



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



Tacksamhet

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 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 på exempelvis förmåga, storlek och ålder
- Respektera varandra
- Lyssna aktivt på varandra
- Utmana vänner och familj. Dela **family.fit**! Det är gratis!
- Gör inte övningarna 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: Tacksamhet

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 **7 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 med family.fit!

7 Steps of family.fit



1. Värm upp



2. Samtal



3. Rörelse



4. Utmaning



5. Utforska



6. Be



7. Lek



Steg 1 | Värm upp

Börja röra hela kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningsövningar.

Dag
1

Uppvärmningsrörelser

Följ rörelserna som finns i videon (*gå på stället, spark bakåt, sidoböjning, bålrotation med knäböj*).

[Se uppvärmningsvideo 1](#)

Dag
2

Rörelse till musik

Gör övningarna till upp-tempomusik:

- 10 hopp till höger och vänster
- 10 hopp
- 10 bålrotation med knäböj
- 10 benstreck
- 10 sidostreck
- 10 axelrullningar fram och bak

[Se uppvärmningsvideo 2](#)

Dag
3

Uppvärmningsrörelser

Upprepa rörelserna från dag 1.



Steg 2 | Samtal

Vila och samtala med varandra: 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

Berätta om något som du är tacksam för. Har du visat din tacksamhet på något sätt idag? Om inte, fundera på hur du kan visa din tacksamhet.

Dag
2

Samtal

Vad är ni tacksamma för som familj? Prova att säga något ni är tacksamma för varje bokstav i alfabetet.

Dag
3

Samtal

Har du kommit på något mer du är tacksam för?

När och hur brukar ni uttrycka tacksamhet i er familj?

Ge varandra tips på hur ni i er familj och i andra sammanhang kan uttrycka tacksamhet.



Steg 3 | Rörelse

Rörelse med plankan 5 minuter

Lär dig och öva på plankan för att stärka dina bål-, axel- och armmuskler.

Dag
1

Plankan

Titta på videon och gör plankan. Börja sakta och försiktigt. Tänk på att vara rak i ryggen och sätt i knäna om det är för tungt på tå.

[Se videon](#)

Dag
2

Plankana - Tabata

Lägg ett föremål framför dig och ställ dig i plankposition. Tryck lätt på föremålet med din högra hand, byt sedan och tryck med din vänstra. Upprepa detta i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder. Gör detta 8 gånger. Räkna hur många gånger du kan nudda föremålet för varje omgång.

[Se videon](#)

Dag
3

Tuffare Plankor

Plankjacks – Ställ dig i plankposition. Hoppa med fötterna ut och sedan tillbaka till ursprungsposition.

[Se videon](#)



Steg 4 | Utmaning

Familjeutmaning 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar!

Dag
1

Familjeutmaningar - Plankan

Forma en cirkel tillsammans genom att ligga ner på mage med huvudet in mot cirkelns mitt. Alla ställer sig i plankposition. Välj ett tema t.ex. djur. Varje familjemedlem säger ett djur i tur och ordning. När ni tillsammans sagt 15 ord inom temat så vilar ni 20 sekunder. Gör 4 omgångar med nytt tema för varje omgång. Exempel på teman är färger, frukter, städer, länder, personer ni känner etc. [Se videon](#)

Dag
2

High five

Ställ er i plankposition mot varandra. Ge varandra high fives med varannan höger varannan vänster hand. Gör 20 high fives och vila sedan i 60 sekunder. Gör detta i 6 omgångar.

[Se videon](#)

Dag
3

Stafett med Plankan och Jumping Jacks

En person gör plankan och de andra gör 10 jumping jacks (krysshopp). Växla över så att någon annan gör sig redo för plankan. Vila i 20 sekunder och börja om igen. Gör 6 omgångar eller så att alla fått göra plankan minst 2 gånger. [Se videon](#)



Steg 5 | Utforska

Utforska Bibeln tillsammans: 5 minuter

Fundera över frågan – ”Är jag tacksam?” och läs bibeltexten från Lukasevangeliet kapitel 17 vers 11-19. Texten handlar om när Jesus helar några män med spetälska och lär oss samtidigt något om tacksamhet.

Dag
1

Läs och samtala tillsammans

Tänkte du på något speciellt när ni läste bibeltexten?

