

Växa tillsammans — Vecka 12



hälsa.tro.lek.gemenskap



**Sätter jag andra före mig
själv?**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas 14:7 -
11

Ödmjukhet är
att sätta andra
först

Ödmjukhet
har fördelar

Att vara
ödmjuk varje
dag



Uppvärmning

Lag
uppvärmning

Hörn
uppvärmning

Springa och
gör squats-
kull



Rörelse

Squats

Squats

Squats med
partner



Utmaning

20, 15, 10 och
5

Plankan och
squats
utmaning

Tabata



Utforska

Läs
berättelsen
och gör en stol
till hederstol

Agera ut
historien och
diskutera

Stol spel och
läsa om
historien



Lek

Balansera och
gå

Flip-flop
stafett

Kaffe eller
Cola

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.

Uppvärmning



Lag uppvärmning

Gör en form (kvadrat eller hexagon) eller ett speciellt ord med hjälp av alla i familjens kroppar. Gör sedan dessa uppvärmningar:

- 20 mountain-climbers
- 20 höga knän
- 20 heel kicks
- 20 jumping jacks

Kör tre ronder. Skapa sedan formen eller ordet igen.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

Vila och prata tillsammans.

I vilka situationer är det någon annan som bestämmer var du ska sitta?

Gå djupare: När du har ett val om var du ska sitta, hur bestämmer du?



Squats



Stå framför en låg stol. Böj knäna så att du sitter lätt på stolen. Res dig upp igen.

Gör 15 repetitioner. Upprepa.

Genomför fem ronder.

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner till 20 och ta bort stolen.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

20, 15, 10 och 5

Börja med "high fives" och gör sedan:



- 20 jumping jacks
- 15 squats
- 10 mountain-climbers
- 5 speed skaters

Avsluta med "high fives".

Kör tre ronder. Försök att bli snabbare för varje runda.

Gå hårdare: Öka antalet rundor.



Ödmjukhet är att sätta andra först

Läs **Lukas 14:7 -11** från Bibeln.

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

Jesus har blivit inbjuden till en viktig persons hem. Han märker att människor väljer sina platser utifrån social-ranking, status och heder. I dagens berättelse lär Jesus ut om ödmjukhet.

Bibelpassage — Lukas 14:7 -11

När han [Jesus] märkte hur gästerna valde hedersplatser vid bordet, berättade han för dem denna liknelse: “När någon bjuder in dig till en bröllopsfest, ta inte hedersplatsen, för en person som är mer

framstående än du kanske har blivit inbjuden. Om så är fallet kommer den värd som bjöd in er båda att komma och säga till er: “Ge den här personen din plats.” Då, förödmjukad, måste du ta den minst viktiga platsen. Men när du är inbjuden, ta den lägsta platsen, så att när din värd kommer, kommer han att säga till dig: “Vän, gå upp till en bättre plats.” Då kommer du att bli hedrad i närvaro av alla andra gäster. Alla som upphöjer sig skall förödmjukas och de som ödmjucar sig själva skall upphöjas.”

Diskutera:

Vilken plats vill du ha på bussen? I bilen? I ett klassrum? Varför?

Hur skulle du definiera ödmjukhet utifrån Jesus berättelse?

Skapa en “hedersstol” och turas om att sitta i den medan en annan familjemedlem ber för dig.



Balansera och gå

Turas om att balansera en bok på huvudet och gå till andra sidan av rummet och tillbaka utan att släppa eller röra vid den. Försök baklänges. Prova sedan med en bok med en plastkopp på toppen. Kan du lägga till vatten i koppen? Ha så kul!

Gå hårdare: Dela upp er i två lag och gör det till en stafett.



Hälsotips

Ät hälsosamt.

Uppvärmning



Hörn uppvärmning

Märk rummets hörn med siffrorna 1-4.
Börja i olika hörn och gör olika
uppvärmningar. Flytta er runt i rummet till
nästa nummer. Kör två varv.



