



hälsa.tro.lek.gemenskap



## Hur kan jag vara en god vän?

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro.

Väx tillsammans i gemenskap, träning och  
lärjungaskap.

Vecka

8

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

## Två fantastiska idéer

**#1:** Ta ett foto av din familj som tycker om family.fit och lägg upp på sociala medier. Tagga med #familyfit

**#2:** Tänk på en familj som aldrig har gjort familj. Gör det tillsammans på Zoom® eller WhatsApp®-video.





## 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 (<https://family.fit/terms-and-conditions/>). 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: Vänskap

### 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. Temat denna vecka handlar om att vara en bra vän. 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 hela kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningar.

## Dag 1 — Björn och krabbgång

---

Gå fram och tillbaka i rummet, björngång ena vägen, krabbgång tillbaka. Fem varv.

Björngång - Ansiktet och blicken ner i golvet, gå på händer och fötter.

Krabbgång - Ansiktet uppåt, fötter och händer på golvet.

Kolla in den här videon.



## Dag 2 — Värm upp till musik

---

Gör följande övningar (upprepa flera gånger):

- 20 springsteg på stället
- 5 knäböj
- 20 höga knän
- 5 ner på golvet - upp till himlen

Kolla in den här videon.



## Dag 3 — Höftlopp

---

Förflytta dig fram- och tillbaka i rummet. Sitt på golvet och rör dig framåt genom att använda dina händer och fötter. Rör dig sedan bakåt på samma sätt. Fem snabba varv.

Titta på den här videon.







## Steg 2: Samtal

Vila och samtala: 5 minuter

Sätt er ner och inled ett samtal. Här är några frågor som 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 — Samtalsämnen

---

Vad betyder det att vara vänner? Har du upplevt det någon gång när du varit osams med någon? Berätta för varandra.

Vad tycker du är viktigast när man är vänner? Dela gärna olika exempel med varandra.

### Dag 2 — Samtalsämnen

---

Beskriv hur du tycker att en bra vän är? Har du upplevt det någon gång när du varit osams med någon? Berätta för varandra.

Vad skulle kunna hända mellan vänner som gör att man blir osams? Har det här hänt dig? Har du varit med om att du och en vän fått be varandra om förlåtelse? Berätta för varandra.

### Dag 3 — Samtalsämnen

---

Hur kan man uppmuntra sina vänner? Vad tycker du är roligt att göra tillsammans med vänner? Finns det några vänner ni som familj inte har pratat med eller träffat på länge?

Kan ni höra av er till dem och uppmuntra dem på något sätt? Skriv ett kort, ett sms eller ring till dem.





## Steg 3: Rörelse

Rör dig och gör dips: 5 minuter

Träna på dips för att utveckla din armstyrka.

### Dag 1 — Träna på dips på golvet

---

Träna på två rörelser.

Gör 3 omgångar med 10 repetitioner.

- Sitt på golvet med händerna som stöd och benen utsträckta. Lyft sedan dina höfter, fortsätt att ha dina händer och hälar på golvet.
- Luta dig bakåt mot golvet, vila på dina armbågar. Använd armarna för att komma upp i en sittande position.

Titta på den här videon.



### Dag 2 — Dips på stol

---

Gör dips på en stol, lägg vikten på dina armar. Behåll fötterna på golvet. 10 repetitioner.

Titta på den här videon.



### Dag 3 — Svårare dips

---

Gör dips på en stol, lägg vikten på dina armar. När du gör en dip, sträck ut ett ben och lyft det ovanför golvet. Växla ben.

Titta på den här videon.





## Steg 4: Utmaning

Rörelseutmaning tillsammans: 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar.

### Dag 1 — Familjeutmaning

---

Använd en stol, varje person gör 3 dips och springer sedan till en markering och öser vatten i ett glas med hjälp av en sked. Gör en high five med nästa person som fortsätter. Fortsätt tills glaset är fullt.

3 dips=1 sked

Titta på den här videon. 

### Dag 2 — Dips utmaning

---

Sätt ett utmanade mål på hur många dips familjen ska klara tillsammans. Till exempel, 50 dips.

Om familjen slår målet får alla en god frukt.

Titta på den här videon. 

### Dag 3 — Dips på ett ben utmaning

---

Testa hur många dips på ett ben som familjen kan göra tillsammans på 90 sekunder.

Gör dipsen med ett ben utsträckt och växla ben.

Titta på den här videon. 



## Steg 5: Utforska

Upptäck Bibeln tillsammans: 5 minuter

Utforska frågan - 'Hur kan jag vara en god vän?' Läs Ordspråksboken 17:17-22.

### Dag 1 — Läs och samtala om vers 17

---

Hur kan man visa sina vänner kärlek?

