

Становясь мудрее — Неделя 4

Расти, отдавая!

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

Крестики-нолики

Читайте и
обсуждайте Матфея
6:1-4

ДЕНЬ 2

Правая рука или
левая рука

Читайте и
обсуждайте Матфея
6:1-4

ДЕНЬ 3

Прыгающие джеки
и бег с высоко
поднятыми
коленями

Читайте и
обсуждайте Матфея
6:1-4

В мире, где наши действия часто публикуются в социальных сетях, перевернутое учение Царства Иисуса о тайном даче является сложной задачей.

Это найдено в Библии в От Матфея 6:1-4.

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



Крестики-нолики

Перед тем, как начать, сделайте игровую доску в крестики-нолики на земле (используйте скотч или веревку).

Работайте в двух командах. Каждой команде дается задание, такое как 5 берпи или 10 выпадов. После завершения два человека бегут и ставят свою фигуру в игру в крестики-нолики.

Продолжайте новые испытания, пока игра не будет выиграна.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

Отдых и беседа



Что видят другие?

- *Каким образом мы пытаемся произвести впечатление на других?*

Читать От Матфея 6:1-4.

Иисус предупреждает нас о том, чтобы делать что-то для того, чтобы быть замеченными другими.

- *Что вы могли бы сделать сегодня, чтобы «практиковать свою праведность»?*

Беседа с Богом: Просите Бога простить вас за те времена, когда вы больше беспокоились о внешнем виде. Молитесь о помощи Бога делать то, что Ему угодно.

ДЕНЬ 2

Будьте активными



Правая или левая рука

Возьмите стикеры или небольшие листы бумаги и ручку. По очереди напишите или нарисуйте два разных упражнения или забавные движения тела на отдельных листах бумаги. Положите по одному в каждую руку и попросите кого-нибудь выбрать «правую или левую руку». Вся семья делает выбранное движение в течение одной минуты. Убедитесь, что у каждого человека есть хотя бы один ход.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

Отдых и беседа



Что видишь ты?

- *Расскажите о случаях, когда у вас что-то было, кому-то в нужде.*

Читать От Матфея 6:1-4.

Иисус ожидает от нас щедрости в пожертвованиях.

- *Что еще мы можем дать нуждающимся, кроме денег?*

Беседа с Богом: Подумайте о людях, у которых есть потребности, и напишите их имена на листках бумаги. Распространяйте имена и молитесь, чтобы Бог вел вас, как вы даете другим.

ДЕНЬ 3

Будьте активными



Прыгающие джеки и бег с высоко поднятыми коленями

Сделайте 10 прыгающих джеков и 20 бег на месте с высоко поднятыми коленями. Отдыхайте одну минуту между раундами.

Сделайте три раунда.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Отдых и беседа



Что видит Бог?

- *Расскажите о случае, когда вы сделали что-то втайне для другого человека.*

Читать От Матфея 6:1-4.

В этих стихах Иисус подвергает сомнению нашу мотивацию давать. Он побуждает нас давать другим тайно, понимая, что ничто не скрыто от Бога.

- *О какой награде здесь говорит Иисус?*

Беседа с Богом: Соберите еду, чашку воды, одежду, монету и лекарство. Когда каждый человек держит предмет, молитесь, чтобы потребности людей в нем были удовлетворены, и чтобы Бог поднял тайных дарителей по всему миру.

Слово недели

Вы можете найти эти слова в бесплатной онлайн-Библии здесь, на [От Матфея 6:1-4 \(NIV\)](#).

Отрывок из Библии – От Матфея 6:1-4

«Будьте осторожны, чтобы не практиковать свою праведность в присутствии других, чтобы они могли быть замечены ими. Если вы это сделаете, вы не получите награды от вашего Небесного Отца. Итак, когда вы даете нуждающимся, не возвещайте об этом трубами, как это делают лицемеры в синагогах и на улицах, чтобы другие почитали их. Истинно говорю вам, они получили свою награду полностью. Но когда вы даете нуждающимся, не позволяйте левой руке знать, что делает ваша правая рука, чтобы ваши жертвования могли быть тайными. Тогда твой Отец, видящий, что делается втайне, вознаградит тебя».

Советы по здоровью

Планируйте успех.

Ставьте цели вместе всей семьей и начинайте строить планы, как их достичь.

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

