



h ä l s a . t r o . l e k . g e m e n s k a p



Hur kan jag tjäna andra?

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro. Väx
tillsammans i gemenskap, träning och
lärjungaskap.



www.family.fit





Hur gör man hälsa till en viktig del av familjens vardag:

Gör det roligt

- Var aktiva tillsammans
- Lek
- Involvera alla i familjen
- Var både inomhus och utomhus
- Var kreativa, improvisera och använd det ni har hemma

Träna några gånger i veckan. Hitta en tid som fungerar för alla





Utmana varandra

- Tillåt alla att utmanas utifrån sina egna förutsättningar. Ha olika nivåer beroende exempelvis förmåga, storlek och ålder.
- Respektera varandra
- Lyssna aktivt på varandra
- Utmana vänner och familj. Dela **family.fit**! Det är gratis!
- Gör inte övningar som orsakar smärta eller förvärrar befintlig smärta.
- Träna inte om du är sjuk. Tvätta händerna före och efter **family.fit**.

Låt alla i familjen sätta personliga mål och jämföra med sitt eget personbästa

Viktigt att notera

Genom att använda detta material så godkänner du våra villkor. Dessa styr din användning av detta material och dem som använder sig av det. Se till att samtliga som deltar när ni använder family.fit är medvetna om dessa villkor och accepterar dem i sin helhet. Om delar av villkoren eller villkoren som helhet inte accepteras bör ni inte använda materialet family.fit.



Denna vecka

Tema: Tjäna andra

Så här fungerar family.fit

Som familj är det bra att göra någon fysisk aktivitet runt tre gånger i veckan (även en gång i veckan ger effekt!) Ni kan även komplettera med fler former av fysisk aktivitet såsom promenader, jogging, simning eller bollsporter.

Varje vecka har family.fit ett **tema**. Utifrån varje tema får ni läsa en bibeltext, samtala och be tillsammans.

Family.fit består varje omgång av **sju steg**.

För varje steg finns **3 olika alternativ** som ger variation till de olika passen under veckan.

Tänk på att **vem som helst i familjen** kan leda passet och övningarna med hjälp av telefonen eller surfplattan!

Ha roligt tillsammans när ni använder family.fit!

7 steg för family.fit



1. Värm upp



2. Samtal



3. Rörelse



4. Utmaning



5. Utforska



6. Be



7. Lek



Steg 1 | Värm upp

Börja med att röra kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningar.

DAG
1

Uppvärmning till musik

Sätt på er egen upptempo-musik och gör följande övningar (upprepa flera gånger).

- 20 krysshopp
- 20 skidhopp
- 10 armhävningar mot en vägg
- 10 upphopp

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/R57BnIEJht4>

DAG
2

Följ ledaren

Välj någon i familjen som är ledare, turas gärna om. Ledaren börjar jogga runt i huset eller trädgården och de andra följer efter.

Ledaren lägger till och ändrar rörelser när ni joggar, t.ex. sidsteg eller höga knän.

DAG
3

Uppvärmning till musik

Sätt på er egen upptempo-musik och gör följande övningar (upprepa flera gånger).

- Spring på stället
- Skidhopp
- Sit-ups
- Höga knän



Steg 2 | Samtal

Vila och inled ett samtal: 5 minuter

Sätt er ner och inled ett samtal. Här är några frågor ni kan använda för att komma igång. När ni samtalar, se till att alla får möjlighet att tala och lyssna på varandra. Låt alla i familjen dela sina erfarenheter.

DAG
1

Samtal

Vad kan det betyda att tjäna någon?

Kan du ge några exempel på hur du har tjänat någon i din familj?

Har någon i din familj tjänat dig någon gång?

DAG
2

Samtal

Har du kommit på fler exempel på vad det kan betyda att tjäna någon?

Har du tjänat någon i din familj, din skola, på ditt jobb eller i er församling som du kan berätta om?

DAG
3

Samtal

Beskriv hur du känner när du tjänat någon.

Hur känns det för dig när någon tjänar dig?

Ge varandra tips på hur ni kan tjäna varandra i familjen och andra som ni har i er närhet.



Steg 3 | Rörelse

Knäböj (squats): 5 minuter

Lär dig göra knäböj som stärker dina ben- och bålmskler.

DAG
1

Öva på att göra knäböj

Kolla på den här videon för att se övningen:

<https://youtu.be/tfsFI9fohkw>

Börja långsamt och försiktigt och öka sedan tempot när du lärt dig övningen.

DAG
2

Samla grejer med knäböjningar

Gör såhär:

Sprid ut 15 olika grejer på golvet. Turas om att springa runt och böja sig lågt för att samla in alla grejer. Samla alla grejer i en hink/hög i mitten. Hur snabbt kan ni samla? Prova att slå ditt eget personbästa!

