



pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan



Paano ako makapaglilingkod sa iba?

Isang bakuna para sa mga araw na nakahiwalay!
Tulungan ang iyong pamilya na maging malakas at malusog,
manatiling konektado at lumago sa katangian.



www.family.fit





Paano gawing mahalagang bahagi ang kalakasan ng katawan sa buhay ng iyong pamilya:

Gawin itong masaya

- Maging masigla ng magkasama
- Maglaro
- Isama ang lahat sa sambahayan
- Pumasok sa loob at labas
- Maging malikhain at gamitin kung ano ang mayroon ka

Mag-ehersiyo ng ilang beses sa loob ng isang linggo.
Maghanap ng isang oras na gagana para sa lahat.





Hamunin ang bawat isa

- Payagan ang iba't-ibang mga antas ng hamon ayon sa kakayahan, laki at edad
- Igalang ang bawat isa
- Makinig ng masigasig
- Ibahagi ang **family.fit**! Libre ito.
- Huwag gumawa ng mga ehersisyo na nagdudulot ng sakit o nagpapalala ng umiiral na sakit.
- Huwag magehersisyo kung ikaw ay may sakit. Maghugas ng mga kamay bago at pagkatapos ng **family.fit**.

Itakda ang personal na mga layunin.

Paghambingin ang mga pagbubuti sa iyong personal na makakaya.

MAHALAGANG KASUNDUAN BAGO GAMITIN ANG REKURSONG ITO

Sa pamamagitan ng paggamit ng rekursong ito ikaw ay sumasangayon sa aming mga Tuntunin at Kondisyon <https://family.fit/terms-conditions/> na nakadetalyadong buo sa aming website. Pinamamahalaan nito ang iyong paggamit ng rekursong ito at ang lahat ng nag-eehersiyoung kasama mo. Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng nageehersiyoung kasama mo ay tanggap ng buo ang mga alituntunin at kondisyon na ito. Kung hindi ka sumasang-ayon sa mga tuntunin at kundisyon na ito o anumang bahagi ng mga tuntunin at kundisyon na ito, hindi mo maaring gamitin ang rekursong ito.



Sa Linggong Ito

Paksa: Paglilingkod sa iba

Paano ito gumagana

Bilang pamilya, gawin ang ilang **pisikal na ehersisyo** 3 araw sa isang linggo (*kahit na isang beses ay kapaki-pakinabang!*).

Kung maari gawin mo ito nang mas madalas, pagkatapos ay gawin din ang iba pang uri ng ehersisyo – paglalakad, pagjogging, pagsakay, skating, o paglangoy.

Ang bawat linggo ng **family.fit** ay may **tema**. Ang pokus sa linggong ito ay paglilingkod sa iba. Ang bawat hakbang sa ibaba ay tumutulong sa inyo na tuklasin ang tema ng magkakasama.

Ang bawat sesyon ay isang abentura na **may 7 hakbang**.

May **3 pagpipilian** sa bawat hakbang, nagbibigay ng **3 araw** ng programang ehersisyo.

Tandaan na **kahit sino sa sambahayan** ay maaring kumuha ng telepono at manguna sa kakaibang hakbang sa abentura.

Magkasamang magsaya!

7 Hakbang ng family.fit



1. Warm-up



2. Mag-usap



3. Gumalaw



4. Hamon



5. Siyasatin



6. Manalangin



7. Maglaro



Step 1 | Warm-up

Simulan igalaw ang buong katawan **5 min**

Gawin ang mga sumusunod na pambuong katawang warm-ups.

DAY
1

Warm-up sa musika

Gawin ang mga sumusunod (tapos ulitin):

- 20 jumping jacks
- 20 ski jumps
- 10 push-ups sa pader/bakod
- 10 high jumps

Tignan ang [Warm-up video](#).

DAY
2

Sundan ang pinuno

Magjog ng sandali sa paligid ng bahay o bakuran habang ang lahat ay sumusunod sa napiling pinuno. Subukang magpunta sa bawat silid o lugar.

Maaring palitan ng pinuno ang mga galaw, hal. side steps o high knees. Magpalit ng pinuno.

