

Växa Tillsammans — Vecka 8



*hälsa.tro.lek.gemenskap*



**Är jag pålitlig?**

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



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas  
12:42-48

Kvaliteter hos en  
pålitlig person

Fördelar  
med att  
vara pålitlig

Bruten tillit



Uppvärmning

Junkyard dog

Svans  
tävling

Uppvärmning  
till musik



Rörelse

Lunges

Långsamma  
lunges

Lunges med  
vikter



Utmaning

Snurra flaskan

Tic Tac Toe

Planka och  
lunge utmaning



Utforska

Läs  
bibelberättelsen,  
diskutera och  
göra ett  
förtroendetest

Läs om  
berättelsen  
och tänk på  
hur tillit  
belönas

Läs om  
berättelsen och  
mät  
förtroende/tillit



Lek

Mima en  
berättelse

Fånga  
flygplanet

Tillits  
promenad

# 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

**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.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

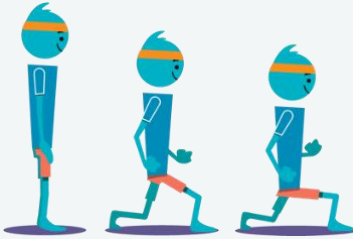
Vila och snacka en stund.

Vad innebär det att vara pålitlig?

***Djupare: Hur vet du om någon är pålitlig?***



## Lunges



Stå rakt med händerna på höfterna. Steg framåt med ett ben och sänk dina höfter tills ditt främre knä är böjt vid 90 grader. Växla ben.

Öva lunges i par vända mot varandra. Börja långsamt och försiktigt.

Gör fyra ronder med 10 repetitioner med 30 sekunder paus mellan varje runda.

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



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



## Snurra flaskan

Skriv ner rörelserna som listas nedan på papper (ett per kort) och placera i en cirkel. En person snurrar en flaska och gör rörelsen som den pekar på. Växla sedan till nästa familjemedlem.

Utmaning: 100 rörelser som familj.

- 5 lunges
- 5 squats
- 5 burpees
- 5 speed skaters
- 5 supermans
- 10 mountain-climbers

***Gå hårdare:*** Öka det totala antalet rörelser till 150 eller 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



## Kvaliteter hos en pålitlig person

Läs **Lukas 12:42 -48** i Bibeln.

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

Efter att ha lärt sina lärjungar att de bör söka skatter som kommer att vara i evighet i stället för saker i denna värld, talar Jesus om att vara pålitlig och redo.

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

### **Bibelpassage — Lukas 12:42 -48**

Herren svarade: "Tänk er en trogen och klok förvaltare som av sin herre blir satt att ta hand om tjänstefolket och dela ut maten till dem i rätt tid. Salig den



tjänaren, när hans herre kommer och finner att han gör vad han skall. Sannerligen, han skall låta honom ta hand om allt han äger. Men om den tjänaren tänker: Det dröjer innan min herre kommer, och så börjar slå tjänstefolket och äta och dricka sig full, då skall hans herre komma en dag när han inte väntar honom och vid en tid som han inte vet om och hugga ner honom och låta honom dela lott med de trolösa.

“Den tjänaren som vet vad hans herre vill men ingenting förbereder och inte handlar efter hans vilja, han skall piskas med många rapp. Men den som av okunnighet gör sådant som förtjänar prägel, han skall bara piskas med några få rapp. Av den som har fått mycket skall det krävas mycket, och den som har anförtrotts mycket skall få svara för desto mer.”

## ***Diskutera:***

I dagens passage ger en herre någon ansvaret för att vara förman. Vilka ord väljer Jesus för att beskriva den här personen?

Gör förtroendetestet. Välj ut en "fångare" och turas om att stå med ögonen stängda och falla baklänges mot din "fångare". Varför litade du på dem? Varför litar du på andra människor?





## Mima en berättelse

Alla utom en person lämnar rummet. Den personen väljer en bibelberättelse och mimar den till den andra personen som går in i rummet så att de kan gissa vad det är. Den här personen kommer sedan att mima den till en annan person som kommer in. Fortsätt så här tills den sista personen kommer in i rummet och måste gissa Bibelberättelsen.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



## Hälstips

Minska "skärmtid".

## Uppvärmning



## Svans tävling

Alla bär en halsduk eller en liten handduk som en "svans" i byxlinningen. Målet är att samla så många svansar som möjligt, samtidigt som du skyddar din egen. Om du förlorar din svans, gör fem armhävningar och fortsätt sedan med leken. Ha roligt.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Vila och prata tillsammans.