DAG
3

Prova fler sätt att göra knäböj

Kolla på den här videon för att se övningen

<https://youtu.be/krE3TjUkaho>

Träna och öva dem tillsammans.

- Gör knäböj med hopp (prova gärna att göra en high five när ni är i luften!)
- Gör knäböj rygg mot rygg



Steg 4 | Utmaning

Rörelseutmaning tillsammans: **10 minuter**

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar!

DAG
1

Familjeutmaning

Kolla på den här videon för att se övningen:

<https://youtu.be/kXAPlpWypjA>

Stå i en cirkel och titta på varandra. Gör 50 knäböj tillsammans. En person börjar att göra knäböj och växlar sedan över till nästa person som fortsätter. Gå varvet runt tills ni gjort 50 knäböj.

Efter 50 knäböj så springer hela familjen till en markering ni gjort upp innan. Spring i takt så att alla hänger med. När ni kommer fram så upprepar ni övningen med 50 knäböj och sedan springer ni till nästa markering. Gör 3 omgångar med 50 knäböj.

DAG
2

Tabata

Spela Tabata-musiken genom hemsidan www.family.fit. Alla springer på plats i 20 sekunder och vilar sedan i 10 sekunder. Alla gör knäböj i 20 sekunder vilar sedan i 10 sekunder. Upprepa fyra gånger.

DAG
3

Familjeutmaning

Upprepa familjeutmaningen med knäböj från **dag 1**.



Steg 5 | Utforska

Utforska Bibeln tillsammans: 5 min

Utforska frågan - "Hur kan jag tjäna andra?" Läs berättelsen från **Joh 13** (Nästa sida).

DAG
1

Läs och samtala tillsammans

Läs dagens bibeltext tillsammans.

Att tvätta gästernas fötter när de kom hem till en var vanligt på Jesu tid. Men det var alltid husets tjänare eller slav som gjorde det. Men nu gjorde Jesus det, som var ledare och hedersgäst.

Vad tror du att lärjungarna och de andra i huset tänkte när Jesus började tvätta allas fötter?

DAG
2

Läs igen och samtala tillsammans

Jesus visade när han tvättade lärjungarnas fötter att vi ska tjäna varandra. Jesus säger *"Förstår ni vad jag har gjort med er? Ni kallar mig Mästare och Herre och det med rätta, för det är jag. Om nu jag, er Herre och Mästare, har tvättat era fötter, så är också ni skyldiga att tvätta varandras fötter."*

Vad tror ni att detta kan betyda för oss idag? Finns det fler sätt man kan "tvätta varandras fötter" på? Ge varandra förslag på hur ni skulle kunna "tvätta varandras fötter", tjäna varandra, i familjen.

DAG
3

Läs bibelversen igen

Den här veckan har vi läst om när Jesus tvättar lärjungarnas fötter, något som annars tjänare eller slavar burkade göra. Jesus sa att vi ska göra som han gjorde och tjäna varandra. Har ni kommit på fler sätt ni kan tjäna varandra? Prata om hur ni kan tjäna varandra i familjen den närmsta veckan.

Fundera på hur ni i familjen kan tjäna andra. Kanske era vänner, grannar eller någon i er församling.

En berättelse om att tjäna

Följande är en berättelse om Jesus från det 13:e kapitlet i Johannesevangeliet. Om du vill läsa hela slå upp en Bibel eller gå in på <http://folkbibeln.it/> (eller ladda ner en bibelapp).

Han reste sig från bordet, lade av sig manteln och tog en linnehandduk som han knöt om sig. Sedan hällde han vatten i ett tvättfat och började tvätta lärjungarnas fötter och torka dem med handduken som han hade runt midjan.

När han sedan hade tvättat deras fötter och tagit på sig manteln och lagt sig till bords igen, sade han till dem: "Förstår ni vad jag har gjort med er? Ni kallar mig Mästare och Herre och det med rätta, för det är jag. Om nu jag, er Herre och Mästare, har tvättat era fötter, så är också ni skyldiga att tvätta varandras fötter. Jag har gett er ett exempel för att ni ska göra som jag har gjort mot er. Jag säger er sanningen: Tjänaren är inte större än sin herre, och budbäraren är inte större än den som har sänt honom. När ni vet detta, saliga är ni om ni också gör det.

(Joh 13:4-5,12-17 SFB)



Steg 6 | Be

Be och varva ner: 5 minuter

Ta tid för att varva ner och be tillsammans.

DAG
1

Stretching och bön

Se videon nedan med olika stretchövningar.

