

Växa tillsammans — Vecka 10



hälsa.tro.lek.gemenskap



Är jag ärlig?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Andra
Kungaboken
5:20 -27

Oärlighet är
lömsk

Oärlighet är att
ljuga

Oärlighet har
konsekvenser



Uppvärmning

Hugga tag i
föremålet

Följ ledaren

Uppvärmning
till musik



Rörelse

Sit-ups

Sit-ups

Sit-ups



Utmaning

Sit-ups dra
lott
utmaning

Squat kull

Hip shuffle
tävling



Utforska

Läs
berättelsen
och agera
ut den

Läs om historien
och gör en
överenskommelse
om ärlighet

Läs om
historien och
lista
konsekvenser



Lek

Godis
utmaning

Sekvensminne

Myror på en
stock

Kom igång

Hjälp din familj att vara aktiv inomhus eller utomhus den här veckan med tre roliga sessioner:

- Involvera alla — vem som helst kan leda!
- Anpassa för din familj
- Uppmuntra varandra
- Utmana er själva
- Träna inte om det gör ont

Dela family.fit med andra:

- Lägg upp en bild eller video på sociala medier och tagga med **#familyfit** eller **@familyfitnessfaithfun**
- Gör family.fit tillsammans med en annan familj

Mer information i slutet av häftet.



VIKTIGT AVTAL INNAN DU ANVÄNDER DENNA RESURS

Genom att använda denna resurs godkänner du våra regler och villkor <https://family.fit/terms-and-conditions> som beskrivs i sin helhet på vår hemsida. Dessa regler styr din användning av programmet och alla som tränar med dig. Se till att du och alla som tränar med dig accepterar dessa villkor fullt ut. Om du inte samtycker till dessa villkor eller någon del av dessa villkor ska du inte använda den här resursen.



Hugga tag i föremålet

Stå i en cirkel med ett föremål på golvet i mitten. Börja i en squat position. En ledare ger slumpmässiga uppmaningar som "huvud", "axel", "knän". Om ledaren säger "huvud", rör alla sitt huvud och så vidare. När ledaren säger "föremål", vinner den som först tar tag i det från golvet. Alla andra gör tre jumping-jacks.

Kör fem omgångar.

Vila och snacka en stund.

Vad innebär det att vara ärlig?

Gå djupare: *Tror du att ärlighet sker naturligt för dig?*



Sit-ups



Ligga på ryggen med benen böjda och fötterna stadigt på golvet. Curla din kropp mot knäna för att "sit up". Återgå till startpositionen.

Arbeta i par. En person gör sit-ups medan den andra håller nere deras fötter. Växla mellan fem sit-ups och fem squats.

Genomför fem ronder.

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Sit-ups dra lott utmaning

Skriv följande uppgifter på små pappersbitar, vik och placera i en behållare:

- 5 sit-ups
- 10 sit-ups
- 15 sit-ups
- 20 sit-ups
- Ge någon en kram
- Gör high-five med någon
- Ge någon en massage
- Hämta ett glas vatten till alla

Turas om att dra lott och gör den valda uppgiften. Hjälp varandra vid behov.

Gå hårdare: Öka antalet sit-ups.



Oärlighet är lömsk

Läs **Andra Kungaboken 5:20 -27** i Bibeln.

Om du behöver en bibel, gå till <https://bible.com> eller ladda ner Bibel-appen i din telefon.

Naaman, en rik ledare, läktes från en hudsjukdom när profeten Elisha uppmanade honom att tvätta sig i floden Jordan. Naaman ville tacka Elisha med en gåva men Elisha vägrade eftersom det var Gud som hade helat Naaman. Gehazi, Elishas tjänare, insåg att han kunde dra nytta av det, så han tog initiativ till att få något från Naaman. Titta vad som händer härnäst.

Bibelpassagen — Andra Kungaboken 5:20-27

Gehazi var tjänare till Elisha, Guds man. Gehazi sade till sig själv: "Min herre lät denne Naaman från Aram komma förbilligt undan. Han borde ha accepterat gåvan Naaman erbjöd. Jag ska

springa efter honom. Jag ska få något från honom. Och det är lika säkert som Herren lever.”

Gehazi skyndade sig efter Naaman. Naaman såg honom springa mot honom. Så han kom ner från vagnen för att hälsa på honom. “Är allt väl?” frågade han.