DAY
3

Warm-up sa musika

Gawin ang mga sumusunod (tapos ulitin):

- Tumatakbo sa lugar
- Ski jumps
- Sit-ups
- High knees running



Step 2 | Magusap

Magpahinga at simulan ang isang pag-uusap **5 min**

Umupo nang magkasama at magsimula ng isang pag-uusap. Narito ang ilang katanungan upang makapagsimula ka.

DAY
1

Talakayin

Ano ang ibig sabihin ng 'maglingkod' sa isang tao?

Ano ang ilang halimbawa kung paano ka naglingkod sa isang tao sa iyong pamilya ng linggong ito?

May isang tao ba sa iyong pamilya na naglingkod sa iba sa linggong ito?

DAY
2

Talakayin

Ano ang ilang mga halimbawa kung paano ka naglingkod sa isang tao sa paaralan, sa iyong trabaho, o sa iyong komunidad sa linggong ito?

Pag-usapan kung paano naglingkod ang isang tao sa iyo sa labas ng iyong bahay.

DAY
3

Talakayin

Ilarawan ang ilan sa iyong mga nararamdaman ng ikaw ay naglingkod sa isang tao.

Nang may naglingkod sa iyo?

Alin ang higit na nagpasaya sa iyo?



Step | 3 Gumalaw

Gumalaw at gumawa ng squats **5 min**

Alamin at magsanay ng mga squats upang matulungan ang iyong mga kalamnan sa binti at core.

DAY
1

Magsanay ng squat

Panoorin ang **Squats video**.

Magsanay sa pagkilos na ito na may pares.

Magsimula nang marahan at maingat.

DAY
2

Yumuko nang mababa at mangolekta ng mga bagay

Gawin ang sumusunod na labanan: Ikalat ang 15 random na bagay sa sahig. Halinhinang tumakbo at yumuko upang makolekta ang lahat ng mga bagay. Ilagay ang mga ito sa isang balde sa gitna ng silid. Sino ang makakolekta ng lahat ng mas mababa sa 30 segundo? Tingnan kung makakakuha ka ng isang personal na pinakamahusay.

DAY
3

Subukan ang ibang uri ng squats

Tingnan ang **Squats Development video**.

Magsanay ng magkasama.

- Gawin ang jumping squats.
- Gawin ang back to back squats.



Step 4 | Hamon

Sumulong sa isang hamon sa pamilya **10 min**

Ang paghahamon sa bawat isa ay tumutulong na magbigay sa iyo ng lakas.

DAY
1

Hamon sa pamilya

Panoorin ang **Family Challenge video**.

Tumayo sa isang bilog na nakaharap sa bawat isa. Gawin ang 50 squats bilang isang pamilya. Ang isang tao ay nagsisimula na gumawa ng mga pag-uulit ng squats. Tapikin ang susunod na tao kapag kailangan mo ng pahinga.

Pagkatapos ng 50 squats, tumakbo bilang isang pamilya sa isang marker at pabalik. Tumakbo sa bilis ng pinakamabagal na runner. Pagkatapos ay magsimulang muli sa squats. Gawin ang tatlong pag-ikot ng 50.

DAY
2

Tabata

Makinig sa musika ng Tabata. Ang bawat tao ay tumatakbo sa lugar ng 20 segundo at pagkatapos ay nagpapahinga ng 10 segundo. Ang bawat tao ay gumagawa ng squats sa loob ng 20 segundo pagkatapos ay nagpapahinga ng 10 segundo. Ulitin 4 na beses.

Tingnan ang **Tabata Video**.

DAY
3

Hamon sa pamilya

Ulitin ang aktibidad ng squat mula sa **Day 1**.



Step 5 | Siyasatin

Siyasatin ng magkasama ang Bibliya **5 min**

Siyasatin ang Tanong sa Buhay- "Paano ako maglilingkod sa iba?" Basahin ang kuwento mula sa **Juan 13** (susunod na pahina).

DAY 1

Basahin at talakayin nang magkasama

Basahin ang kuwento ngayon.

Ang paghuhugas ng mga paa ng isang bisita ay kaugalian sa panahon ni Jesus. Bakit ito nangyari? Ano ang ipinahayag nito tungkol sa may-ari ng bahay?

Ilarawan ang iyong damdamin kung naroon ka at may naghugas ng iyong mga paa.

