



hälsa.tro.lek.gemenskap



Vem litar jag på?

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro.

Väx tillsammans i gemenskap, träning och
lärjungaskap.

Vecka

11

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: Förtroende

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. Fokus den här veckan är tillit. 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!

Kolla in den här videon



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 — Hörn uppvärmning

Märk rummets hörn med siffrorna 1-4. Varje person börjar i ett varsitt hörn och gör en uppvärmning. Flytta er runt i rummet till nästa nummer. Gör två varv.

1. 10 Jumping jacks
2. 10 Spark i rumpan
3. 10 Hög planka till låg planka
4. 10 knäböj

Titta på den här videon.



Dag 2 — Följ ledaren

En person är ledare för varje varv. Börja med att jogga runt. Ledaren säger ett namn och familjen måste röra sig så här. Blanda ihop dem.

Titta på den här videon.



Herr Sakta — rör dig långsamt
Herr Snabb — rör dig snabbt
Herr Gelé — skaka hela kroppen
Herr Oreda — gå bakåt
Herr Studsa — hoppa runt
Herr Liten — huka och håll dig i rörelse
Herr Stark — rör dig och spänn dina muskler
Herr Lång — sträck på dig
Herr Kittlig — vifta med armarna
Herr Glad — rör dig och le

Dag 3 — Hörn uppvärmning

Upprepa dag 1.



Steg 2: Samtal

Vila och samtala: 5 minuter

Sitt ned och samtala Här är några frågor som kan hjälpa er igång. När ni samtalar, se till att alla får möjlighet att tala. Och glöm inte bort att lyssna på varandra! Låt alla i familjen dela sina erfarenheter.

Dag 1 — Samtalsämnen

Det är väldigt fint att ha vänner som man kan lita på. Vem skulle du anförtro en hemlighet åt?

Vem skulle du vända dig till om du hamnade i en knipa och behövde hjälp?

Vem tror du skulle komma till ditt försvar om någon var dum mot dig?

Dag 2 — Samtalsämnen

Har du blivit sviken av någon som du litat på? Hur kändes det då? Kunde du göra något efteråt så att det kändes bättre?

Dag 3 — Samtalsämnen

Vad gör en människa pålitlig? Vad kan man göra för att skapa tillit? Vad gör ni som skapar tillit till er som familj?



Steg 3: Rörelse

Rör er och gör knäböj: 5 minuter

Öva knäböj för att utveckla ben och bålstyrka.

Dag 1 — Öva på knäböj

Gör övningen i par. Börja med 10 knäböj och ta en kort vila. Gör sedan rundor av 15, 20 och 25.

Titta på den här videon.



Dag 2 — Skalade knäböj

Enklare version: Sitt på en stol och stå upp. Gör 20 repetitioner.

Svårare version: Knäböj med hopp — Gå ner i en vanlig knäböj men stig upp med ett hopp. Gör 20 repetitioner.

Titta på den här videon.



Dag 3 — Knäböj och plankan

Arbeta i par. En person gör 20 knäböj medan den andra stannar i en plank position. Växla mellan knäböj och planka. Slutför tre varv.

Kolla in den här videon.





Steg 4: Utmaning

Rörelseutmaning tillsammans: 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar.

Dag 1 — Gemensamma knäböj

Stå i en cirkel och håll varandras händer. Gör 10 knäböj tillsammans. Vila i 15 sekunder. Upprepa.

Gör fyra rundor om ni kan. I slutet, gör en high five med alla.

Titta på den här videon.



Dag 2 — Kasta tärningen

Hitta eller gör en tärning. Gör 80 knäböj som en familj (eller mer). Varje person kastar tärningen och gör det antalet knäböj. Håll koll på totalt antal repetitioner.

Dag 3 — Tre i rad

Jobba i två lag. Varje lag får en utmaning. Till exempel, 10 knäböj eller superman. När ni är klara springer två personer och placerar sin 'pjäs' i spelplanen för tre i rad. Fortsätt med nya utmaningar.

Titta på den här videon.





Steg 5: Utforska

Upptäck Bibeln tillsammans: 5 minuter

Utforska livsfrågan — 'Vem litar jag på?' Läs
Apostlagärningarna 16:25-34 (nästa sida)

Dag 1 — Läs och samtala

Läs berättelsen. Är det något i texten som överraskar dig? Hur skulle du känna dig som fånge i en fullsatt cell? Hur skulle du reagera när Paulus och Silas börjar sjunga och be? Varför tror du att Paulus och Silas fortfarande litar på Gud när de har fängslats?

