



hälsa.tro.lek.gemenskap



Vilka är mina funderingar om livet?

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro.

Väx tillsammans i gemenskap, träning och
lärjungaskap.

Vecka

9

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 Undrar

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 denna vecka är undra. 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 - Värm upp till musik

Gör följande i 60 sekunder vardera:

- Höga knän springandes
- Höga knän sida till sida
- Skidhopp
- Krysshopp

Kolla in den här videon



Dag 2 — Junkyard dog

En person sitter på golvet med benen rakt fram och armarna ut mot sidan. De andra hoppar över armen, benen och den andra armen. Alla hoppar två varv och byter plats så att alla får hoppa.

Kolla in den här videon



Dag 3 - Värm upp till musik

Upprepa dag 1.



Steg 2: Samtala tillsammans

Vila och samtala: 5 minuter

Sätt er ner och inled ett samtal tillsammans. 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

Hur känner du dig när du tittar på natthimlen?

Hur många stjärnor tror du det finns i universum?

Vilket är det största antalet stjärnor du kan tänka dig?

Fundera tillsammans varför Gud skapade så många stjärnor.

Dag 2 — Samtalsämnen

Tänk på en känd eller berömd person och berätta för de andra vad det är du gillar med den personen.

Vet kändisen vem du är?

Vilka är de som bryr sig om dig, och vet vad som gör dig speciell, fantastisk och helt unik?

Dag 3 — Samtalsämnen

Har du husdjur eller skulle du vilja ha ett?

Har du en trädgård eller skulle du vilja ha en?

Vilka ansvarsområden finns det när man har ett husdjur eller en trädgård?




Steg 3: Rörelse

Rör er och gör snabba skridskohopp: 5 minuter

Öva snabba skridskohopp för att utveckla ben- och bålstyrka.

Dag 1 — Öva på snabba skridskohopp


Öva på snabba skridskohopp. Gör 10 stycken. Vila och gör sedan 20. Vila, gör sedan 30.

Titta på den här videon. 

Dag 2 — Tabata

Gör så många snabba skridskohopp du kan i 20 sekunder, vila 10 sekunder och upprepa sedan 8 gånger.

Försök att göra samma antal i varje omgång.

Lyssna på tabata-musik 

Dag 3 — Tuffare snabba skridskohopp

Öva på tuffare snabba skridskohopp. Gör dem smidigt och öka hastigheten. Gör 20. Vila och gör sedan 20 igen.

Prova 20 snabba skridskohopp över ett föremål. Vila och gör sedan 20 igen.

Titta på den här videon. 



Steg 4: Utmaning

Rörelseutmaning tillsammans: 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar.

Dag 1 — Hinderbana

Sätt upp en hinderbana. Använd det utrymme ni har inomhus eller utomhus (t.ex. spring till trädet / stolen hoppa över vägen / mattan osv.) Var kreativ!

Turas om för att komma igenom hinderbanan så snabbt som möjligt. Klocka varje person.

Titta på den här videon. 

Dag 2 — Knä-kull

Tävla mot varandra i par. Försök att röra motståndarens knän så många gånger du kan på 60 sekunder medan du skyddar dina egna knän. Byt partner.

Titta på den här videon. 

Dag 3 — Familjeutmaning

Stå i en cirkel. Gör 100 snabba skridskohopp tillsammans med familjen. En person börjar och signalerar sedan till nästa person att ta över när det behövs. Efter 100, vila i 30 sekunder och gör sedan snabba skridskohopp igen.

Tre rundor med 100.



Steg 5: Utforska

Upptäck Bibeln tillsammans: 5 minuter

Utforska livsfrågan - 'Förundras jag över livet?' Läs Psaltaren 8.

Dag 1 — Läs Psaltaren 8

Sätt en timer på 60 sekunder och se vem som kan rita flest stjärnor under den tiden. Lagg ihop antalet stjärnor och räkna hur många ni hann göra totalt tillsammans i familjen.

