



famiglia.fitness.fede.divertimento



## Settimana Celebrativa

Aiuta la tua famiglia a rimanere in forma e in buona salute, rimanere in contatto e crescere di carattere.

**Fine Stagione 1 (Settimana 13)**

Aspettate con ansia la prossima stagione di family.fit

[www.family.fit](http://www.family.fit)



Questa settimana: Celebrazione

## Congratulazioni!

Hai finito la prima stagione di family.fit.

Fate attenzione alla prossime stagioni in un nuovo formato e più facile da usare.

Speriamo che tu possa vedere cambiamenti nella tua famiglia. Forse sei più sano e in forma. Forse sei più positivo e più connesso. Forse avete avuto una svolta come famiglia nel perdono o nella comunicazione, nella gentilezza o nel coraggio.

Festeggiamo quello che Dio sta facendo!

Se puoi, incontrati con altre famiglie. Combiniamo fitness, fede, divertimento e cibo, e festeggiamo prima di iniziare la prossima stagione di family.fit.





## Idee per festeggiare

Incontrarsi insieme come famiglia. Guarda queste idee e pensa come festeggiare la fine della prima stagione di family.fit.

Progetta l'evento in base alla tua situazione attuale. Se sei in isolamento, prova a connetterti in modi creativi.

Includi questi elementi:

1. Famiglie nel tuo quartiere
2. Fitness
3. Divertente
4. Fede
5. Cibo

Scegli le idee dal basso per iniziare.

### **ACCORDO IMPORTANTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA RISORSA**

Utilizzando questa risorsa, accetti i nostri Termini e Condizioni <https://family.fit/terms-and-conditions/> come descritto in dettaglio sul nostro sito web. Questi accordi regolano l'utilizzo di questa risorsa da parte tua e di tutti coloro che si esercitano con te. Assicurati che tu e tutti coloro che si esercitano con voi accettiate questi termini e condizioni per intero. Se non sei d'accordo con questi termini e condizioni o parte di questi, non devi utilizzare questa risorsa.

# 1. Altre famiglie

## Invita altre famiglie

---

Pensa ad altre famiglie con cui puoi incontrarti per festeggiare. Potrebbero essere persone che hanno fatto family.fit o persone che potrebbero iniziare la prossima stagione.

Se non riesci a riuniti faccia a faccia, connettiti tramite Zoom® o Skype® o fuori dalla tua finestra.

## Pregate per loro

---

Pregate per le altre famiglie che invitate. Invita qualcuno isolato o anziano. Vorrebbero far parte della tua famiglia per la celebrazione.

## Crea inviti

---

Rendi gli inviti divertenti. Potresti fare un video messaggio divertente. Potresti disegnare e scrivere un biglietto d'invito. Potresti mettere una sfida per l'altra famiglia.



## 2. Fitness

### Scegli alcuni elementi fitness

---

Guarda le ultime 12 settimane di fitness e scegli tre diverse sfide che puoi fare con altre famiglie.

Ecco alcune idee per iniziare.

- Guarda questo video [Obstacle course](#)
- Guarda questo video [Relay](#)
- Guarda questo video [Superman roll](#)

### Prepara una sfida

---

Ogni famiglia che ha fatto family.fit potrebbe costituire una sfida da mostrare alle altre famiglie. Utilizzare almeno due movimenti nella sfida.

### Progettare un concorso

---

Affronta una delle sfide e rendila competitiva. Potrebbe essere bambini contro genitori o maschio contro femmina. Potrebbe essere famiglia contro famiglia. Pensa a cosa funzionerebbe meglio e cosa sarebbe divertente.



## 3. Divertente



### Decorazioni

---

Scegli un luogo per la tua celebrazione. Potrebbe essere un parco, la tua casa o una sala. Ora fallo sembrare divertente e speciale. Siate creativi!

### Giochi divertenti e sport

---

Pianificare alcuni giochi divertenti che tutti conoscono e amano. Ad esempio, frisbee, calcio, cricket o tag.