DAY 2

Basahin muli at talakayin nang magkasama

Pumili ng mga papel at ganapin ang kuwento. Sinabi ni Jesus, "***Naglagay ako ng isang huwaran para sa iyo. Ang nagawa ko, gawin mo***". Ano ang kahulugan nito para sa Kanyang mga disipulo?

Kabisaduhin ang mga salitang ito at hikayatin ang bawat isa na alalahanin at sundin ang mga ito.

DAY 3

Basahin muli ang taludtod ng Bibliya

Ang paghuhugas ng paa ng isang tao ay isang normal na bagay nang maganap ang kuwentong ito. Pag-usapan ang ilan sa mga paraan na maaari mong 'hugasan ang mga paa ng iba' ngayon at sa mga susunod na araw.

Ilarawan ang iyong mga damdamin habang hinuhugasan mo ang iba at hinuhugasan ang iyong mga paa?

Ano ang maaari ninyong gawin bilang isang pamilya upang maglingkod sa iba?

Isang kwento tungkol sa paglilingkod

*Ang sumusunod ay isang kuwento ni Jesus mula sa kabanata 13 ng Aklat ni Juan sa Bibliya. Kung nais mong basahin ang buong kuwento tumingin sa isang Bibliya o **bisitahin ang BibleGateway** (o i-download ang **Bible App**).*

Tumayo si Jesus mula sa hapag kainan, itinabi ang kanyang balabal, at nagsuot ng isang tapis.

Pagkatapos ay ibinuhos niya ang tubig sa isang palanggana at sinimulang hugasan ang mga paa ng mga disipulo, pinatuyo ito ng kanyang tapis.

Pagkatapos ay sinabi niya, "Naiintindihan ba ninyo ang ginagawa ko sa inyo? Tinawag ninyo ako bilang 'Guro' at 'Master,' at tama ito. Iyon ako. Kaya't kung ako, ang Master at Guro, naghugas ng inyong mga paa, dapat na hugasan ninyo ang mga paa ng bawat isa. Naglagay ako ng huwaran para sa inyo. Ang nagawa ko, gawin ninyo. I'm only pointing out the obvious. Ang isang lingkod ay hindi nakatataas sa kanyang panginoon; ang isang namamasukan ay hindi nagbibigay ng mga kautusan sa amo. Kung nauunawaan ninyo ang sinasabi ko sa inyo, kumilos tulad nito— at mabuhay ng isang mapalad na buhay.

(Juan 13:4-5,12-17 MSG)



Step 6 | Manalangin

Manalangin at mag cool down **5 min**

Maglaan ng oras upang tumingin sa labas at manalangin para sa iba.

DAY 1

Stretching prayers

Tumingin sa **video ng stretching** at tapusin ang ilan sa mga body stretches.

Manalangin para sa bawat isa habang kayo ay nagistretch.

DAY 2

Manalangin para sa mga kaibigan o kapitbahay

Mag-isip ng mga kaibigan o kapitbahay. Isipin kung ano ang kanilang mga pangangailangan.

Manalangin para sa kanila. Pagkatapos tumawag o magpadala ng isang mensahe upang mapasigla ang mga ito.

DAY 3

Pagluluto at Nutrisyon

Pumili ng isang gulay o prutas na nagpapaligaya sa iyong pamilya (*hal. isang saging o karot*). Kumain nito nang sama-sama pagkatapos ng pag-eehersisyo.

Manalangin at magpasalamat sa prutas o gulay na ito at ang kaligayahang binibigay nito.

Gumawa ng isang poster ng kung ano ang gusto mo tungkol sa prutas o gulay na ito. Alamin kung bakit mabuti ito sa katawan.

Maghanap ng mga paraan ng pagluto kasama nito at magluto ng tanghalian o meryenda. Masayang kainin ang mga pagkaing ito at ibahagi sa iyong mga kapitbahay.



Step 7 | Maglaro nang magkasama

Maglaro bilang isang pamilya **5 min**

Maglaro nang magkasama sa mga aktibong hamon (kinasasangkutan ng liksi, bilis at cardio) at mga tahimik na laro.

