

心灵成长 — 第 13 周

family.fit

家庭. 健身. 信仰. 乐趣



庆祝周
季末

www.family.fit



本周： 庆祝活动

恭喜！

您已经完成了一个季度的家与健身！

我们希望您能看到家庭的变化。也许您更健康。也许您更积极，家庭联系更紧密。也许您一家人在宽恕，交流，善良或勇气有了突破。

让我们庆祝上帝所做的一切！

如果可以的话，与其他家庭聚一聚。让我们结合健身、信仰、乐趣和食物，在开始另一季家与健身前夕庆祝。



庆祝活动的想法

一家人聚在一起。看看这些想法，并提出一个计划，庆祝完成一个季度的家与健身。

结合您当下情况设计适合的活动。如果您处于新冠肺炎封锁状况，请尝试以创意方式进行联系。

包括以下元素：

1. 您的邻居
2. 健身
3. 乐趣
4. 信仰
5. 食物

从以下的页面中选择一些想法来开始吧。

准备开始

与他人分享#家与健身：

- 在社交媒体上发布照片或视频，并标记话题为 #familyfit 或 @familyfitnessfaithfun
- 与另一个家庭一起进行

更多的信息在小册子的末尾。

使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件

<https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。

1. 其他家庭

邀请其他家庭

想想其他一些您可以一起庆祝的家庭。他们可能是参与过家与健身的人，或新的季度参与者。

如果您无法碰面，可以通过 Zoom® 或 Skype® 或其他进行联系。

为他们祷告

为您邀请的其他家庭祷告。邀请某独居或老年人。他们很乐意成为您家庭一员一起庆祝活动！

发出邀请

让邀请变得有趣。您可以制作一个有趣的视频信息。您可以画与写一张邀请卡。您可以给另一个家庭设定一个挑战。

2. 健身

选择一些健身元素

回顾过去 12 周的健身，您可选择三个与其他家庭一起进行的不同挑战。

以下是一些帮助您开始的想法：



塔挑战

背靠背深蹲

俯卧撑挑战



创建一个挑战

成功完成家与健身的参与家庭可以创建一个向其他家庭挑战的活动。在挑战中至少使用两个动作。

设计一个竞赛

接下其中之一的挑战，让它具有竞争力。这可以是孩子与父母也可以是男性与女性的竞赛关系。这也可以是家庭与家庭之间的竞赛。想想什么工作最好，实行起来又有趣！



3. 乐趣



装饰

选择您的庆祝活动场所。这可以是一个公园，您的家或一个大厅。现在让它看起来有趣且特别。发挥创意！

有趣的游戏和运动

计划一些大家都熟悉且喜爱的有趣的游戏。例如，飞盘，足球，板球或标签。

选择一个家与健身的游戏

回顾过去 12 周，选择所有人都参与的游戏。以下是一些帮助您开始的想法：



沼泽徒步

投球挑战

踢罐



4. 信仰

分享您是如何成长

与其他家庭分享您的家庭在过去数个月里如何成长和变化。正在发生什么积极的事情？您学到了什么？

一起打开圣经

选择一个真正对您家庭有帮助的主题。再次阅读，并与其他家庭一起完成一些活动和问题。

一起观看 Max7 视频

查看其中一个视频并讨论主题(请参阅 Max7.org):



圣诞故事：
耶稣的诞生

牧羊人

聪明的人



5. 食物

每个家庭都准备餐点

每个家庭都准备最喜欢的餐点与其他家庭分享。如果无法碰面，就和其他家庭分享您最喜欢的食谱。

一起准备健康的食物

找一些简单的食谱，一起准备一些健康食物和饮料。

例如：

- 用新鲜水果做成饮料
- 准备一份健康的零食

一起做饭

准备烧烤，咖喱或其他家庭自带的食材一起烹煮家常菜。

寻找新的季度！

打造自己专属的家与健身！主题是健康的态度。它将帮助您专注家庭，健身，信仰和乐趣继续成长！

[下载这张单页海报](#) 进行打印并挂在墙上。只需三个简单的步骤，您的家庭就可以建立自己的活动会话。

试试吧。玩得开心！

Build Your Own



in 3 easy steps!

1 Get Active

Choose one or more exercises and do them with the activities.

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

更多信息

网页和视频

在网站 family.fit 上搜索所有家与健身课程。

通过社交媒体找到我们：



搜索所有家与健身的 YouTube® 频道

[family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



家与健身的五个步骤



宣传影片

更多信息

保持联系

我们希望您喜欢这本家与健身的小册子。它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。

您可以在 <https://family.fit> 网站上搜索家与健身的所有课程。

该网站有最新的信息，您可以给予反馈和评论。这也是与 **家与健身** 进行联系的最佳方式。

如果您喜欢，请与其他感兴趣者分享。

此资源是免费模式的，这意味着与其他人共享，并不收取任何费用。

如果您希望收到家与健身的每周电子邮件，您可以在这里订阅：

<https://family.fit/subscribe/> .

如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件 info@family.fit ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



www.family.fit