

Становясь мудрее — Неделя 2

Давая другой путь



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

Двигайтесь под
музыку

Читайте и
обсуждайте Матфея
5:38-42

ДЕНЬ 2

Муравьи на бревне

Читайте и
обсуждайте Матфея
5:38-42

ДЕНЬ 3

Пирамида
отжимания

Читайте и
обсуждайте Матфея
5:38-42

Трудно щедро отдавать, когда кто-то этого не заслуживает. Эти стихи продолжают учение Иисуса о том, каково жить в Его перевернутом Царстве.

Это найдено в Библии в Евангелии от Матфея 5:38-42.

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



Двигайтесь под музыку

Включи какую-нибудь любимую музыку. Повторяйте эти движения, пока музыка не закончится:

- 10 бег на месте
- 5 приседаний
- 10 бег на месте
- 5 приседаний с хлопком в ладоши над головой



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Отдых и беседа



Щедрость вместо мести

- *Как вы отреагируете, если кто-то сделает вам что-то гадкое?*

Читайте от Матфея 5:38-42.

Когда кто-то причиняет нам боль, естественно желание дать отпор.

- *Можете ли вы вспомнить времена, когда Иисус страдал от других и поступал иначе? Что вы находите удивительного в Его словах здесь? Какие части сложные?*

Беседа с Богом: Слова Иисуса «перевернуты вверх ногами» - это не «нормальный» способ реагирования. Расскажите, что говорит Иисус, что звучит захватывающе, или что-то почти невозможное. Молитесь, чтобы Бог сделал невозможное возможным.

ДЕНЬ 2

Будьте активными



Муравьи на бревне

Все встают на «бревно» (верёвку, невысокую стену или скамейку). Цель состоит в том, чтобы поменяться местами на бревне так, чтобы никто не упал. Работайте вместе, чтобы каждый добился успеха. Установить таймер.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Отдых и беседа



Много способов быть щедрым

- *Какие способы пожертвования не связаны с деньгами?*

Читайте от Матфея 5:38-42.

- *Каковы различные способы «даяния» - особенно людям, которые поступали с вами недоброжелательно?*

Вместе напишите предложения, которые имеют отношение к вашей семье, используя образец Иисуса: «Если кто-то..., то мы должны...»

Беседа с Богом: По очереди зачитывайте каждое предложение. После каждого просите Иисуса помочь в этом. Оставьте предложения там, где вы можете их увидеть на этой неделе, чтобы напомнить всем, что путь Иисуса «перевернут».

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Пирамида отжимания

Начните с одного отжимания. Отдохни ненадолго. Сделайте два отжимания и отдохните, затем три отжимания и отдохните. Продолжайте весь путь до 10 отжиманий. Как только вы доберетесь до 10, проложите свой путь обратно к одному снова. Если вы сделаете всю пирамиду, вы завершите 100 отжиманий.

Упрощенный вариант: Отжимания от стены, стола или на коленях.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Отдых и беседа



Следуйте словам Иисуса каждый день

- *Перечислите три вещи, которые ваша семья никогда не сможет отдать.*

Читайте от Матфея 5:38-42.

Поговорите о случаях, когда друг или незнакомец просит что-то, что принадлежит вам.

- *Как ты себя чувствуешь? Зависит ли это от того, что они просят, или от того, кто они?*

Планируйте разные способы даяния, чтобы продемонстрировать слова Иисуса: «Не отворачивайся от них».

Беседа с Богом: Какая репутация у вашей семьи за то, что они щедры на время, дружба и помощь? Просите Бога помочь вам стать «перевернутой» семьей.

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, на сайте [Матфея 5:38-42 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – Матфея 5:38-42

«Вы слышали, что сказано: «Око за око и зуб за зуб». Но я говорю вам: не сопротивляйтесь злему человеку. Если кто-нибудь шлепнет вас по правой щеке, повернитесь к нему и другой щекой. И если кто-нибудь захочет подать на вас в суд и забрать вашу рубашку, отдайте и свое пальто. Если кто-нибудь заставит вас пройти одну милю, пройдите с ними две мили. Отдай тому, кто просит тебя, и не отворачивайся от того, кто хочет занять у тебя”.

Советы по здоровью

Планируйте успех.

Каждую неделю находите регулярное время для семейных встреч. Проверьте календарь вместе. Находите решения проблем и поощряйте друг друга успехами.



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