Berätta för familjen några av de ansvarsområden som andra förlitar sig på dig att göra.

***Gå djupare:*** Vilka är fördelarna med att vara pålitlig?



## Långsamma djupa lunges



Öva på den långsamma lunge. Idag fokuserar vi på tempo.

Kliv fram med ett ben och räkna till fem medan du sakta sänker dina höfter tills ditt bakknä rör marken. Stå upp snabbt.

Upprepa med det andra benet.

Var en sköldpadda, inte en kanin!

Upprepa fem gånger per ben.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

***Gå lättare:*** Räkna till tre när du sänker knäet mot marken.



## Tic Tac Toe

Gör en Tic Tac Toe spelplan (3 i rad) på marken innan du börjar (använd tejp eller rep).

Jobba i två lag. Varje lag får en utmaning som 10 squats eller 10 lunges. När ni är klara springer två personer och placerar sin "pjäs" på spelplanen för att försöka få tre i rad. Fortsätt med nya utmaningar till något lag har vunnit.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

***Gå hårdare: Gör fler repetitioner av varje rörelse.***



## Belöningar för en pålitlig person

Läs Lukas 12:42 -48.

Läs om bibelberättelsen. Vad var belöningen för den pålitliga tjänaren? Välj en ätbar “belöning” som din familj kan njuta av i slutet av denna session.

Vilka “icke-ätbara” belöningar får du när du är betrodd?

Vad skulle du vilja att din familj ska vara kända för i ditt grannskap?

Samla ihop er i en tät cirkel med armarna på varandras axlar. Be att Gud ska hjälpa din familj att ha ett rykte om sig att vara en familj att lita på.





## Fånga flygplanet

Gör ett pappersflygplan. Stå i en cirkel. En spelare kastar flygplanet till en annan person. När personen fångar flygplanet ska den namnge en person de kan lita på. Fortsätt spela tills alla har haft en tur.

Be varje person att tänka på varför de kan lita på de personer de namngav.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



## Hälsotips

Försök att inte använda teknik för att “vara barnvakt” för barn på bilresor eller på restauranger. Använd dessa tider istället för att prata, upptäcka och lära.

# Uppvärmning



## Uppvärmning till musik

Sätt på favoritmusik. Gör varv av följande runt ett område tills musiken slutar:

- Jogging
- Springa med höga knän
- Sparka med hämlarna mot kroppen
- Hoppa som en groda



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Dela med dig av en gång när någon du litade på svek dig.

***Gå djupare:*** *Beskriv de känslor som uppstår när ett förtroende bryts.*



## Lunges med vikter



Lägg till vikt när ni gör lunges. Använd en ryggsäck med en bok i den eller håll vattenflaskor i dina händer. Tänk kreativt men kom ihåg att behålla rätt teknik.

Kör två omgångar med 10 repetitioner. Vila 30 sekunder mellan omgångarna.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

***Gå hårdare:*** Gör fler omgångar eller bär mer vikt.



## Planka och lunge utmaning



Arbeta med en partner. Medan en person är i plank positionen gör den andra lunges. Byt plats efter 10 lunges på varje ben.

Kör fyra ronder.

***Gå lättare:*** Gör fem lunges på varje ben.

***Gå hårdare:*** Lägg till vikter när du gör dina lunges.



## Konsekvenser av att inte vara trovärdig

Läs Lukas 12:42 -48.

Titta på de allvarliga konsekvenserna för förmännen som inte var värd förtroende. Ta fram något att mäta med, som en linjal eller en kanna. Om du vill, håll objektet och berätta om en gång då du inte var pålitlig (did not measure up).

Diskutera vad som behöver hända för att återfå förtroendet. Vilken av förmännen är du mest lik i Jesu berättelse?

Läs tillsammans den sista meningeni stycket och säg sedan denna bön tillsammans:

“Herre, hjälp oss att hålla våra löften och vara ärliga så att våra ord alltid matchar våra handlingar.”



## Tillits promenad

Arbeta i par. Ena personen har ögonbindel på sig medan den andra ger instruktioner för att "leda" den andra fram till målet. Sätt ut några hinder för att göra det mer utmanande. Om möjligt gör det utomhus.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



## Hälsotips

Stäng av alla skärmar minst 60 minuter före sänggåendet för att hjärnan ska kunna förbereda sig för sömn.



## 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)