Om du skulle räkna alla stjärnor som finns på himlen, en per sekund, skulle det ta mer än en biljon år! Vad säger det här om Gud, vår Skapare?

Dag 2 — Läs Psaltaren 8 igen och samtala

Psalmen säger att Gud tänker på oss och bryr sig om oss. Fundera: Ser Gud mig där jag är just nu?

Att veta att Gud ser och bryr sig om mig, hur känns det? Lägg till avslutande ord på denna mening: 'Jag känner (mig)...' Skriv gärna ner meningarna och sätt upp dem.

Dag 3 — Läs texten igen och samtala

Utifrån psalmen, vilket ansvar ger Gud oss människor?

Tror du att vi människor tar väl hand om allt som Gud har skapat? (Se verserna 7-8).

Vilken insats, stor eller liten, kan du och din familj göra för att ta hand om Skapelsen?

Vilka är mina funderingar om livet?

Följande text är en sång skriven av kung David för ungefär 3000 år sedan. David var kung men trots detta kände han sig liten, kanske obetydlig, men också speciell och utvald, när han jämförde sig med Gud och skapelsen. Om du vill läsa mer, slå upp avsnittet i Bibeln eller besök YouVersion.



Herre, vår härskare, väldigt är ditt namn över hela jorden. Jag vill besjunga din himmelska prakt med ett barns, ett dibarns mun. Du har rest ett värn mot dina fiender för att betvinga ovän och hämnare.

När jag ser din himmel, som dina fingrar format, månen och stjärnorna du fäste där,

vad är då en människa att du tänker på henne,

Varför tänker du ens på dem?

Varför bryr du dig så mycket om människor?

Varför lägger du ens märke till dem?’

Och ändå har du gjort henne till skapelsens krona, och krönt henne med ära och härlighet. Bara du själv står över henne.

Du satte dem i ansvar för allt du gjort. Du satte allt under deras kontroll.

Du har satt henne att härska över allt du har skapat, får, oxar, vilda djur,

fåglar, fiskar och allt liv i havet.

Herre, vår Herre, ditt namns storhet uppfyller hela jorden!

Psaltaren 8



Steg 6: Be

Be och varva ner: 5 minuter

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

Dag 1 — Be och stretcha

Medan ni stretchar, turas om att dela något som får er att tänka på hur stor och mäktig vår Gud är (som ett stort berg eller ett stort hav). Tacka Gud tillsammans!

Dag 2 — Be och fundera

Gud kan hantera och tycker om att höra våra funderingar. Avsluta genom att dela några av era 'Jag undrar varför...' frågor.

Dag 3 — Läs Psaltaren 8 tillsammans

Läs Psaltaren 8 högt tillsammans och låt den få bli en lovsång till Gud.



Steg 7: Lek tillsammans

Lek tillsammans som familj: 5 minuter

Lek tillsammans genom aktiva utmaningar Ha så kul!

Dag 1 — Spegel spegel

Stå två och två, ansikte mot ansikte, och försök kopiera den andres rörelser och mimik. Gör det roligt. Byt sedan roller.

Titta på den här videon.



Dag 2 — Hajar

Lägg ut några 'öar' och 'båtar' över golvet (använd kuddar, gossedjur, handdukar etc) och låt sedan alla hoppa mellan 'öar' och 'båtar' utan att falla i vattnet och riskeras att ätas upp av 'hajar'.

Titta på den här videon.



Dag 3 — Skapa en bok med 'Mina funderingar'

Hitta eller skapa en passande bok. Skriv ned era idéer och funderingar i en anteckningsbok. Kanske kan ni tillsammans undersöka några av frågorna och dess svar. Uppmuntra barnen att fortsätta ställa frågor! Ibland är det svårt att veta vad man ska svara som förälder. Skriv ned frågorna och lyft dem med exempelvis en pastor, en präst eller en annan vuxen om ni behöver bolla med någon.

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