

Växa tillsammans — Vecka 2



*hälsa.tro.lek.gemenskap*



**Vad ger oss glädje?**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
28:1 -8

Att hitta glädje i  
förändring

Att hitta  
glädje när  
man är rädd

Att hitta  
glädje i Jesus



Uppvärmning

Rör er till musik

Spring och  
squats

Plocka upp-  
stafett



Rörelse

Squats

Squats

Squats med  
partner



Utmaning

Plankan och  
squats

Hinderbana

Följ ledaren



Utforska

Öra, öga, hjärta ;  
rita

Återberätta  
historien och  
avsluta en  
mening

Agera ut  
historien  
och  
diskutera



Lek

Den stora  
papperstävlingen

Strump-  
basket

Snabba  
ämnesor

# Kom igång

## Hjälp din familj att vara aktiv 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 ett foto eller en video på sociala medier och tagga med **#familyfit**
- 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



## Rör er till musik

Sätt på favoritmusik. Upprepa rörelserna tills musiken slutar:

- 10 springa på platsen
- 5 squats
- 10 springa på platsen
- 5 squats med hand- klapp över huvudet



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Vila och snacka en stund.

Nämn några händelser eller tillfällen, som har förändrat er familj?

***Gå djupare:*** Vad är skillnaden mellan glädje och lycka?



## Squats



Klicka nedan för att se exempel



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

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

Kör 10 repetitioner. Upprepa.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

***Prova svårare:*** Gör knäböj utan stol eller lägg till extra rundor.



## 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 fyra ronder.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

***Prova svårare: Öka antalet rundor.***



## Vad ger oss glädje?

Läs **Matteus 28:1 -8** från Bibeln.

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

Detta är en berättelse om vad som hände i början av den tredje dagen efter Jesus död.

### **Bibelpassagen — Matteus 28:1 -8**

Efter sabbaten, i gryningen den första veckodagen, kom Maria från Magdala och den andra Maria för att se på graven.

Då blev det ett kraftigt jordskalv, ty Herrens ängel steg ner från himlen och kom och rullade undan stenen och satte sig på den. Hans utseende var som blixten, och hans kläder var vita som snö. Vakterna skakade av skräck för honom och blev liggande som döda.



Men ängeln sade till kvinnorna: "Var inte rädda. Jag vet att ni söker efter Jesus, som blev korsfäst". Han är inte här, han har uppstått, så som han sade. Kom och se var han låg. Skynda er sedan till hans lärjungar och säg till dem: "Han har uppstått från de döda, och ni går han före er till Galileen. Där skall ni få se honom". Nu har jag sagt er detta.

De lämnade genast graven, och fyllda av bävan och glädje sprang de för att berätta det för hans lärjungar.

Rita ett öra, ett öga och ett hjärta på separata pappersbitar. Skriv upp vad kvinnorna i berättelsen hörde, såg och kände den morgonen Jesus hade uppstått. Kom nu ihåg en lycklig händelse som ni som familj har erfarit. Lägg till ord för att beskriva denna händelse på pappersbitarna. Kasta en sak till varandra, och när du fångar det säg: "Tack Gud att... (till exempel fotboll) ger mig glädje".



## Den stora papperstävlingen

Ge alla ett papper. Skriv ner något, som kan ta bort din glädje. Använd papperet i tre olika tävlingar.

1. Gör ett pappersflygplan och flyg det så långt som möjligt . Ge poäng till varje person.
2. Gör en boll av pappersplanet. Varje person kastar alla bollar i en hink fem meter bort. Se vem som kan få den högsta summan.
3. Försök att jonglera flest pappersbollar. Börja med en, sedan två och så vidare. Vem har den högsta totala poängen?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a teal/cyan color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

## Hälstips

Tänk på att dricka vatten.



## 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.

Vad gör dig rädd?

*Vad hjälper när du är rädd?*



## Squats

Gör 10 squats och växla över till nästa person att fortsätta. Fortsätt tills ni har gjort 100 totalt som familj.



