

终极竞赛 — 第 11 周
请记住您学到的一切！

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	触碰手	阅读并讨论 提摩太后书 3:14-15
第 2 天	是与否！	阅读并讨论 提摩太后书 3:14-15
第 3 天	国际仰卧起坐挑战赛	阅读并讨论 提摩太后书 3:14-15

这些经文是保罗对提摩太最后的智慧箴言——提摩太是他所指导的年轻领袖之一。如果我们能从值得信赖的人那里好好学习，那么当我们发现自己处于压力之下时，我们就能应用这些经验。

它可以在圣经**提摩太后书 3: 14-15** 中找到。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！



更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。

第 5 季新气象



全新的国际家与健身挑战赛

您的国家能在国际竞赛中脱颖而出吗？在每周挑战中赢得积分，并将您的国家提升到我们国际排行榜的首位。

每周都会有一个新的挑战。

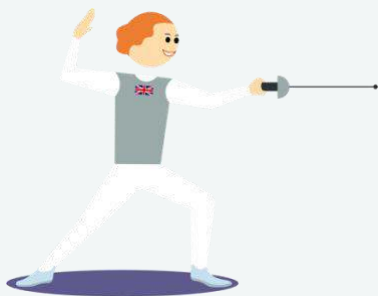
让您的朋友和家人参与其中，来协助您的国家。

[点击这里](#)每周更新您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

运动焦点

每周我们都会专注一项不同的运动，以及一名从事这项运动鼓舞人心的运动员。运动员克服了困难时期的挑战，最终完成了比赛。我们希望这些故事能激励您去完成自己的人生竞赛之路。



第 1 天

积极参与



触碰手

面朝着对手以俯卧撑姿势站立着。保护自己的手当下也尝试去触摸其他人的手。

一分钟内您可以触碰多少次？



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

休息和聊天



请记住最重要的

- 您会给朋友什么建议来鼓励他们继续前进？

阅读 提摩太后书 3:14-15。

保罗一直是提摩太的“导师”，但他知道他可能再也见不到提摩太了。因此，他敦促提摩太记住自己学到的东西，这样就能够在生活中保持正确的方向。

- 您认为提摩太从保罗那里学到了什么？关于上帝？

作为一个家庭，列出一张“需要记住的重要事情，以便我们保持正确的方向”的清单。

与上帝对话：让每个人选择清单上最难记住的事情。祈求上帝的帮助，以便我们在未来一周里牢记这些事情。

第 2 天

积极参与



是与否！

选择领导然后播放一些音乐。跳舞或做动作直到领导说“是”或“否”。当领导说“是”时，每个人做一个深蹲。继续跳舞。当领导说“否”时，每个人做一个仰卧起坐。继续跳舞直到领导开口。

轮流成为领导。



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

休息和聊天



向正确的人学习

- 谁是您遇过的最好老师或导师？是什么让他们如此美好？

阅读 提摩太后书 3:14-15。

- 为什么信任那些指导我们的人如此重要？

再列出一个清单：“我们信任的人会好好地指导我们”。添加照片。谈谈是什么让这些人值得信赖。

阅读关于击剑和朱迪·吉尼斯公平竞赛的故事。

与上帝对话：为清单上的人感谢上帝。作为一个家庭，找一种特别的方式来感谢本周内的每个人。

第 3 天

国际挑战赛



国际仰卧起坐挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个仰卧起坐？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的仰卧起坐。将家庭总分统计起来。

[点击这里](#)输入您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

休息和聊天



真正的智慧从何而来？

- 想想您认识的一位智者。是什么使他们明智？

阅读 [提摩太后书 3:14-15](#)。

- 我们在哪里可以找到智慧？

有时候圣经很难理解，但耶稣承诺圣灵 “会指导你所有的事情，并提醒你我说的一切”。

- 我们如何祈求祂帮助我们？为什么相信耶稣的救赎是明智之举？

与上帝对话：感谢上帝赐给我们祂的话语 —— 救赎和敬虔是生活的真理之源。祈求圣灵带来悟性。

击剑

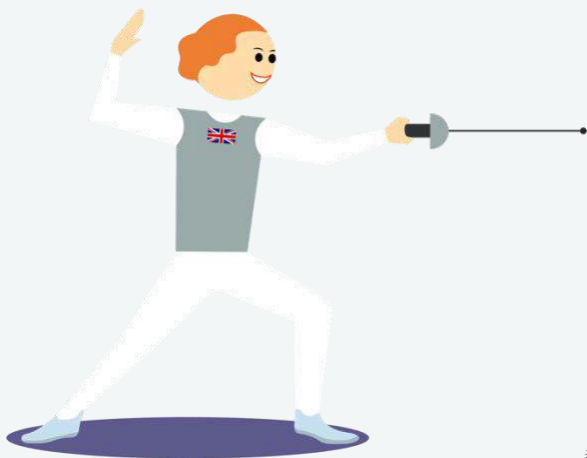
击剑是两名运动员之间的格斗运动。这是每届现代奥运会中出现的五大运动项目之一。（其他项目包括田径、自行车、游泳和体操。）

在 1932 年洛杉矶奥运会上，英国击剑运动员朱迪·吉尼斯（Judy Guinness）击败了奥地利选手艾伦·普雷斯（Ellen Preis），赢得了个人击剑金牌。在最后一场争夺金牌比赛结束时，她主动指出对手两次击中了自己，但是没有被裁判计算在内。因此需要在对手的分数中加两分。评委们更新了记分表，并宣布艾伦·普雷斯获得了金牌，朱迪·吉尼斯获得银牌。

朱迪·吉尼斯记得体育的基础是公平竞争——而不仅仅是胜利。她失去了金牌，但赢得了所有人的尊重。

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭可以从朱迪·吉尼斯身上学到什么？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [提摩太后书3:14-15 \(NIV\)](#) 找到这些词。

圣经段落 — 提摩太后书 3:14-15 (NIV)

但你要把自己所学的、所笃信的记在心里，因为你知道是跟谁学的，并且你从小就熟悉圣经。圣经能给你智慧，使你借着信基督耶稣得到拯救。

长寿的健康秘诀

每天都锻炼您的身体。安排锻炼时间，不要听之任之。散步是最好的运动方式，所以要计划将其成为日常生活的一部分。



更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身 <https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道。](#)

通过社交媒体找到我们：



如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件 info@family.fit，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



条款和条件

使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件 <https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



family.ft