



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



Hur kan vi uppmuntra varandra?

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: Uppmuntran

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 Steg av 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

Värm upp hela kroppen med följande övningar.

Dag
1

Kom igång

Gör följande (och repetera igen):

- 20 krysshopp (jumping jacks)
- 20 sidohopp
- 10 armhävningar mot en vägg
- 10 upphopp

[Kolla på videon](#)

Dag
2

Städa till musik

Sätt på en fartfylld låt. När musiken spelas rör sig alla, plockar upp saker och lägger dem på rätt plats i huset under 4 min.

Dag
3

Armcirklar och kroppspositioner

Armcirklar: Stå i en cirkel och gör tillsammans 15 st av varje armrörelse.

Små cirklar framåt, små cirklar bakåt, stora cirklar framåt, stora cirklar bakåt.

Kroppspositioner: Ligg på mage, med armar ovanför huvud och handflator vända mot varandra. Rör armarna till varje position. 3 rundor

[Kolla på videon](#)



Steg 3 | Samtal

Vila och samtala tillsammans **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 innebära att uppmuntra någon?
Berätta för varandra.

Hur burkar du göra för att uppmuntra
någon?

Dag
2

Samtala

Har ni kommit på fler sätt man kan
uppmuntra någon på? Berätta för
varandra.

Hur uppskattar du att bli uppmuntrad?

Vad är motsatsen till att uppmuntra
någon? Hur känns det?

Dag
3

Samtal

Varför är det bra att uppmuntra varandra?
I familjen, mellan vänner och i församlingen?

Vad tror ni att det kan bli för skillnad om vi
är bra på att uppmuntra varandra?



Steg 3 | Rörelse

Rörelse och knäböj: 5 minuter

Öva på 3 rörelser som du har lärt dig tidigare:
Knäböj, sit-ups och armhävningar.

Dag
1

Öva på knäböj

Vi övar på att göra knäböj från vecka 1. Gör övningen i par. Kolla på videon med knäböj om du vill se hur man gör.

[Kolla på knäböjsvideon](#)

Dag
2

Sit-ups och knäböj

Träna i par. En person gör sit-ups och växlar sedan över till den andre. Skifta mellan 5 sit-ups och 5 knäböj. Kör 5 rundor.

Dag
3

Armhävningar

Testa andra varianter av armhävningar. High five med en kompis, fötter på stol.

[Kolla på videon.](#)



Steg 4 | Utmaning

Familjeutmaning med rörelse **10 minuter**

Att utmana varandra ger mycket energi!

Dag
1

Familjeutmaning - Knäböj

Stå vända mot varandra i en cirkel. Familjen gör 50 knäböj tillsammans. En person börjar göra knäböj. Växla över till nästa person när du behöver vila. När 50 knäböj är gjorda, spring till en markerad plats och sedan tillbaka. Låt den långsammaste personen sätta tempot. Påbörja sedan knäböj igen. Kör tre rundor.

[Kolla på videon](#)

Dag
2

Sit-ups med familjen

Sitt vända mot varandra i en cirkel. Familjen gör 50 sit-ups tillsammans. En person börjar göra sit-ups. Växla över till nästa person när du behöver vila. När 50 sit-ups är gjorda, spring till en markerad plats och sedan tillbaka. Låt den långsammaste personen sätta tempot. Påbörja sedan knäböj igen. Kör tre rundor.

[Kolla på videon](#)

Familjeutmaning

Ni behöver 10 föremål (t.ex. leksaker, strumpor, skor). Placera dem i mitten av en cirkel som ni sitter i. På "Kör!" börjar första personen att göra 5 armhävningar och plockar sedan bort ett föremål. Växla över till nästa person. Målet är att tömma högen på föremål, sedan fylla på högen igen. 5 armhävningar motsvarar ett föremål i högen.

[Kolla på Videon](#)





Steg 5 | Utforska

Explore the Bible together **5 min**

Utforska frågan Hur kan vi uppmuntra varandra?

