



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



Hur kan jag vara generös?

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.

Två sätt att dela family.fit med fler

#1: Ta en bild på familjen när ni tränar med family.fit. Posta på sociala medier och använd #family.fit

#2: Gör family.fit med någon annan familj via Zoom®, WhatsApp® eller någon annan plattform som ni har tillgång till.



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
- 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**.

Set personal goals.

Compare improvements with your personal best.

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 veckan

Tema: **Genorisitet**

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

Gör någon av följande uppvärmningar.

DAG
1

Kom igång

En person leder varje runda. Börja med att jogga runt. Ledaren säger ett av namnen nedan och familjen rör sig som namnet lyder. Turas om. [Se video](#)

Herr Långsam – rör er långsamt
Herr Snabb – rör er snabbt
Herr Gelé – skaka på hela kroppen
Herr Bakåt – gå baklänges
Herr Studs – hoppa runt
Herr Liten – huka och fortsatt röra på dig
Herr Stark – gå och spänn dina muskler
Herr Lång – gå och sträck på kroppen
Herr Vink – gå och vinka med armarna
Herr Glädje – rör er och le så stort ni kan

DAG
2

Tre-i-rad

Dela in familjen i två lag. Varje lag får en övning, t.ex. 10 krysshopp. När övningen är gjord springer en från varje lag och gör ett drag på spelplanen. Gör sedan nya övningar tills spelet är klart.

[Se video](#)

DAG
3

Kom igång

Repetera dag 1.



Steg 2 | Samtal

Vila och samtala 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 innebär det att vara generös? Det är lätt att tänka att det bara handlar om pengar när någon är generös. Men att vara generös är så mycket mer. På vilket sätt kan vi vara generösa? Vad är motsatsen till att vara generös?

DAG
2

Samtal

Berätta för varandra om du sett eller upplevt att någon har varit generös, mot dig eller mot någon annan. Hur tror du att den generösa personen kände sig? Och hur kände den personen som fick ta emot något?

DAG
3

Samtal

Funder tillsammans på om ni kan komma på något tillfälle när ni som familj visat generositet. Hur kändes det? Finns det något tillfälle här och ni där ni skulle kunna visa generositet mot någon annan? På vilket sätt?



Steg 3 | Rörelse

Rör er och gör stålmannen: 5 minuter

Öva på stålmannen för att stärka dina bålmuskler.

DAG
1

Öva på stålmannen

Ligg ner med magen mot golvet eller en matta. Ha armarna utsträckta rakt framåt (som stålmannen).

- Lyft dina händer och fötter ca 15 cm upp från golvet (eller så högt du är bekväm att gå).
- Håll uppe i 3 sek och kom sedan långsamt ner till golvet och vila.

[Se video](#)

DAG
2

Stålmannen-variationer

En arm/ett ben i taget.

- Ligg ner på magen med armarna sträckta ovanför huvudet (som stålmannen).
- Lyft din högra arm och ditt vänstra ben ca 15 cm från marken (eller så högt du är bekväm med att gå).
- Håll uppe i 3 sek and vila sedan.
- Upprepa med motsatt arm och ben.

[Se video](#)

Tuffare stålmannen

Ligg ner på magen med armarna sträckta ovanför huvudet (som stålmannen).

- Sträck ut dina armar och ben så långt i motsatt riktning att de naturligt kommer upp från golvet.
- Låt din högra arm och ditt vänstra ben pulsera upp och ner i små rörelser, fortsatt att sträcka ut ben/armar från centrum av din kropp. Växla mellan vänster arm/höger ben och höger arm/vänster ben.

[Se video](#)



Stålmannen (vänster) and Familjeutmaning med muggar (höger)



Steg 4 | Utmaning

Familjeutmaning: 10 min

Ge varandra energi och pepp genom familjeutmaningarna!

DAG
1

Familjeutmaning

Jobba i par. Ha 6 muggar per par.

En person gör stålmannen medan den andra gör 5 knäböj. Ta efter varje runda 1 mugg och använd den för att bygga ett torn. Byt roller och gör 6 rundor, tills tornet är klart. Försök bygga tornet så snabbt ni kan. [Se video](#) (och bilder på förra sidan).

DAG
2

Stålmannen-rullning

Turas om att ligga i stålmannen-position och rulla från ena sidan av rummet till den andra medan ni håller en mugg. Rulla utan att händer och fötter tar i golvet. Bygg ett torn på andra sidan rummet med muggarna. Bestäm storlek på tornet genom antalet muggar ni väljer att använda. [Se video](#)

DAG
3

Familjeutmaning

Repetera dag 1.