“Allt är väl,” svarade Gehazi. “Min herre sände mig för att säga: ‘Två unga män ur profetskaran har just kommit till mig. De har kommit från Efraims bergsbygd. Snälla ge dem 34 kilo silver och två uppsättningar kläder.’”

“Jag önskar att du skulle ta dubbelt så mycket silver”, sade Naaman. Han bad Gehazi att acceptera det. Sen band Naaman upp 68 kilo silver i två påsar. Han gav också Gehazi två uppsättningar kläder. Han gav allt till två av sina egna tjänare. De bar det framför Gehazi och Gehazi kom till berget där Elisha bodde. Sedan överlämnade tjänarna sakerna till Gehazi. Han la undan dem i Elishas hus. Han skickade iväg männen, och de stack, sen gick han in i huset igen. Han stod framför sin herre Elisha.

“Gehazi, var har du varit?” Frågade Elisha.

“Ingenstans”, svarade Gehazi.

Men Elisha sa till honom: "Gick inte min ande med dig? Jag vet att mannen kom ner från sin vagn för att hälsa på dig. Är det den rätta tiden för dig att ta emot pengar eller kläder? Är det den rätta tiden att ta olivlundar, vingårdar, flockar eller hjordar? Är det den rätta tiden att acceptera manliga och kvinnliga slavar? Du och dina barn efter dig kommer att få Naamans hudsjukdom för alltid." Sen lämnade Gehazi Elisha. Och han hade fått Naamans hudsjukdom. Hans hud hade blivit vit som snö.

Diskutera:

Denna berättelse är som gjord för drama! Skaffa några enkla kostymer och agera ut historien tillsammans.

Vilken oärlig plan tänkte Gehazi ut?

Fråga dig själv: Är jag ärlig?

Vilka delar av ditt liv levs inte ärligt eller sanningsenligt? Tyst för dig själv, be Gud att avslöja det för dig. Tillbringa en stund med att be.



Godis utmaning

Sitt i en cirkel på golvet med en skål godis framför varje person och en tom skål en meter bakom.

Utan att titta kastar varje person godisbitarna en efter en i skålen bakom dem.

Ge en poäng för varje godis i skålen. Se vem som vinner.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Hälsotips

Ät hälsosamt.

Uppvärmning



Följ ledaren

Välj en person som ledare för varje runda och börja med att jogga. Ledaren säger en rörelse och familjen måste röra sig så. Blanda rörelserna. Kör tre ronder.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Vila och prata tillsammans.

Finns det en *liten lögn* eller en *stor lögn*?

Gå djupare: Bortsett från ord, på vilka andra sätt ljuger vi?



Sit-ups



Sitt i en cirkel vända mot varandra. Gör 50 sit-ups som en familj. En person börjar. Tap out till nästa person när du behöver en paus. Efter 50 sit-ups, spring som en familj till en markör och tillbaka. Spring i samma takt som den långsammaste löparen. Kör sedan sit-ups igen.

Gör tre omgångar av 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Prova svårare: Öka antalet rundor.

Squat kull



Hitta ett utrymme där ni alla kan springa omkring. En person är “dattaren” som jagar alla för att datta dem. När någon är dattad stannar de och gör tre squats. De blir sedan den nya dattaren.

Spela i tre minuter eller tills alla är utmattade.

Gå hårdare: Spela i fem minuter.



Oärlighet är att ljuga

Läs Andra Kungaboken 5:20 -27.

Turas om att göra två uttalanden till din familj — ett sant uttalande och det andra falskt. Resten av familjen bestämmer vilken som är lögnen.

Läs Bibelberättelsen igen och leta efter de två lögner Gehazi berättade. Varför ljög han för Naaman och Elisha?

Varför talar vi lögner? När kan vi ibland “sträcka ut sanningen”?

Arbeta tillsammans för att skapa *ett familjeöverenskommelse angående ärlighet*. Skriv tre idéer som uttrycker värdet av ärlighet i din familj. Använd dessa som ett fokus för bön tillsammans.



Sekvensminne

Alla står inför en ledare som tänker ut tre eller flera olika träningsrörelser i en sekvens (till exempel jumping-jacks, utfall, jogging). Ledaren visar sekvensen och de andra efterliknar rutinen i rätt ordning så snabbt som möjligt. Den som avslutar sekvensen korrekt först blir nästa ledare.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Gå hårdare: Inkludera fler rörelser i sekvensen.