Läs 1 Thessalonikebrevet 5:11

Dag
1

Läs och samtala tillsammans

Varför tror ni att Paulus skrev att det var viktigt att församlingen i Thessaloniki fortsatte att uppmuntra varandra?

Vad kan vi lära oss av det? Hur kan man uppmuntra varandra i en församling?

Dag
2

Läs och samtala tillsammans

Säg något uppmuntrande till varje person i familjen. Ni kan också skriva detta på lappar till varandra eller göra en gemensam tavla där det står "Uppmuntra varandra och uppbygg varandra" som en påminnelse om att uppmuntra varandra i familjen.

Dag
3

Läs och samtala tillsammans

Dela om ni kommer på fler texter i Bibeln som visar oss hur vi kan vara uppmuntrande mot varandra.

Fundera över om ni som familj kan uppmuntra någon eller några som ni känner. Gör det!

Hur kan ni vara med och vara "uppmuntrare" i er församling?

Bibeltext om

Att uppmuntra varandra

Denna vers är skriven av aposteln Paulus till kyrkan i Thessaloniki för att påminna dem om kraften i uppmuntran.

”Uppmuntra därför varandra
och uppbygg varandra, så som
ni redan gör”

1 Thess 5:11 (SFB)



Steg 6 | Be

Be och varva ner 5 minuter

Ta tid och be för och med varandra.

DAY
1

Bild-bön

Lägg en bild av varje person i familjen i en burk eller påse. Blanda. Låt någon dra en bild av någon i familjen.

Uppmuntra den vars bild blev dragen och be tillsammans för den personen. Fortsätt tills allas bilder blivit dragna.

DAY
2

Prayer cards

Använd bilderna från gårdagen. Gör kort av dem. Skriv någon som du uppskattar med varje person på baksidan och dekorera kortet. Ge dem till varandra och be för varandra.

DAY
3

Be och uppmuntra någon

Be för vänner eller familj där ni vet att någon behöver uppmuntras. Spela in en videohälsning eller skriv ett meddelande med en hälsning från hela familjen och skicka till dem.



Steg 7 | Lek tillsammans

Lek hela familjen: 5 minuter

Utmana varandra i lekfulla aktiviteter. Ha så kul!

Dag
1

Kasta boll-utmaning

Alla gör en pappersboll och övar att kasta och fånga bollen med en hand. Stå i en cirkel och kasta din boll till höger samtidigt som du fångar bollen som kommer från vänster. Uppmuntra varandra!

[Kolla på videon](#)

Dag
2

Gå på linje-utmaningen

Markera ut linjer på golvet (raka, sicksack och kurvor). Använd kläder, tejp eller snöre. Varje person skall följa linjen på ett annorlunda sätt än de andra (hoppandes, baklänges etc). Sätt på musik och turas om att bestämma olika utmaningar.

[Kolla på videon](#)

Dag
3

Skattjakt

En person gömmer ett välkänt föremål någonstans i hemmet. Ge ledtrådar för att hjälpa de andra att hitta föremålet. Upprepa med ett nytt föremål.

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.





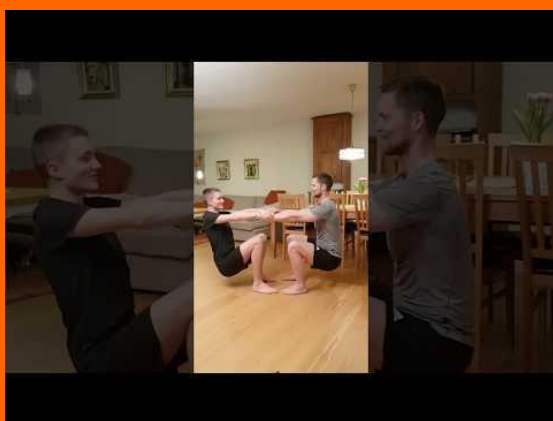
Videolänkar

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