

Växa tillsammans — Vecka 3



hälsa.tro.lek.gemenskap



Hur vet jag att jag är älskad?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas
19:1 -10

Att visa kärlek

Att ta emot
kärlek

Att älska
varandra som
en familj



Uppvärmning

Björn- och
krabb
promenad

Hörn
uppvärmning

Junkyard dog



Rörelse

Plankan

Upp och ner
plankor

Spiegel
plankor



Utmaning

Planka och
mountain-
climber tabata

Plank hopp

Squats



Utforska

Rita Sackaios i
trädet och
diskutera

Läs om
historien och
dela det ni lär
er

Tid för mat
och att ställa
frågor



Lek

Förtroendefall

Pappersboll
cirkel

Skapa en
'Jag älskar dig'
familjetecken

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.



Björn- och krabb promenad

Gå fram och tillbaka i rummet, björngång ena vägen, krabbgång tillbaka. Kör fem varv.

Björn promenad - gå med ansiktet vänt neråt med fötter och händer på golvet.

Krabba promenad - gå med ansiktet vänt uppåt med fötter och händer på golvet.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Vila och snacka en stund.

Hur visar du någon att du älskar någon?

Gå djupare: När är det svårt att visa någon att man älskar dem?



Plankan



Lägg händer och fötter på marken och håll hela kroppen rak som en planka.

Stöd din vikt på armbågarna.

Gör 20 repetitioner och vila. Upprepa.

Prova svårare: Flytta din planka mellan händer och armbågar

Tabata

Lyssna på Tabata-musiken



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gör plankan i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder. Gör Mountain-climbers i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder.

Upprepa serien. Kör åtta ronder.

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner på 20 sekunder.

Att visa kärlek

Läs **Lukas 19:1 -10** från Bibeln.

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

Detta är ett möte som Jesus hade med en man när Jesus följdes av folkmassor i Jeriko. Jesus visade kärlek till den mannen, som ingen annan litade på.



Bibelpassagen — Lukas 19:1 -10

Han kom in i Jeriko och gick genom staden, Där fanns en man som hete Sackaios, och han hade hand om tullen och han var rik. Han ville gärna se vem denne Jesus var men kunde inte för folkmassan, för han var liten till växten. Han sprang i förväg och klättrade upp i en sykomor för att kunna se honom, eftersom han skulle gå förbi där.

När Jesus kom dit såg han upp mot honom och sade: "Skynda dig ner, Sackaios. Idag skall jag gästa ditt hem." Sackaios skyndade sig ner och tog emot honom med glädje.

Alla som såg det mumlade förargat: "Han har tagit in hos en syndare."

Men Sackaios ställde sig upp och sa till Herren, "Hälften av vad jag äger, Herre, skall jag ge till de fattiga. Och har jag pressat ut pengar av någon skall jag betala igen det fyrdubbelt."

Jesus sade till honom: "Idag har räddningen nått detta hus - han är också en son till Abraham, och Människosonen har kommit för att söka efter det som var förlorat och rädda det."

Diskutera:

Vad gör Jesus när Han träffar en person som inte är omtyckt av omgivningen?

Någon i familjen ritar Sackaios i ett träd. På ena sidan av trädet, skriv tillsammans vad Jesus gjorde för att visa Sackaios att han älskade honom. Skriv på andra sidan vad Sackaios gjorde för att visa Jesus att han älskade Honom.

Gör en hjärtform med dina händer. Den här formen påminner oss om Guds kärlek. Se på dina händer och säg en tyst bön: "Tack Gud för din kärlek till mig."



Förtroendefall

Gör förtroendefallet på två nya sätt:

1. En person står mellan två andra och faller bakåt och framåt med slutna ögon. Hur kändes det att bli fångad av familjen?
2. Stå på en stol, stäng dina ögon och fall bakåt in i familjens händer.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange text box is overlaid on the center of the image.

Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.

Uppvärmning



Hörn uppvärmning

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



1. 10 krysshopp
2. 10 springa på platsen
3. 10 mountain-climbers
4. 10 squats



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Vila och prata tillsammans.

