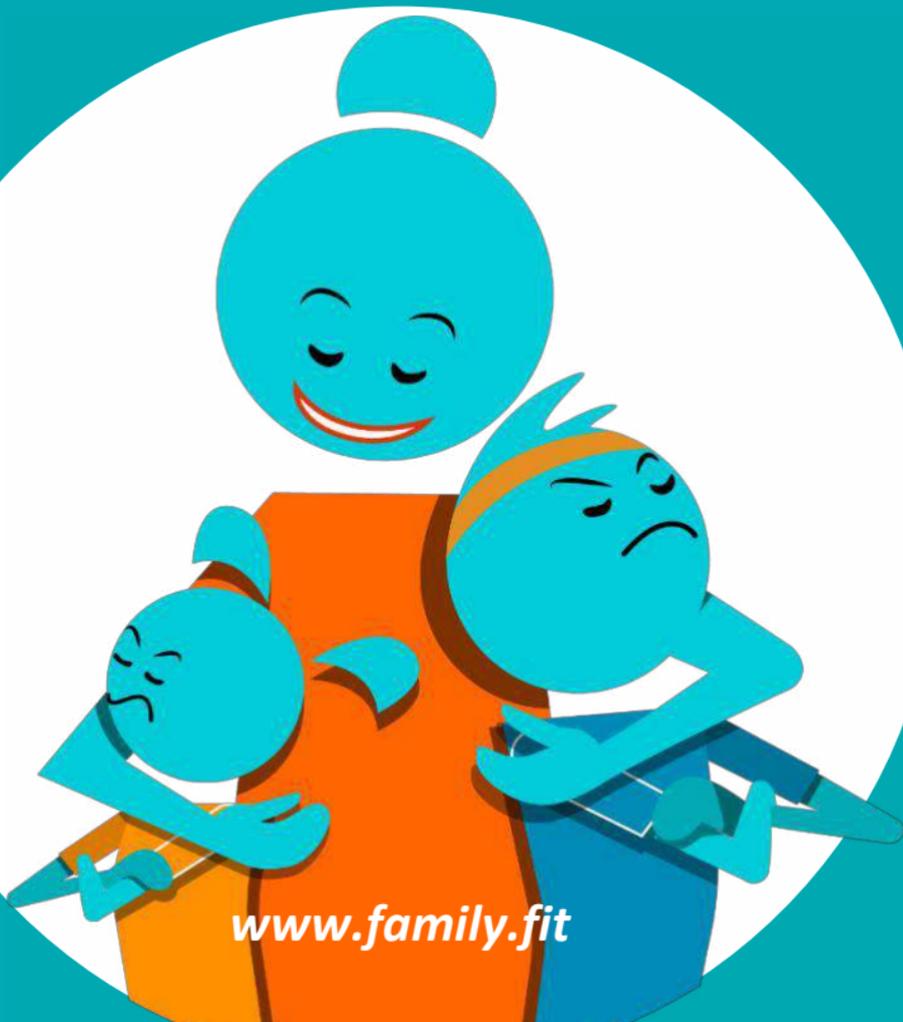


Становясь мудрее — Неделя 3

Пойдем еще дальше!

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

Партнерские
ситапы

Читайте и
обсуждайте
Матфея 5:43-48

ДЕНЬ 2

Следуйте за
лидером

Читайте и
обсуждайте
Матфея 5:43-48

ДЕНЬ 3

Невозможный
прыжок

Читайте и
обсуждайте
Матфея 5:43-48

Эти стихи продолжают учение Иисуса о том, каково жить в Его перевернутом Царстве.

Это найдено в Библии в От Матфея 5:43-48.

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 ситапы

Лягте на спину, ноги согнуты, ступни твердо стоят на полу. Согните тело к коленям, чтобы «сесть».

Вернитесь в исходное положение.

Работа в парах. Один человек делает ситапы, в то время как другой держит ноги внизу. Сделайте пять ситапов и поменяйтесь местами.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Отдых и беседа



Иисус учит нас

- *Каким людям вы доверяете научить вас хорошему и правильному?*

Читать От Матфея 5:43-48.

Здесь Иисус ясен и прямолинеен.

- *Как вы думаете, чему Он хочет нас научить? Что вы можете узнать о себе? Бог?*

Беседа с Богом: Иисус учит нас по-разному. Молитесь, чтобы вы узнали уроки Бога и применили их в своей жизни.

ДЕНЬ 2

Будьте активными



Следуйте за лидером

Сделайте короткую пробежку вокруг дома или двора, следуя за выбранным лидером.

Постарайтесь забежать в каждую комнату. Ведущий может менять движения - шаги в сторону, бег с высоко поднятыми коленями и так далее. Меняйте лидеров.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Отдых и беседа



Иисус бросает нам вызов

- *Что вы делаете с друзьями, чего не стали бы делать с незнакомцами или людьми, которым вы не нравитесь?*

Читать От Матфея 5:43-48.

Иисус призывает нас радикально отличаться от других в том, как мы относимся к другим, включая тех, кто может быть нашими врагами.

- *Как мы можем ответить на вызов?*

Беседа с Богом: Нарисуйте два круга. Напишите имена людей, которых вы любите больше всего, в первом круге и тех, кого вам труднее всего любить, во втором. Молитесь вместе за людей в обоих кругах и друг за друга. Просите Бога дать вам Свою любовь и принятие для всех людей.

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Невозможный прыжок

Проведите линию на земле. Все встают на линию и прыгают как можно дальше. Во второй раз все встают на линию и держатся за пальцы ног во время прыжка. Почему во второй раз это было невозможно?

На этой неделе мы учились, как пойти еще дальше и стать более похожими на Иисуса, любя наших врагов и молясь за них. Как и эта игра, это звучит просто, но без Божьей помощи это сложно, даже невозможно.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Отдых и беседа



Иисус подает нам пример

- *По словам Иисуса, почему нам нужно любить своих врагов?*

Читать [От Матфея 5:43-48](#).

Бог требует от нас сложных вещей, но дает нам Свой пример.

- *Как мы можем отразить совершенство нашего Небесного Отца?*

Беседа с Богом: Слава Богу, что Он всем дарит дары, такие как солнце и дождь. Просите Бога помочь вам следовать Его примеру и любить всех, включая тех, кто преследует вас или усложняет вашу жизнь.

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, на [От Матфея 5:43-48 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – От Матфея 5:43-48

«Вы слышали, что сказано: «Любите ближнего своего и ненавидьте врага». Но я говорю вам: любите врагов своих и молитесь за тех, кто преследует вас, чтобы вы были детьми вашего Отца Небесного. Он заставляет свое солнце восстать над злыми и добрыми и насылает дождь на праведных и неправедных. Если вы любите тех, кто любит вас, какую награду вы получите? Разве этим не занимаются даже сборщики налогов? И если вы приветствуете только своих людей, что вы делаете больше других? Не так ли поступают даже язычники? Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный».

Советы по здоровью

Планируйте успех. Вовлекайте детей и подростков в составление семейного бюджета. Это поможет им понять, что нам, возможно, придется принимать трудные решения о том, как мы тратим деньги.

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

