

*Растем глубже — Неделя 6*

# Иисус в наших испытаниях!

**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



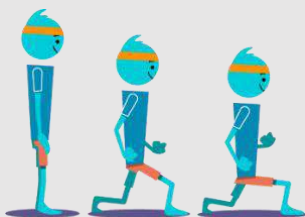
**Отдых и беседа**  
3 минуты

<b>ДЕНЬ 1</b>	Партнерские выпады	Читайте и обсуждайте Марк 6:45-52
<b>ДЕНЬ 2</b>	Вызов башни	Читайте и обсуждайте Марк 6:45-52
<b>ДЕНЬ 3</b>	Бросьте вызов мячу	Читайте и обсуждайте Марк 6:45-52

Это часть путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Это найдено в Библии в **Марке 6:45-52**.

**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



### Партнерские выпады

Встаньте прямо, руки на бедрах. Сделайте шаг вперед одной ногой и опустите бедра, пока переднее колено не согнется под углом 90 градусов. Поменяйте ноги.

Выполняйте выпады парами лицом друг к другу. Начинайте медленно и осторожно. Сделайте четыре раунда по 10 повторений. Отдых между каждым раундом.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

## Отдых и беседа



### Иисус проводит время один

- *Что вам нравится в одиночестве? Что тебе не нравится?*

Читайте Марка 6:45-52.

После напряженного дня с толпой Иисус отсылает Своих друзей и находит время побыть в одиночестве и молчании. Он молится.

- О чем, по-твоему, мог молиться Иисус?

**Общайтесь с Богом:** Каждый находит в доме место, чтобы побыть одному на несколько минут. Просите Бога показать вам то, что Он хочет, чтобы вы знали сегодня.

# ДЕНЬ 2

## Будьте активными



### Вызов башни

Работайте в парах, по шесть чашек на пару. Один держит супермена, а другой делает пять приседаний. После каждого раунда ставьте одну чашку, чтобы построить башню. Поменяйтесь ролями. Сделай шесть раундов. Старайтесь каждый раз строить свою башню как можно быстрее.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

## Отдых и беседа



### Иисус ходит по воде

- *Что побуждает вас откликнуться на чужие нужды?*

Читайте Марка 6:45-52.

Обратите внимание на образ Иисуса здесь: (i) Он молится Богу; (ii) Он видит потребности Своих друзей; (iii) Затем Он идет на помощь им.

Сделайте позы статуи для этих трех аспектов рассказа. Сделайте позы статуи для этих трех услуг рассказа. Сделайте фотографию на телефоне. Поделитесь

[@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- Кого ты видишь в нужде сегодня?
- Как может выглядеть твой «ход»?

**Общайтесь Богу:** Господь дай нам глаза, чтобы увидеть нужды окружающих нас людей. Дайте нам мудрость и приверженность, когда мы откликаемся на эти потребности.

# ДЕНЬ 3

## Будьте активными



### Бросьте вызов мячу

Каждый делает бумажный мяч и тренируется в броске и ловле одной рукой. Затем все встают в круг и бросают свой мяч вправо, одновременно ловя мяч слева. Поощряйте друг друга.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

## Отдых и беседа



### Иисус удовлетворяет наши нужды

- *Когда вы были в ужасе?*

Читайте Марка 6:45-52.

Каждый рисует испуганное лицо на одной стороне листа бумаги и изумленное лицо на другой. Когда рассказ читается, каждый человек в ответ показывает соответствующее лицо на своем листе бумаги.

- Иисус говорит: «Мужайтесь! Это я. Не бойся». Что для вас значит, если вы скажете: «Иисус сегодня в моей лодке?»

**Общайтесь с Богом:** Сделайте воображаемую лодку достаточно большой для вашей семьи. Сядьте вместе и молитесь друг за друга, чтобы испытать присутствие Иисуса в ваших испытаниях.

# Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной Библии здесь, в [Mark 6:45-52](#) (NIV).

## Отрывок из Библии – Марка 6:45-52

Иисус тотчас же заставил своих учеников сесть в лодку и идти впереди него в Вифсаиду, а сам отпустил толпу. Выйдя от них, он поднялся на склон горы, чтобы помолиться.

Позже той ночью лодка была посреди озера, и он был один на суше. Он видел, как ученики напрягали весла, потому что ветер был против них. Незадолго до рассвета он вышел к ним, гуляя по озеру. Он собирался пройти мимо них, но когда они увидели его идущим по озеру, они подумали, что это привидение. Они закричали, потому что все видели его и были в ужасе.

Он сразу же заговорил с ними и сказал: «Наберитесь смелости! Это я. Не бойся». Потом он забрался с ними в лодку, и ветер стих. Они были совершенно поражены.

## Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Тело не может хранить воду. Ему нужен свежий запас каждый день.



# 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

