

Становясь мудрее — Неделя 1

## Жить с целью

**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



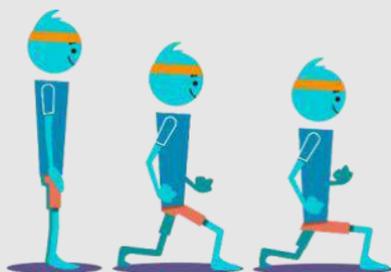
Отдых и беседа  
3 минуты

ДЕНЬ 1	Партнерские выпады	Читайте и обсуждайте Матфея 5:13-16
ДЕНЬ 2	Баскетбол из носков	Читайте и обсуждайте Матфея 5:13-16
ДЕНЬ 3	Полоса препятствий	Читайте и обсуждайте Матфея 5:13-16

Эти стихи взяты в начале самой известной "проповеди", которую Иисус произнес для последователей в Своем перевернутом Царстве.

Это найдено в Библии в **Евангелии от Матфея 5:13-16**.

**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



### Знайте свою цель

- *Назовите три вещи, для которых вы используете соль или в которых находите соль.*

Читайте от Матфея 5:13-16.

Иисус использовал знакомые вещи, чтобы помочь нам думать о том, что значит следовать за Ним. Он использует здесь соль. Найдите немного соли, попробуйте собрать по одной крупинке и попробовать на вкус.

- *Какие вещи вкуснее с солью? Как ты думаешь, что быть «солью» означает для нас сегодня?*

**Беседа с Богом:** Найдите семейную фотографию или фотографию тех, кого вы любите. Возьмите немного соли и посыпьте его на фото, когда вы молитесь благословение над каждым человеком.

# ДЕНЬ 2

## Будьте активными



### Баскетбол из носков

Сделайте мяч из свернутого носка. Один человек использует свои руки как цель.

Выберите три места для броска. Каждый получает три выстрела в каждом месте. Подсчитайте количество удачных выстрелов, чтобы вычислить победителя.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

## Отдых и беседа



### Будьте известны тем, что делаете добро

- *На каждом пальце сосчитайте, как другие были добры к вам лично или как к семье.*

Читайте от Матфея 5:13-16.

Соберите как можно больше огней. Затем найдите самое темное место и включите каждый свет.

- *Каким образом вы можете позволить своему свету сиять?*

**Беседа с Богом:** В тишине попросите Бога помочь вам увидеть, как вы можете позволить своему свету сиять. Запишите эти идеи и поделитесь ими вместе. Выключите все лампы, кроме одного. Слава Богу, что даже немного света имеет большое значение.

# ДЕНЬ 3

## Будьте активными



### Полоса препятствий

Установите полосу препятствий. Используйте пространство внутри или снаружи (например, бегите к дереву или стулу, перепрыгивайте через дорожку или коврик и т.д.). Будьте креативными! По очереди преодолевайте полосу препятствий как можно быстрее. Время каждого человека.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

## Отдых и беседа



### Живи ради Божьей славы

- *Кого вы знаете, кто сияет светом Иисуса?*

Читайте от Матфея 5:13-16.

Конечная цель, которую Иисус предлагает в этих стихах, состоит в том, чтобы наша жизнь каким-то образом зримо указала на Бога и воздала Ему славу!

- *Представь, что вы наедине с Иисусом. Как вы думаете, где или к кому Он может попросить вас позволить вашему свету сиять?*

**Беседа с Богом:** Просите Бога помочь каждому из вас позволить вашему свету сиять на этой неделе так, чтобы другие воздали славу Богу.

# Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, в [Матфея 5:13-16 \(NIV\)](#).