Vad tror du att de 10 männen kände när de blivit friska?

Vad kan vi lära oss om tacksamhet tror ni utifrån den här texten?

Dag
2

Läs och samtala tillsammans

Har du varit med om att Jesus har gjort något för dig som du tackat för? Berätta för familjen.

Finns det något som du tagit för givet och glömt vara tacksam för?

Dag
3

Läs och samtala tillsammans

Hur kan ni växa och utmanas i att leva ett liv i tacksamhet som familj? Prata om hur ni kan visa varandra tacksamhet men också hur ni enskilt och tillsammans kan tacka Gud i er vardag.

En berättelse om tacksamhet

Den här berättelsen är hämtad från Lukasevangeliet i Bibeln, det 17:onde kapitlet vers 11-19.

På sin vandring mot Jerusalem tog Jesus vägen mellan Samarien och Galileen. När han var på väg in i en by möttes han av tio spetälska män. De stannade på avstånd och ropade: "Jesus, Mästare, förbarma dig över oss!" Han såg dem och sade till dem: "Gå och visa er för prästerna." Och medan de var på väg dit, blev de rena. När en av dem såg att han var botad, vände han tillbaka och prisade Gud med hög röst och föll ner på sitt ansikte för Jesu fötter och tackade honom. Han var samarier. Jesus frågade honom: "Blev inte alla tio rena? Var är de nio andra? Fanns det ingen som vände tillbaka för att ge Gud äran utom den här främlingen?" Och han sade till honom: "Res dig och gå. Din tro har frälst dig." Luk 17:11-19 (SFB)



Steg 6 | Be

Be tillsammans **5 minuter**

Ta tid för att be för och med varandra.

Dag
1

Ett ögonblick av tacksamhet

Låt alla var för sig få tänka efter vad de är tacksamma för. Berätta för varandra och tacka Gud tillsammans för detta.

Dag
2

Gemensamma tacksägelseämnen

Fundera tillsammans över vad ni är tacksamma över som familj. Skriv upp detta och sätt upp lappen på något ställe i ert hem där ni alla kan se dem. Tacka Gud för detta tillsammans.

Dag
3

Tacksägelse-stafett

Gör upp en stafettsträcka. Spring eller ta er fram på ett annat sätt. Varje gång ni växlar över till nästa säger ni något ni är tacksamma för. När ni slutfört stafetten så tacka tillsammans Gud för de olika tacksägelseämnena.



Steg 7 | Lek

Lek tillsammans: 5 minuter

Lek tillsammans i aktiva utmaningar. Ha så kul!

Dag
1

Pappersbollen

Alla i familjen skriver vad de är tacksamma för på samma papper. Knöla ihop pappret till en boll och ställ er i en cirkel. Kasta bollen till någon och ge dem en övning (knäböj, utfallssteg, armhävning etc). Personen som fångat bollen gör 10 st av övningen och kastar sedan vidare. [Se videon](#)

Dag
2

Kaptenen

En person är "kapten" och vänder ryggen mot de andra. Under tiden som kaptenen är bortvänd så gör de andra någon träningsövning, t.ex. höga knän, knäböj eller armhävningar. När kaptenen vänder sig om så ska alla stå helt stilla (frysa på stället). Om kaptenen ser någon röra sig så blir den personen ny kapten. [Se videon](#)

Dag
3

Sällskapsspel

Spela ett sällskapsspel tillsammans.

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.





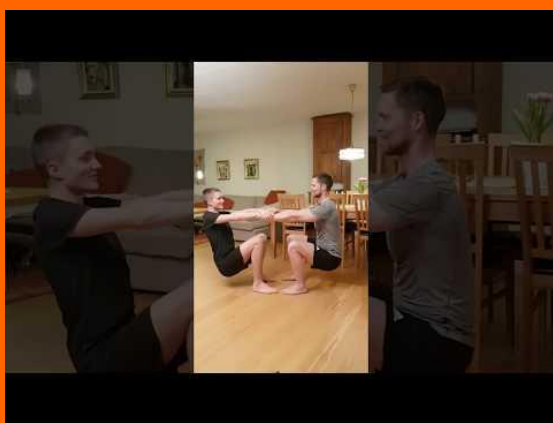
Videolänkar

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

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@kungsporten.com

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

Famly.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