из людей, которыми вы восхищаетесь за работу, которую они выполняют в вашем сообществе?*

Прочитайте Марка 4:3-8.

- *Что дает семя, упавшее на «хорошую» почву?*

Займитесь немного математикой. Можете ли вы найти примеры размножения в своем саду или парке?

Общайтесь с Богом: Посмотрите на свой район. Каждый человек сосредотачивается на одном человеке или группе и молится о возможности для вашей семьи поделиться с ними любовью Бога и изменить их жизнь.

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии, на сайте [Марка 4:3-8 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – Марка 4:3-8 (NIV)

«Слушайте! Фермер вышел сеять свое семя. Когда он рассеял семя, некоторые упали по пути, и птицы пришли и съели его. Некоторые упали на скалистые места, где не было много почвы. Возник быстро, потому что почва была неглубокой. Но когда взошло солнце, растения опалили, и они засохли, потому что у них не было корня. Другое семя упало в колючки, которые выросли и заглушили растения, так что они не принесли зерна. Еще одно семя упало на хорошую почву. Он вырос, вырос и дал урожай, некоторые из них увеличились в тридцать, некоторые в шестьдесят, некоторые в сто раз».

Советы по здоровью

Пейте больше воды.



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 поделить 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