### Scegli un gioco family.fit

---

Ripensate alle ultime 12 settimane e scegliete alcuni giochi da giocare che coinvolgano tutti. Ecco alcune idee per iniziare:

- **Guarda questo video [Tic-tac-toe](#)**
- **Guarda questo video [Around the world table tennis](#)**
- **Guarda questo video [Tail competition](#)**

## 4. Fede

### Condividi come sei cresciuto

---

Condividi con altre famiglie come la tua famiglia è cresciuta e cambiata negli ultimi mesi. Quali cose positive stanno accadendo? Che cosa hai imparato?

### Aprite insieme la Bibbia

---

Scegli un tema che ha davvero aiutato la tua famiglia. Leggi di nuovo questo versetto e completa alcune delle attività e delle domande con altre famiglie.

### Guarda un video di Max7 insieme

---

Guarda uno di questi video e discuti i temi (vedi Max7.org):

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



## 5. Cibo

### Ogni famiglia porta un pasto

---

Ogni famiglia porta un pasto preferito da condividere con altre famiglie. Se non riesci a incontrarti insieme, condividi una ricetta preferita con altre famiglie.

### Preparare cibo sano insieme

---

Trova alcune ricette semplici per alcuni cibi sani e bevande da fare insieme.

Ad esempio:

- Preparare un drink con frutta fresca
- Fare uno spuntino sano

### Preparare un pasto insieme

---

Fate una grigliata, preparate una pizza o un altro pasto fatto in casa dove le famiglie portano gli ingredienti da cucinare insieme.





# Un nuovo look family.fit sta arrivando

La Stagione 2 inizierà nella settimana 14. Questa è una nuova stagione family.fit per aiutarti a continuare a far crescere la tua famiglia, la tua forma fisica, la tua fede e il tuo divertimento!



Cose da aspettarsi:

- Un layout più semplice con cinque passaggi.
- Nuovo design e layout più semplice.
- File più piccoli da condividere.
- Grandi nuove attività di fitness e sfide.
- Nuove discussioni bibliche coinvolgenti.



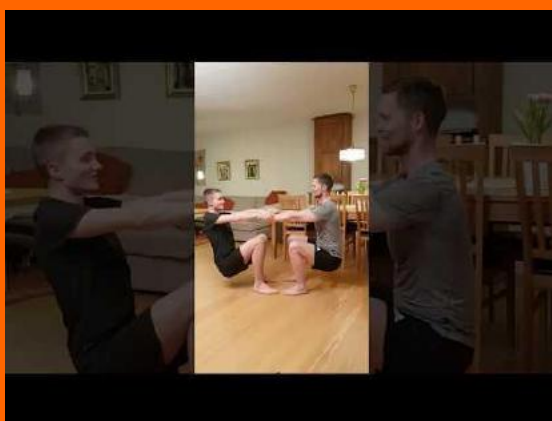
## Collegamenti Video

Trova tutti i video per la family.fit su <https://family.fit/> o sul canale YouTube® family.fit

### family.fit Video promozionale



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



## Si prega di rimanere in Contatto

Ci auguriamo che abbiate apprezzato questo libretto di family.fit. Questo è stato messo insieme da volontari provenienti da tutto il mondo.

Troverete tutte le nuove sessioni di family.fit sul sito web <https://family.fit>

Il sito web ha le ultime informazioni, modi per dare i vostri feedback e i vostri pensieri ed è il posto per rimanere in contatto con la family.fit!

Se ti è piaciuto questo, si prega di condividerlo con i tuoi amici e chissa che possa piacergli così da farli partecipare.

Questa risorsa è data liberamente e destinata ad essere data liberamente agli altri senza alcun costo.

Se traduci questo nella tua lingua, per favore condividilo sul sito web o invialo via email a [info@family.fit](mailto:info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con gli altri.

Grazie mille.

*La squadra family.fit*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)