Dag 2 — Läs texten igen och spela teater!

Välj roller och spela upp berättelsen. Fångvaktaren blir livrädd när han tror att alla fångar har rymt. Varför litade han på Paulus och Silas när han knappt kände dem? Om någon frågade dig: 'Vad kan jag göra för att lita på Jesus?', vad skulle du säga?

Dag 3 — Läs texten igen och samtala

Fångvaktaren och hans familj valde att lita på Jesus! Kan du komma på några berättelser om Jesus som Paulus och Silas kan ha återgett och som övertygade lyssnarna om att Jesus var sann och värd att lita på?

Det här är en berättelse om tillit

Följande berättelse kommer från kapitel 16 i Apostlagärningarna i Bibeln. Paul och Silas är Jesu lärjungar. De sattes i fängelse av människor som var rädda för dem. Om du vill läsa mer, slå upp avsnittet i Bibeln eller besök [YouVersion](#).



Vid midnatt satt Paulus och Silas och bad och sjöng lovsånger till Gud. De andra fångarna kunde knappt tro sina öron! De där fångarna verkade glada fastän dem hade blivit kastade i fängelse - hur kunde det komma sig? Då, helt utan förvarning, kom en enorm jordbävning! Fängelset skakade... och alla fångar blev fria. Fångvaktaren, som hade fått order om att vakta fångarna väldigt noga, väcktes ur sin sömn och fick se att alla dörrar stod öppna, helt olåsta. Han tänkte nu att alla fångarna hade rymt och drog ut sitt svärd för att skada sig själv, när Paulus stoppade honom: 'Nej, gör inte så! Ingen har rymt!'

Det var mörkt och fångvaktaren bad om ljus för att kunna se och sprang sedan in igen. Skräckslagen kastade han sig ned framför Paulus och Silas och frågade: 'Vad ska jag göra för att bli räddad?' Vilken frimodighet vi får se här! De svarade honom: 'Tro på Herren Jesus så ska du bli räddad, både du och din familj'. Fångvaktaren fick bli uppmuntrad att våga lita på att Jesus är med! Då får du leva som du var menad att leva!' ... De fortsatte med att i detalj beskriva berättelsen om mästaren — hela familjen kom in på den här delen... Det var en natt att komma ihåg: Han och hela hans familj hade satt sin tillit till Gud; alla i huset var med på firandet.

Apostlagärningarna 16:25 - 34



Steg 6: Be

Be och varva ner: 5 minuter

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

Dag 1 — Be och tacka Gud

Tacka Gud för människor som du litar på! Skicka gärna ett tackmeddelande så att de får reda på att du uppskattar dem!

Dag 2 — Det kan vara du!

Det kan finnas personer på din skola, arbetsplats eller i ditt grannskap som kanske inte har någon de kan vända sig till när de behöver hjälp. Be att de hittar en person att lita på. Det kanske till och med kan vara du!

Dag 3 — Fira med sång och musik

Kan man fira, vara glad och visa tacksamhet över Guds trovärdighet och pålitlighet genom att skriva en sång? Varför inte - prova! Samla in bidrag från alla i familjen. Var frimodig! Spela in sången och skicka den till en vän eller en annan familj.



Steg 7: Lek tillsammans

Lek tillsammans som familj: 5 minuter

Lek tillsammans genom aktiva utmaningar Ha så kul!

Dag 1 — Ägg-race

Gör en kort hinderbana. Ställ er två och två. Placera ett kokt ägg eller annat litet föremål mellan era pannor. Bär det på detta sätt genom hinderbanan och tillbaka (inga händer är tillåtna!). Om du tappar det börjar du om från början (finns det väldigt unga deltagare med i leken så kan ni hoppa över denna regel).

Dag 2 — Lek - Lita på mig!

Arbeta i par. En person har ögonbindel medan den andra ger instruktioner och 'leder' den andra framåt till målet. Sätt ut några hinder för att göra det mer utmanande.

Titta på den här videon.



Dag 3 — Rygg mot rygg-teckning

Sitt i par, rygg mot rygg En person har en enkel bild framför sig och ger instruktioner till den andra som ska försöka rita den. Visa inte bilden för den som ska rita den, utan låt den utgå från beskrivningen!

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

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

Tack!

Family.fit teamet



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit