

Växa tillsammans — Vecka 6



*hälsa.tro.lek.gemenskap*



**Har jag självkontroll?**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Första  
Moseboken  
39:1 -12

Framgång  
bygger  
förtroende och  
fördel

Framgång  
medför frestelse

Framgång är att  
göra rätt



Uppvärmning

Bear shoulder  
taps

Springa runt  
huset

Toe taps och  
squats



Rörelse

Chair dips

Dips med  
benhöjningar

Tidsbestämda  
dips med  
benhöjningar



Utmaning

Fyll koppen

Partner dips

Triangle circuit



Utforska

Läs en del av  
bibelberättelsen  
och diskutera  
ansvarsområden

Läs mer av  
bibelberättelsen  
och ta fram en  
stol

Läs mer om  
berättelsen och  
handrörelser



Lek

Stå vakt

Klara, färdiga,  
"rörelse"

Bygg en  
lekstuga

# 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 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

**Bear shoulder taps**

Gå ner på händer och knän vänd mot en partner. Försök att röra din partners axel med handen samtidigt som du håller din "björnposition". Spela tills någon tar på partners axel 11 gånger.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

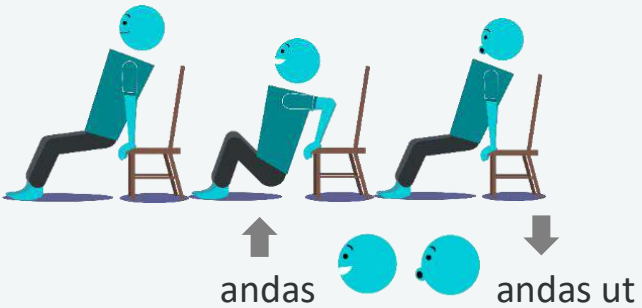
Vila och snacka en stund.

Vad skulle folk säga att du är väldigt bra på?

***Gå djupare:*** *Beskriv hur det känns att vara framgångsrik på något.*



## Chair dips



Gör dips på en stol, lägg vikten på dina armar. Håll fötterna på golvet.

Gör 10 repetitioner och vila. Upprepa.

***Gå hårdare:*** Öka antalet repetitioner.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



## Fyll koppen

Varje person använder en stol för att göra 3 dips och springer sedan till en markerad plats och öser vatten i ett glas med hjälp av en sked. Tagga nästa person för att fortsätta. Fortsätt i en stafett tills glaset är fullt.

Tre dips = en sked

***Gå hårdare: Öka antalet dips per sked.***



[https://youtu.be/kRfQ5XsE\\_5w](https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w)



## Framgång bygger förtroende och fördel

Läs **Första Moseboken 39:1 -4** i Bibeln.

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

Josef var en av Jakobs tolv söner. Hans bröder sålde honom till slaveri i Egypten och han blev tjänare i Potifars hus, en av Faraos tjänstemän.

### **Bibelpassagen — Första Moseboken 39:1 -4**

Josef hade förts ner till Egypten, där Potifar, hovman hos farao och befälhavare för livgardet, en egypter, köpte honom av Ismaeliterna, som hade fört honom dit.



Herren var med Josef och allting lyckades för honom. Han fick göra tjänst hemma hos sin egyptiske husbonde, som såg att Herren var med Josef och lät honom lyckas i allt han företog sig. Josef vann hans välvilja och blev hans personlige tjänare. Egyptern gav honom ansvaret för sitt hus och lämnade allt han ägde i Josefs vård.

### ***Diskutera:***

Vad var hemligheten bakom Josefs framgång?

Varje person hittar ett föremål i huset som är en ledtråd till ett av deras ansvarsområden. Försök att gissa.

Vem ansvarar för olika ansvarsområden i ert hem?

Hur framgångsrik har du varit med ditt ansvar den senaste veckan? Den senaste månaden? Ge dig själv poäng av 10. Hur påverkar självkontroll denna poäng?

Ge föremålet du valde att representera ett av dina ansvarsområden till en annan familjemedlem och be dem be för att du ska vara pålitlig med ditt ansvar.



## Stå vakt

En person är “narr” och alla andra låtsas vara “vakter”. Vakterna måste vara så allvarliga som möjligt medan narren försöker distrahera dem och få dem att skratta. De som skrattar åker ut.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



## Hälsotips

Minska “skärmtid”.

## Uppvärmning



## Springa runt huset

Sätt på din favoritmusik. Spring runt huset med dessa rörelser:



- Springa
- Skuttar
- Springa med höga knän
- Hoppar
- Sparka med hälarna mot kroppen



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Vila och prata tillsammans.

Finns det en ätbar sak du har svårt att säga nej till eller sluta äta?

***Gå djupare:*** Dela med dig av en gång när du föll för en frestelse och resultatet inte blev bra.



## Dips med benhöjningar



Gör dips på en stol, lägg vikten på dina armar. När du gör en dip, sträck ut ett ben och lyft det från golvet. Växla ben.