Den sista delen av versen beskriver hur det kan vara tuff ibland och att man kan hjälpa varandra. Hur kan man visa en vän som har det tufft kärlek? När du går igenom något tufft, hur kan dina vänner visa dig kärlek då? Skriv ner några idéer tillsammans.

### Dag 2 — Läs och samtala om vers 19

---

När man bråkar med någon så kan det kännas som att man bygger upp en mur mellan varandra. Har du upplevt det någon gång när du varit osams med någon? Berätta för varandra. Prova att göra en mur av möbler hemma. Ställ er på olika sidor. Hur kan vi bryta murar mellan oss? Hur påverkas muren av att vi kan säga förlåt till varandra?

Vänskap är en relation som man måste ta hand om. Hur kan vi göra det? Gör en affisch av idéer tillsammans som familj.



## Dag 3 — Läs och samtala om vers 22

---

Ibland känner vi glädje och ibland är det tufft och vi blir trötta. Hur kan vi göra tillsammans för att uppmuntra varandra?

Hur tycker du om att bli uppmuntrad?

Berätta för varandra. Berätta om någon som uppmuntrat dig någon gång när du verkligen behövde det.

Skriv gärna ner några sätt som ni kan uppmuntra varandra på.

# Hur kan jag vara en god vän?

Följande bibeltext kommer från kapitel 17 i Ordspråksboken i Bibeln. Ordspråksboken är en samling kloka ord som hjälper oss att leva på ett sätt som är glädjande för Gud. Om du vill läsa texten, titta i en Bibel eller besöka YouVersion.

En väns kärlek består alltid, en broder föds för att hjälpa i nöd.

Utan vett är den som ger handslag och går i borgen för sin nästa.

Den som älskar synd älskar strid, den som gör sin port hög söker sin undergång.

Den som har falskt hjärta finner ingen lycka, den som har oärlig tunga faller i olycka.

Den som har en odåga till son får sorg, en dåres far har ingen glädje.

Glatt hjärta ger god läkedom, brutet mod suger mårgen ur benen.

*Ordspråksboken 17:17-22*



## Steg 6: Be

Be och varva ner: 5 minuter

Be för människor utanför er familj, exempelvis grannar och vänner.

### Dag 1 — Be och stretcha

---

Tänk på dina vänner, du kan skriva ner deras namn om du vill. Tacka Gud för dem. Be att du kan vara en god vän för dem också. Tänk på något sätt att överraska eller uppmuntra dem!

Stretcha samtidigt som du ber för dem.

### Dag 2 — Bön om förlåtelse

---

Fundera över om det finns någon vän som du skulle behöva be om förlåtelse. Kanske har det blivit som en mur mellan er? Be till Gud om förlåtelse för vad du har gjort som sårat din vän. Be för din vän och att Gud ska hjälpa dig att reda ut situationen med din vän. Hör av dig till din vän och berätta att du är ledsen för det som hänt. Det kommer att krävas mod!

### Dag 3 — Be för andra

---

Tacka Gud att han är din vän. Be Gud att han ska visa dig hur du kan vara en bra vän till andra. Tänk på två eller tre personer som du kan uppmuntra upp den här veckan genom din vänskap. Detta kan ni göra tillsammans som familj! Finns det någon granne eller någon i er församling som ni tillsammans kan uppmuntra? Be för dem - uppmuntra dem!





## Steg 7: Lek tillsammans

Lek lekar tillsammans: 5 minuter

Lek tillsammans i aktiva utmaningar. Ha så kul!

### Dag 1 — Jorden runt pingis

---

Stå runt ett bord. En person slår en boll över 'nätet' och den andra personer slår tillbaka. Fortsätt så att varje person får testa - passa bollen till nästa person i ledet. Försök att tillsammans slå över bollen 10 gånger i följd, sen 20.

Tips: Var kreativa! Istället för pingisracket använd plastlock/tallrikar eller flip flops.

Istället för ett nät kan ni använda böcker eller toalettrullar.

Titta på den här videon.



### Dag 2 — Bollen i målet

---

Dela upp familjen i två lag, ett på varje sida bordet. Placera en rad av toalettpapper eller koppar i mitten av bordet.

Se vilket lag som kan vara först att göra mål och få bollen i mål.

Titta på den här videon.



### Dag 3 — Bygg en lekstuga

---

Ha kul med din familj bygga ett fort /slott/tält inuti. Var kreativ.

## 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.





## Videolänkar

Du hittar alla videor på <https://family.fit/> eller family.fit YouTube® kanal

## Introduktionsvideo



[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](mailto: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](mailto:info@family.fit)

Tack!

*Family.fit teamet*



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

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)