Ta en bild när ni gör familjeutmaningen och lägg ut på socialamedier. Tagga bilden med #family.fit



Steg 5 | Utforska

Utforska Bibeln tillsammans **5 minuter**

Utforska frågan – Hur kan jag vara generös? Joh 12:1-8 (texten finns på nästa sida).

DAG
1

Läs och samtala

Ta fram en parfym eller något annat som luktar riktigt gott. Lukta på det när ni pratar om generositet i bibelberättelsen. Vem var det som var generös och varför? Varför hälldes det ut över Jesu fötter? Hur reagerade Jesus när det hände?

DAG
2

Läs bibeltexten igen

Gud är generös! Ta ett papper var och skriv ner en eller flera saker som Gud har gett var och en av er. Lägg ner lapparna i en glasburk eller annan burk.

DAG
3

Läs igen och samtala

Vad tror du att Gud vill säga till dig när du läser den här berättelsen? Berätta för varandra om någon som har varit generös mot dig. Förbered en överraskning tillsammans, som ni får överraska någon annan med.

BIBELTEXT – GENORISITET

Följande bibeltext kommer från Johannesevangeliet kapitel 12. Jesus delar en måltid med några goda vänner som var mycket tacksamma.

Sex dagar före påsk kom Jesus till Betania där Lasarus bodde, han som Jesus hade uppväckt från de döda. Där ordnade de en festmåltid för honom. Marta passade upp, och Lasarus var en av dem som låg till bords med honom. Då tog Maria en hel flaska dyrbar äkta nardusolja och smorde Jesu fötter och torkade dem med sitt hår, och huset fylldes av doften från oljan. Men Judas Iskariot, en av hans lärjungar, den som skulle förråda honom, invände: ”Varför sålde man inte den oljan för trehundra denarer och gav till de fattiga”? Det sade han inte för att han brydde sig om de fattiga, utan för att han var en tjuv och brukade ta fr sig av det som lades i kassan som han hade hand om. Jesus sade då: ”Låt henne vara. Hon har sparat den till min begravningsdag. De fattiga har ni alltid bland er, men mig har ni inte alltid.”

Joh 12:1-8 (SFB)



Steg 6 | Be

Be tillsammans **5 minuter**

Ta tid tillsammans och be för varandra och andra.

DAG
1

Be och stretcha

Använd bokstäverna i ordet

G E N E R O S I T E T och försök komma på en sak varje bokstav, som Gud har gett till er familj. Tacka honom för allt han har gett er.

DAG
2

Korta böner

Ta fram glasburken med lappar och tacka Gud för allt det han har gett er. Be korta tack-böner, en för varje sak ni har skrivit upp. Be att Gud hjälper er var och en att vara generösa.

DAG
3

Be och överraska

Be att Gud ska påminna er om en person eller annan familj som inte förväntar sig något från er, och som ni kan uppmuntra på något sätt (t.ex. med en present, ett vykort, mat eller tid tillsammans). Be att personen eller familjen blir välsignade av er uppmuntran.



Steg 7 | Lek tillsammans

Lek lekar: 5 minuter

Lek tillsammans i aktiva utmaningar. Ha så kul!

DAG
1

Vem är pricksäkrast?

Placera muggar på ett bord och skriv olika poäng på varje mugg. Försök pricka 5 pappersbollar i muggarna från ett avstånd på ca 3-4 meter. Varje träff ger det poäng som står på muggen. Se vem som får flest poäng efter 5 rundor.

[Se video](#)

DAG
2

Sortera

Placera ett antal små föremål (*t.ex. frön, mynt, pasta etc.*) i några olika tallrikar, en per person. Sortera sedan föremålen i olika muggar så snabbt som möjligt. Se vem som får bäst tid.

[Se video](#)

DAG
3

Gå och balansera

En person balanserar en bok på huvudet och går tvärsöver rummet utan att ta i boken.

- Testa göra det baklänges.
- Testa göra det med en bok och en plastmugg.

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.





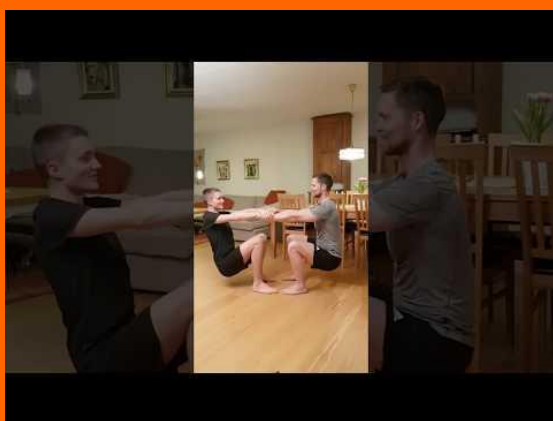
Videolänkar

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