<https://youtu.be/RmmQUrPj9s0>

Be för varandra samtidigt som ni stretchar. Fråga om någon har något särskilt ni kan be eller tacka Gud för.

DAG
2

Be för vänner och grannar

Be för era vänner, släkt, grannar och för er församling.

Uppmuntra gärna någon av dem ni bett för. Ring eller skicka ett meddelande.

DAG
3

Bjud på middag eller mellanmål!

Tjäna någon annan genom att bjuda på middag eller mellanmål. Försök att hitta ett hälsosamt recept på middag eller ett mellanmål. Om ni vill kan ni utgå ifrån någon grönsak eller frukt som ni tycker om i familjen. Bjud in några vänner eller grannar att äta med er. Gör gärna dagens lek tillsammans med era gäster i steg 7.

Be för och tillsammans med dem som ni bjuder på middag/mellanmål.



Steg 7 | Lek tillsammans

Lek lekar: 5 min

Aktiva utmaningar

DAG
1

Knäböj och löpning

En person **springer** medan en annan gör **knäböj**. Den som springer flyttar grejer från ett ställe till ett annat (ca 5 meters mellanrum). Den andra personen gör knäböj tills den som springer är klar med att flytta alla grejer. Sedan byter ni så att någon ny gör knäböj och den som gjort knäböj springer. Roteratills alla fått testa bägge övningarna. Kolla på videon för att se övningen

<https://youtu.be/fwh3y6QU9ZM>

DAG
2

Spela ett sällskapsspel

Spela ett sällskapsspel tillsammans.

DAG
3

Ninjabana!

Ställ iordning en ninjabana. Den ska vara lätt att följa för alla i familjen. Använd det utrymme ni har hemma. Det kan exempelvis vara att springa till något, hoppa över något eller krypa under något. Var kreativa!

Turas om att göra ninjabanan. Använd en timer om ni vill ta tid. Se om ni kan slå era egna personbästa!

Kolla på videon för att se övningen

<https://youtu.be/OKVNJC7ZJvE>



Ord & Begrepp

- **Uppvärmning** innebär att man rör sig lätt så att musklerna blir varma, andningen blir djupare och blodet cirkulerar.
- **Stretching** för att motverka risken för skador. Viktigt att ni gör detta efter uppvärmningen så att musklerna blir varma. Använd långsammare musik och stretcha ut olika muskler försiktigt, håll i 5 sekunder.
- **Träna** - Rörelser kan ni ta del av och lära er igenom filmerna. När ni har påbörjat en ny rörelse så börja långsamt och fokusera på tekniken. När ni har lärt er övningen kan ni göra den snabbare och starkare efter hand.
- **Vila och återhämtning** är viktigt efter energiska rörelser. Här passar det bra att samtala om veckans ämne.
- **Ge vidare** är ett sätt att överföra en övning till nästa person. Ni kan välja olika sätt att "ge vidare" exempelvis genom en high five, handklapp, visselpipa eller vinkning etc.
- **Personbästa (PB)** är ett sätt att tävla mot dig själv snarare än mot andra.





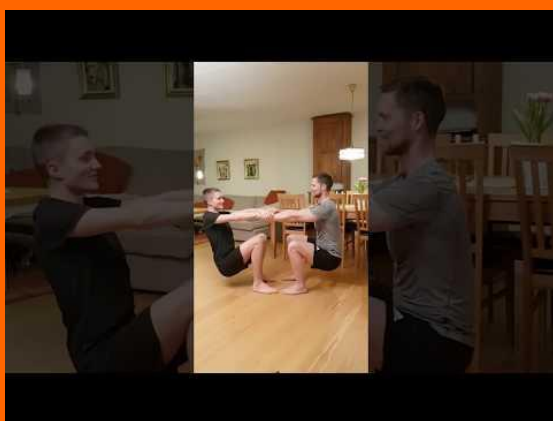
Videolänkar

Du hittar alla videor på
<https://family.fit/> eller
[family.fit YouTube® kanal](#)

family.fit



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Kontakta oss gärna

Vi hoppas att ni gillar family.fit! Detta har sammanställts av ideella volontärer över hela världen.

På webbplatsen hittar ni den senaste informationen, nya veckopass med family.fit och här kan du även ge feedback och dela dina tankar. För svenska användare får ni gärna kontakta asa.bjork@kungssporten.com

Om ni gillar family.fit så dela gärna detta med vänner, familj, din församling eller ditt lokala nätverk.

Family.fit är kostnadsfritt och är även tänkt att delas vidare som en kostnadsfri resurs.

Om du vill översätta family.fit till ett språk som det inte redan finns översatt till. Ta då kontakt med family.fit så att vi kan dela det vidare till så många som möjligt.

info@family.fit

Tack!

Family.fit teamet



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