Klicka nedan för att se exempel



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Du kan göra fem squats och sedan låta nästa person fortsätta

**Prova svårare:** Bestäm en högre total som en familj — 150 eller 200.



## Hinderbana

Sätt upp en hinderbana inomhus eller på gården Använd vad du har — stolar, bord, träd, stenar, stigar och väggar. Ta tid på varje person medan de genomför banan.

Vem kan ta sig runt banan snabbast?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

*Dela foton eller videoklipp från din hinderbana på sociala medier och tagga med #familyfit.*



## Att hitta glädje när man är rädd

Läs [Matteus 28:1 -8](#) (se dag 1).

Läs om bibelberättelsen. Varför var vakterna rädda? Varför sa ängeln till kvinnorna att “inte vara rädda”? Hur kan kvinnorna vara “rädda men fyllda med glädje”? Kan vi vara likadana?

Avsluta denna mening på två eller tre olika sätt och gör det till din bön: “Tack Gud att när vi är rädda, vet vi att...” (Kom ihåg att Guds närvaro är grunden för sann glädje.)



## Strump-basket

Gör en boll av en hoprullad socka. En person använder sina armar som mål.

Välj tre ställen att göra mål från. Alla får tre försök från varje ställe. Räkna antalet lyckade skott för att angöra vinnaren.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>



A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

## Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.  
Drick små klunkar av vatten  
när du tränar.

## Uppvärmning



## Plocka upp-stafett

Lägg 20 föremål på golvet i ena änden av rummet. Börja i andra änden och tävla i par för att plocka upp flest föremål (en i taget) på 30 sekunder. Låt alla köra en gång. Se vem som kan samla flest saker.

Vila och snacka en stund.

När du hör goda nyheter vem är den första personen du vill berätta det för?

***Gå djupare:*** *Vem berättade först de goda nyheterna om Jesus? Hur kan vi berätta om Jesus i vår vardag?*



## Squats med partner

Stå ansikte mot ansikte med din partner.  
Gör squats samtidigt. Ge varandra en "High 10" handklapp längst ner på squaten.



Kör 10 repetitioner.

Vid varje squat, turas om att berätta en sak som gör dig glad

Vila i en minut och byt partner.

Kör tre ronder.



[https://youtu.be/\\_VM5p0lO3vI](https://youtu.be/_VM5p0lO3vI)

**Prova svårare:** Öka antalet runder.



## Följ ledaren

Sätt på din favoritmusik. Spring runt i en cirkel.

En person är ledare och använder handklappar för att kommunicera instruktioner:

- En klapp - alla lägger en hand på golvet
- Två klappar - två squats
- Tre klappar - alla sätter sig på golvet

Byt ledare efter en minut.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



## Att hitta glädje i Jesus

Läs [Matteus 28:1 -8](#) igen (se Dag 1).

Spela upp historien och säg orden som ängeln sa.

Vid Jesu födelse sa änglarna att det var "goda nyheter som kommer att ge stor glädje". Varför ger Jesus glädje åt många?

Placera ett bälte eller rep på golvet i form av en ledsen mun. Tänk på någon som behöver glädje, och säg "*(namn) behöver lite glädje*" medan du hoppar fram och tillbaka över bältet fem gånger. Det här är din bön. Avsluta på sidan som ser ut som ett leende.



## Snabba ämnesord

Sitt i en cirkel. Välj ett ämne som städer, länder, namn eller objekt. Någon går igenom alfabetet i huvudet tills någon annan säger stopp.

Turas om att snabbt säga ett ord om ämnet som börjar med den valda bokstaven.

Fortsätt tills någon inte kan komma på ett ord och starta sedan en ny runda. Roterä ämne vid varje runda.

Gör detta till en tävling om du vill.

A close-up photograph of a hand cupped under a running faucet, with water splashing. The entire image has a teal color cast. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white text.

## Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.  
Drick vatten innan du äter.

## 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 5 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](https://family.fit)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på [familjen.fit](https://familjen.fit)  
[YouTube®](https://familjen.fit) -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](mailto:info@family.fit) så att det kan delas med andra.

Tack.

*Family.fit-teamet*



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