- 10 springa på platsen
- 10 speed skaters
- 10 mountain-climbers
- 10 squats

Vila och prata tillsammans.

Berätta om ett tillfälle när du lät någon
annan gå före dig.

Gå djupare: Varför lät du dem gå först?



Squats

Gör 15 squats och tap out till nästa person. Fortsätt tills ni har genomfört 150 stycken sammanlagt som familj.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

Gå lättare: Gör 10 squats innan du tap out.

Gå hårdare: Ställ ett högre mål sammanlagt för familjen.



Plankan och squats utmaning

Arbeta med en partner.

Medan en person befinner sig i plankans position gör den andra squats. Byt plats efter 10 squats.



Kör fem omgångar.

Prova svårare: Öka antalet rundor.



Ödmjukhet har fördelar

Läs Lukas 14:7 -11.

Förbered ett bord så att en stol är långt överlägsen de andra. Medan ni sätter er ner, kolla vem som sätter sig var.

Agera nu ut huvuddelen av berättelsen där någon blir ombedd att lämna den överlägsna stolen så att en annan person kan ta deras plats.

Fråga dem som var tvungna att byta platser hur det här kändes. Varför kände de så här?

Gör tillsammans en lista över fördelarna med att vara ödmjuk. Be och be om Guds hjälp.



Flip-flop stafett

Arbeta i par. En kommer att vara vandraren, den andra kommer att flytta på flip-flopsen. Vandraren går långsamt över rummet medan den andra personen flyttar de två flip-flops så att vandraren alltid kliver på en flip-flop. Byt roller.

Kör tre ronder. I sista omgången kan vandraren blunda. Vad händer?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





Hälsotips

Ät hälsosamt. Börja dagen med en hälsosam frukost.



Springa och gör squats- kull

Spela "kull" där en person jagar de andra för att ta dem. Den som är tagen gör fem squats och blir sedan den som jagar.

Fortsätt i tre minuter.



Vila och prata tillsammans.

Har du en viss plats vid bordet i din familj?
Sitter du alltid där?

Gå djupare: Hur får du en gäst att känna sig välkommen? Var skulle de få sitta vid en måltid?



Squats med partner



Stå ansikte mot ansikte med din partner. Håll varandras handleder och gör squats samtidigt.

Gör tre omgångar med 15 squats.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

Prova svårare: Öka antalet rundor.

Tabata

Lyssna på Tabata-musiken



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gör varje rörelse i 20 sekunder, följt av 10 sekunder vila:

- Squats
- Mountain-climbers
- Push-ups
- Sit-ups

Upprepa serien. Kör åtta ronder.

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner på 20 sekunder.



Att vara ödmjuk varje dag

Läs Lukas 14:7 -11.

Ställ fram tillräckligt med stolar i rad för din familj att sitta på. Turas om att ropa ut olika ämnen och sitta i rätt ordning (till exempel längst till kortast; födelsemånad; ålder).

Välj en familjemedlem för att läsa om historien. Tänk på Jesu ord "Kära vän, flytta upp till en bättre plats". Vad kan detta betyda för oss idag? I skolan? På bussen? På jobbet? Vid måltiderna?

Skriv ner namnen på de personer du känner som behöver förbön. Sätt fast dessa namn på stolar i ert hus. Be för den personen varje gång du sitter i den stolen.



Kaffe eller Cola

Rita en kopp kaffe på ena sidan av ett papper och en flaska Cola på den andra. Stå mittemot en partner och håll upp ditt papper. Utan att titta på det, vänd det i dina händer några gånger och visa sedan ena sidan (kaffe eller Cola). Valde du samma som din partner?

Upprepa fem gånger. Se hur många gånger ni båda väljer samma sida.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



Hälsotips

Ät hälsosamt. Tugga långsamt för att njuta av smakerna och ge tid för maten att smälta.

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