Gör 10 repetitioner och vila. Upprepa.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

***Gå hårdare: Öka antalet repetitioner.***



## Partner dips



Ställ två stolar vända mot varandra. Intra dip-positionen vänd mot din partner. Lyft en fot och placera den mot din partners fot och håll det andra benet på golvet. Gör två dips och byt sedan ben. Upprepa till ni har gjort 10 dips och sedan vila. Under viloperioden massera din partners armar för att bli redo för nästa set.

Kör tre ronder.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

***Gå hårdare: Gör fler rundor.***



## Framgång medför frestelse

Läs Första Moseboken 39:6 -7.

Obs! Du kan behöva ändra formuleringen i berättelsen för yngre barn.

Han överlät allt han ägde i Josefs vård, och med honom i sin tjänst behövde han inte bekymra sig om annat än maten han skulle äta.

Josef var välväxt och vacker. Efter en tid började husbondens hustru kasta sina blickar på honom. "Ligg med mig", sade hon.

Vad tror du Josef kommer göra?

Vad är frestelse? Prata om det tillsammans.

Turas om att sitta på en stol och beskriva hur det ser ut i ditt liv. När varje person berättar färdigt, gör en ögla av ett rep runt

stolens ben och dra försiktigt i repet för att visa hur frestelsen drar med oss.

Hur reagerar du på frestelse? Tänk på ett specifikt område i ditt liv där du frestas. Be för denna situation tyst för dig själv.





## Klara, färdiga, rör er

Ledaren ropar ut “Klara ... färdiga ... rör er”, och alla rör på sig på något sätt. Ledaren ropar ut “klara ... färdiga ... stanna” och alla ska sluta röra på sig. Alla måste hålla sig stilla om något annat ord än “rör er” ropas ut.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

***Gå hårdare:*** Spelare kan elimineras om de rör sig när de inte borde.



## Hälsotips

Minska skärmtiden.  
Föräldrar, var föredömliga  
för era barn när det gäller  
mängden skärmtid.



## Toe taps och squats

Stå ansikte mot ansikte med din partner. Slå lätt ihop tårna med din partner fyra gånger när du hoppar, byt ben varje gång. Gör sedan en squat. Upprepa fem gånger.



Kör tre ronder.

Kan ni komma överens om vilken familjemedlem som har mest självkontroll? Minst självkontroll? Varför?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

***Gå djupare:*** Hur vet du vad som är det rätta att göra?



## Dips med benhöjningar



Gör dips på en stol, lägg vikten på dina armar. När du gör en dip, sträck ut ett ben och lyft det från golvet. Växla ben.

Hur många kan du göra på 30 sekunder?  
Upprepa och försök att öka antalet.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

***Gå hårdare: Öka tiden till en minut.***



## Triangle circuit

Ställ i ordning tre stationer i ditt hus eller trädgård i en triangel form med siffrorna 1-3. Varje person börjar på olika stationer och gör olika uppvärmningar:

1. Plankan
2. Burpees
3. Squats



Flytta runt till nästa nummer efter 30 sekunder. Kör tre ronder. Vila mellan ronderna.

***Gå hårdare:*** Öka antalet repetitioner på 30 sekunder.



## Framgång är att göra rätt

Läs Första Moseboken 39:8 -12.

Obs! Du kan behöva ändra formuleringen i berättelsen för yngre barn.

Men Josef avvisade henne och sade: “Min husbonde har lämnat alla bekymmer i huset åt mig och anförtrott allt han äger i min vård. Här i huset har han inte mer att säga till om än jag. Han nekar mig ingenting - utom dig, eftersom du är hans hustru. Hur skulle jag då kunna handla så illa och synda mot Gud?” Och fast hon dag ut och dag in försökte övertala honom, lyssnade han inte på henne och ville inte ligga med henne eller vara henne nära.

En dag kom han som vanligt in i huset för att sköta sitt arbete, och ingen av husets folk var inne. Då högg hon tag i hans

mantel och sade, "Ligg med mig!" Men han lämnade manteln i hennes hand och sprang sin väg.

Utforska Josephs strategi för att ha självkontroll:

1. KOM IHÅG vem som litar på dig
2. Vet vad som är RÄTT
3. SPRING IVÄG från frestelsen

Öva på handrörelser för att komma ihåg att använda dem när du står inför en frestelse:

1. tryck dina fingrar mot tinningarna; 2. öppna dina händer (vad är det rätta för dessa händer att göra); 3. dra två fingrar över den andra handflatan.

Som en familj, tänk på människor du känner som kanske kämpar med självkontroll mitt i en frestelse och skriv deras namn på ett papper. En person sitter på en stol och håller papperet medan andra familjemedlemmar tillsammans drar stolen längs golvet medan de samtidigt ber för dem.



## Bygg en lekstuga

Ha kul med din familj och bygg en fästning/slott/tält. Ni kan göra det inomhus eller utomhus.

Var kreativa!

**Dela bilder på ditt lekhus med oss!**







## Hälsotips

Minska skärmtiden.  
Små barn bör ha mycket  
mindre skärmtid än äldre  
barn.

## 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](mailto:info@family.fit) så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



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