Vilka handlingar eller ord får dig att känna dig omtyckt?

***Gå djupare:** Vad får dig att känna dig oälskad?*



Upp och ner plankor



Börja i plankpositionen på armbågar och tår med din kropp i en rak linje. Flytta din vikt och tryck uppåt så att du får stöd på dina händer — vänster hand och sedan höger hand. Gå sedan ner till armbågarna.

Gör 10 repetitioner och vila. Kör två varv.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Lättare alternativ: Gör samma teknik med knäna (istället för tårna) eller på en stol.



Plankhopp utmaning



Rada upp er bredvid varandra i plank position. Personen i slutet av raden ställer sig upp och hoppar över varje familjemedlem och återupptar plankan i andra änden av linjen. Nästa person gör samma sak till alla har hoppat över alla människor i raden. Arbeta som ett team! Ta tiden.

Upprepa och försök förbättra tiden



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Att ta emot kärlek

Läs Lukas 19:1 -10 (se dag 1).

Läs om bibelberättelsen. Vad lär vi oss om Jesus i den här berättelsen?

Välj ut någon att vara Sackaios och stå på en stol (som att vara i ett träd). Stå runt Sackaios och turas om att dela en sak man lärt sig medan Sackaios håller räkningen.

Gör en hjärtform med dina händer. Titta på dina familjemedlemmar genom hjärtformen. Säg samtidigt "Gud älskar dig" till var och en. Be för varandra.



Pappersboll cirkel

Alla skriver vad de älskar mest med familjen på samma pappersark. Skrynkla ihop papperet i en boll och stå i en cirkel. Turas om att kasta pappersbollen till en annan person och ge dem en övning att göra som mountain-climbers eller jogga på plats. Alla andra kopierar.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Gå hårdare: Öka hastigheten.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in small, white bubbles. The lighting is bright and natural, highlighting the clarity of the water and the texture of the glass.

Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.
Ge varje familjemedlem en
unik kopp som alltid är nära
till hands för att snabbt
kunna dricka.

Uppvärmning

**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.

Tänk på hur du kan visa någon utanför ditt hem att du älskar dem.

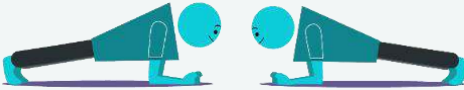


<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Gå djupare: Planera när och hur du ska göra detta.



Spegel plankor



Arbeta i par. Ställ dig i en plank position ansikten mot ansikte med en annan person. En person i varje par kommer att vara spegeln och måste kopiera allt den andra gör. Ha roligt.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Kasta tärningen

Hitta eller gör en tärning.



Stå i en cirkel, slutför 100 squats sammanlagt som en familj. Varje person rullar tärningen och gör det antalet squats och ska sedan växla över till nästa person. Håll räkning på familjens sammanlagda squats.

Prova svårare: Kör 150 eller 200 squats.



Visa kärlek som en familj

Läs Lukas 19:1 -10 igen (se Dag 1).

Jesus kom hem till Sackaios och blev bjuden på middag. Han säger i vers 10 att Han “kom för att söka efter det som var förlorat och rädda det” — de som var som Sackaios, och som du och jag.

Sitt ner och föreställ dig att Jesus kom till er på middag. Vad skulle ni fråga Honom? Vilka frågor skulle han kunna tänkas ställa till din familj?

Hela familjen ställer sig, gärna vid ett fönster eller utomhus. Gör en hjärtform med händerna och titta genom hjärtat. Tänk på vilka ni känner, era grannar, som behöver få veta att Gud älskar dem. Be för dem.



Sätt att säga "Jag älskar dig"

Tillsammans gör ni i familjen ett tecken, som kan användas för att visa hur mycket ni älskar varandra. Använd till exempel fingrar och händer. Var kreativa och ha kul. Använd detta tecken under veckan i både glada och stressiga situationer.

A close-up photograph of water being poured from a pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. Inside the glass, several ice cubes are visible, some partially submerged. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.
Det mesta av din kropp
består av vatten så drick för
att fylla på.

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](https://family.fit)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på 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 så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



www.family.fit