Hälstips

Ät hälsosamt. Inkludera barn med att göra en lista för att hjälpa till att förbereda varje familjemåltid.

Uppvärmning

**Städa till musik**

Sätt på en favorit upp-tempo-sång.

När musiken spelas, rör sig alla snabbt för att plocka upp saker och städa undan dem i ungefär två minuter (lägg kläder i tvätten, städa gården eller lägga undan leksaker och böcker).

Vila och snacka en stund.

Vad är resultatet av att vara ärlig?

Gå djupare: Vilka är konsekvenserna av att vara oärlig även om ingen får reda på det?



Sit-ups



Gör så många sit-ups som möjligt på 60 sekunder. Kör tre ronder.

Försök att slå din personliga rekord varje gång.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner varje runda.



Hip shuffle tävling

Sitt på golvet med benen rakt fram. Flytta benen växelvis framåt i fem meter. Vid femmetersmarkeringen, vänd och lufsa som en björn tillbaka till starten. Gör tre sit-ups mellan rundorna.

Kör tre ronder.

Gör det till en tävling!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Gå hårdare: Öka avståndet till åtta meter.



Oärlighet har konsekvenser

Läs Andra Kungaboken 5:20 -27.

Turas om att läsa en mening var i Bibelberättelsen. Efter varje mening, ropa ut *Ärligt* eller *Oärligt* beroende på vad som hände i berättelsen.

Vad var konsekvensen av Gehazis oärlighet?

Gör en affisch med två kolumner: **Ärlighet** och **oärlighet** . Lista de konsekvenser som ni finner på varje.

Namnge och be för medlemmar av ditt samhälle eller din nation som kan ha agerat oärligt. Be Gud att hjälpa dem att vara sanningsenliga och hedra Honom.



Myror på en stock

Alla står på en 'stock' (en linje eller en bänk). Målet är att vända på ordningen ni står i utan att någon faller av 'stocken'. Samarbeta så att alla klarar av det. Sätt en timer.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



Hälsotips

Ät hälsosamt. Drick vatten
före måltiden så att du äter
mindre.

Ord & Begrepp

En **uppvärmning** är en enkel åtgärd som får musklerna varma, kunna andas djupare och bättre blodcirkulation. Spela kul upp-tempo-musik när ni gör era uppvärmningsaktiviteter. Gör en serie olika rörelser i 3-5 minuter.

Att stretcha minskar risken för skador. Stretcha EFTER uppvärmning. Stretcha försiktigt — och håll i fem sekunder.

Rörelser kan ses på videon så att du kan lära dig den nya övningen och träna den ordentligt. Börja långsamt med fokus på teknik gör att du kan göra övningen snabbare och starkare senare.

Vila och återhämtning efter energisk rörelse. Här passar det bra med att prata med varandra Drick lite vatten.

Tap out är ett sätt att skicka övningen vidare till nästa person. Du kan välja olika sätt att "tap out" till exempel klappa händerna eller vissla. Du kan hitta på egna sätt att växla över!

Runda — en komplett uppsättning rörelser som kommer att upprepas.

Upprepningar/repetitioner — hur många gånger en rörelse kommer att upprepas i en runda.

Webb och videor

Hitta alla sessioner på [family.fit webbplatsen](#)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på [familjen.fit](#)
[YouTube® -kanalen](#)



family.fit Fem Steg



Introduktionsvideo

Håll dig uppkopplad

Vi hoppas att du har haft glädje av materialet från family.fit. Det har blivit ihopsatt av frivilliga från hela världen.

Du hittar alla family.fit sessioner på webbplatsen <https://family.fit>.

Webbplatsen har den senaste informationen, sätt för att ge feedback, och är det bästa stället att hålla kontakten med **family.fit!**

Om du gillade detta, dela gärna med andra som kanske vill delta.

Denna resurs ges fritt och är avsedd att delas med andra utan kostnad.

Om du vill få family.fit som ett e-postmeddelande varje vecka kan du prenumerera här:

<https://family.fit/subscribe/>.

Om du översätter detta till ett annat språk, vänligen maila det till oss på info@family.fit så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



www.family.fit