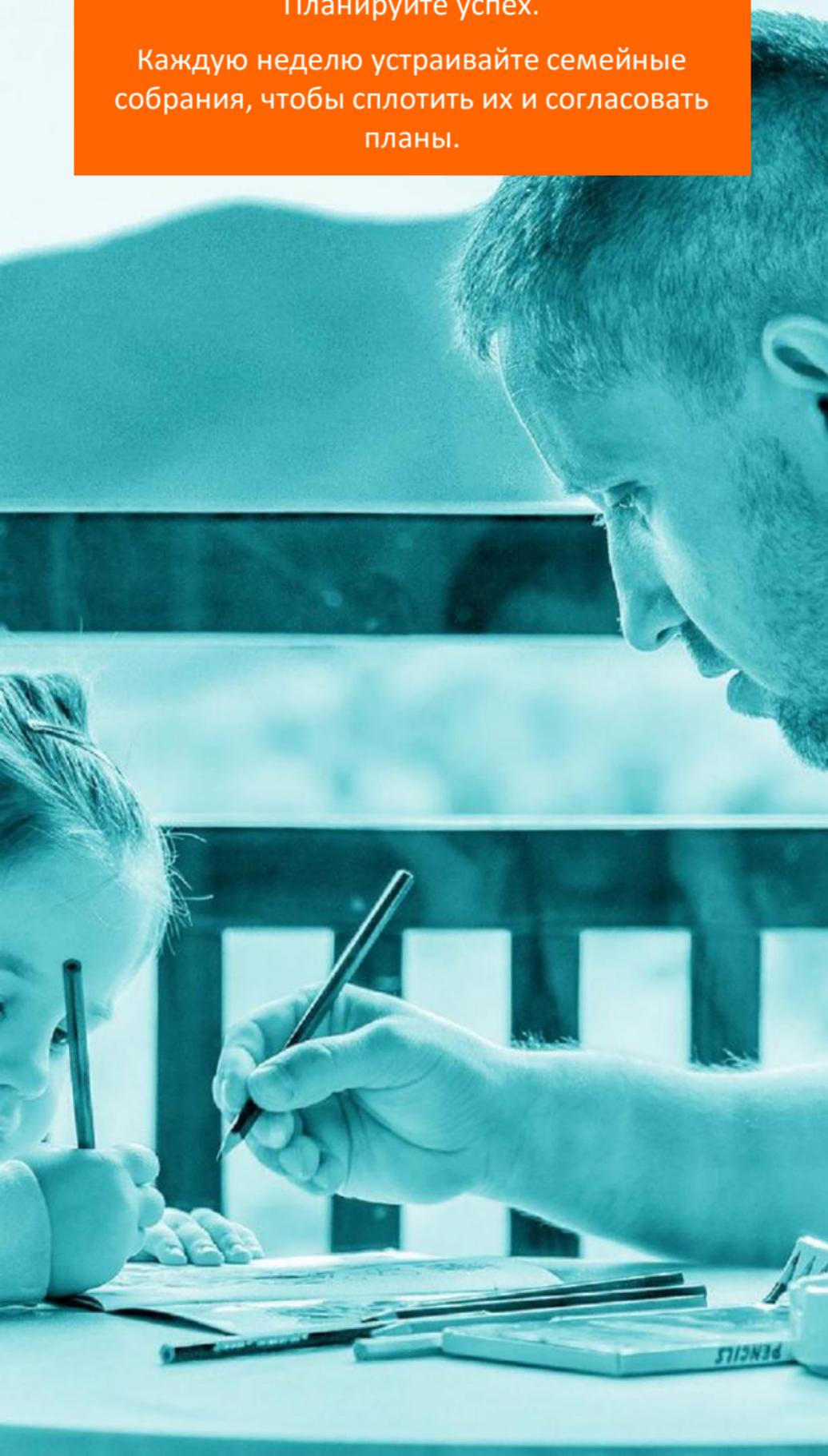
## **Отрывок из Библии — Матфея 5:13-16 (NIV)**

«Ты - соль земли. Но если соль потеряет соленость, как ее снова сделать соленой? Он больше ни на что не годен, кроме как быть выброшенным и растоптанным ногами. «Ты свет мира. Город, построенный на холме, не может быть скрыт. Также не зажигают лампу и не кладут ее под чашу. Вместо этого они ставят его на подставку, и он дает свет каждому в доме. Точно так же пусть ваш свет сияет перед другими, чтобы они могли видеть ваши добрые дела и прославлять вашего Отца Небесного.

## Советы по здоровью

Планируйте успех.

Каждую неделю устраивайте семейные собрания, чтобы сплотить их и согласовать планы.



# 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