DAY
1

Magsquat at tumakbo

Ang isang tao ay **runner** habang ang isa naman ay gumagawa ng mga **squats**. Ang runner ay naglilipat ng mga bagay mula sa isang balde papunta sa isa pa na may 5m na pagitan. Ang ibang tao ay gumagawa ng mga squats hanggang matapos ang runner. Pagkatapos ang runner ay tatawag ng bagong tao, at ang taong gumagawa ng squats naman ang magiging runner.

Tingnan ang **video ng Laro**.

DAY
2

Maglaro ng isang tahimik na laro

Maglaro ng isang board game na pamilyar sa pamilya. Magsaya!

DAY
3

Ninja Course

Mag-set up ng isang simpleng kurso na dapat sundin. Gamitin ang lugar na mayroon ka sa loob o labas (*hal. tumakbo papunta sa puno/ upuan, tumalon sa daan/basahan, atbp.*)

Maging malikhain!

Maghalinhinan upang matapos ang Ninja course sa lalong madaling panahon. Gumamit ng stopwatch para sa oras ng bawat tao.

Panoorin ang **Ninja Video**.



Terminolohiya

- Ang **warm-up** ay isang simpleng pagkilos para mapainit ang kalamnan, makahinga nang malalim, at umerit ang dugo. Magpatugtog ng masaya, up-tempo na musika para sa iyong mga warm-up na aktibidad. Gumawa ng saklaw ng mga paggalaw sa loob ng 3-5 minuto.
- **Ang mga paggalaw ng Pag-eehersisyo** ay maaring tingnan sa mga videos upang matutunan mo ang bagong ehersisyo at makapagsanay nang mabuti. Ang pagsisimula ng dahan-dahan na may pagtuon sa pamamaraan ay magbibigay-daan sa iyo upang maging mas mabilis at mas malakas sa paglaon.
- **Ang mga stretches** ay malabong magdulot ng pinsala kapag ginawa **PAGKATAPOS** nang mga warm-ups. Gumamit ng mabagal na ng musika upang gawin ang mga stretches. Magstretch nang marahan- at hawakan ng 5 segundo.
- **Magpahinga** at bumawi pagkatapos ng masiglang paggalaw. Mahusay na pagkakataon ang pag-uusap dito.
- **Ang tap out** ay isang paraan upang maipasa ehersisyo sa susunod na tao. Maaari kang pumili ng iba't ibang mga paraan upang "magtap out" hal. palakpak, sipol, baril na daliri, kumindat atbp. Maari mo itong kathain!





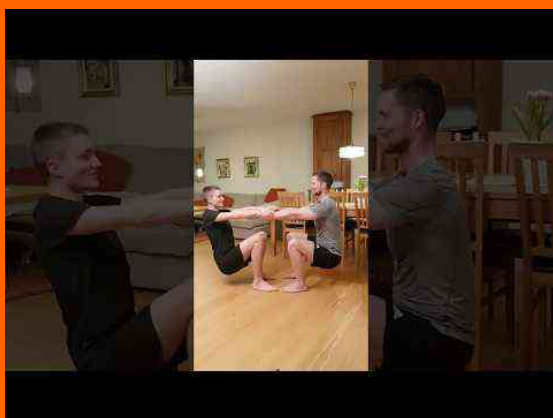
Mga link sa video

Hanapin ang lahat ng mga video para sa family.fit sa <https://family.fit/> o sa [family.fit YouTube® channel](#)

family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Mangyaring Manatiling Nakakonekta

Inaasahan namin na nasiyahan ka sa unang buklet na ito ng family.fit. Ito ay magkasamang binuo ng mga boluntaryo mula sa buong mundo. Makikita mo ang lahat ng mga bagong sesyon ng pamilya.fit sa website na <https://family.fit>

Ang website ay may pinakabagong impormasyon, mga paraan na maaari kang magbigay ng feedback ayon sa iyong saloobin at ito ang lugar upang manatiling konektado sa **family.fit**!

Kung nasiyahan ka rito, mangyaring ibahagi sa iyong mga kaibigan at sa iba pa na alam mong maaaring lumahok.

Ang rekursong ito ay binibigay nang walang bayad at nilalayong malayang ibigay sa iba nang walang gastos.

Kung isasalin mo ito sa iyong wika, mangyaring ibahagi ito sa website o i-email ito sa info@family.fit upang maibahagi ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit