

增长智慧 — 第 8 周



家庭。健身。信仰。乐趣



在信任中成长！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
6:25-34

上帝的供给

信任 — 别忧
虑

寻求上帝



热身

追随领导

触碰手

熊爬式与蟹步
式



动起来

靠椅屈伸

靠椅提腿屈伸

靠椅提腿屈伸



挑战

环形挑战

数字挑战

汤匙舀水



探索

阅读经文并考
虑创作

重读经文并列
出忧虑清单

重读经文并寻
求重要的东西



玩

纸飞机比赛

一起数到 10

信任行走

准备开始

本周三个有趣的课程，帮助您的家人室内与户外积极参与：

- 每个人都参与 — 任何人都可以领导！
- 互相适应
- 互相鼓励
- 挑战自己
- 如果引起疼痛，请您停止锻炼

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。

第 1 天

热身



追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作 — 侧步，高抬腿等等。交换领导。



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

休息和聊天。

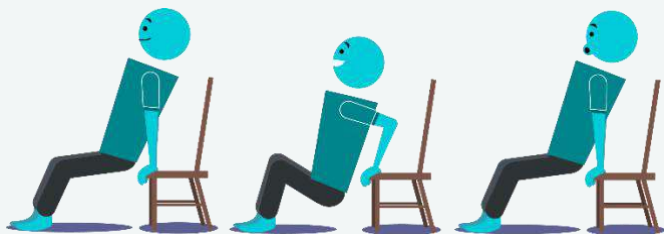
想一想您最喜欢的一件衣服。您为什么如此喜欢它？

深入思考： 人们担心的物质需求有哪些？



第 1 天 动起来

靠椅屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。把脚放在地板上，

吸气 ↑  ↓  呼气

重复 10 次和休息。再重复一遍。每组间隔休息。



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

进阶训练：增加重复次数或重复四组。



第 1 天 挑战

环形挑战



在院子四周设置四个活动站。每个人从不同的活动站出发。按照以下顺序执行，然后休息 60 秒。共 3 组。

- 五个简化俯卧撑（平板支撑姿势从肘支撑转换到手支撑）
- 五个仰卧起坐
- 五个臂屈伸
- 三个波比跳



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

进阶训练：重复五组。



第 1 天

探索

上帝的供给

阅读圣经中的 马太福音 6: 25-34 。

如果您需要圣经，请游览

<https://bible.com> 或将圣经应用程序
(Bible App) 下载到手机上。

耶稣继续挑战祂的追随者，把上帝和祂的国度放在首位。不要像非信徒一样忧虑，我们应该相信上帝会应许我们的需求。

圣经段落 — 马太福音 6: 25-34 (NIV)

“所以我告诉你们，不要为生活忧虑，如吃什么、喝什么，也不要为身体忧虑，如穿什么。难道生命不比饮食重要吗？身体不比穿着重要吗？你们看天上的飞鸟，它们不种，不收，也不在仓里积存粮食，你们的天父尚且养活它们，难道你们还不如飞鸟贵重吗？你们谁能用忧虑使自己多活片刻呢？“何必为穿着忧虑呢？你们看看

野地的百合花是如何生长的，它们既不劳苦，也不纺织。但我告诉你们，就连所罗门王最显赫时的穿戴还不如一朵百合花！你们的信心太小了！野地里的草今天还在，明天就丢在炉中化为灰烬，上帝还这样装扮它们，何况你们呢？所以，你们不要忧虑‘吃什么？喝什么？穿什么？’因为这些都是外族人的追求，你们的天父知道你们的需要。³³ “你们要先寻求上帝的国和祂的义，这一切都会赐给你们。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天担就够了。”

如果可以的话，去外面看看植物和鸟类。您注意到什么？

上帝为您准备了什么？

当我们看到上帝如何妥善安排祂的创造时，我们可以确信祂也会安顿好我们。

与上帝对话： 思考上帝眷顾您的方式。
感谢天父为您提供了一切所需。



纸飞机比赛

给每人一张纸写下一些让您忧虑的事情。使用这张纸进行三场不同的比赛。

1. 做成纸飞机并用全力投掷。给每个人计分。
2. 把纸飞机拧成球。每个人试着把所有人的球，扔进一个五米远的桶。看看谁可以得到最高分数。
3. 尝试杂耍更多的纸球。先从一个开始，然后两个，依此递增。谁拥有最高的总分数？



健康提示
吃好一点。



触碰手

面朝着对手以俯卧撑姿势站立着。保护自己的手当下也尝试去触摸其他人的手。

一分钟内您可以触碰多少次？



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

休息和聊天。

当你担心的时候你先告诉谁？

深入思考： 世人的忧虑如何阻止您信任上帝？



靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿离开地面并伸直。更换另一侧腿。

重复 10 次和休息。重复。



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

简化训练：减少重复次数。

进阶训练：增加重复次数。



数字挑战

列出以下动作的清单：

1. 弓步
2. 俯卧撑
3. 仰卧起坐
4. 深蹲
5. 俯身登山
6. 臂屈伸

您需要一个骰子或在碗里放入编号为 1-6 的小纸张。

轮流掷两次骰子或从碗中选择两个数字。第一个数字是要做的动作，第二个数字是次数。

依照次序。共 3 组。



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



信任 — 别忧虑

阅读 马太福音 6：25-34。

写或画一些让您个人忧虑的事情。制造第二张清单，列出家庭中让您忧虑的事情。

耶稣的追随者应该如何回应来自世人的忧虑？

选择不相信的人会如何回应？

耶稣教导我们，忧虑本质上是对上帝缺乏信任引起的。祂的追随者的生活方式，与那些连基本需求都不愿意信靠上帝的非信徒，截然不同。

与上帝对话： 祈求上帝帮助您不要忧虑，而是在个人或家庭方面对祂的信任成长起来。祷告您的家人对上帝的信靠能给他人带来清楚的见证。



一起数到 10

站或坐成一圈，低头，闭上眼睛。游戏的目标是从 1 到 10 进行计数而不是绕圈。一个人必须在没人发声的时候报出一个数字。如果两个人同时说出同一个数字，请重新从 1 开始。玩得开心！这可能需要尝试几次才能成功。

反映：

您在游戏中是否感到忧虑或沮丧？您需要做些什么才能成功？

在本周一家人试着互相倾听，并一起努力寻求于上帝。



健康提示

吃好一点。

吃得好并不意味着只能饮食健康。良好的饮食也允许偶尔放纵一下。



熊爬式与蟹步式

熊爬式前进，再以蟹步式往回走。重复 5 遍。

熊爬式:面朝下，双脚和双手放在地板上。

蟹步式:面朝上，双脚和双手放在地板上。

重复 10 米。共 3 组。



<https://youtu.be/ynPJlYU1YWo>

休息和聊天。

说出三件对您很重要的事。

深入思考： 您为什么重视它们？



第 3 天 动起来

靠椅提腿屈伸



背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。找到一个盒子或沙发或其他东西，把您的脚放在上面，让脚被抬高。

重复 10 次和休息。重复。

简化训练：从第 1 天开始做靠椅提腿屈伸。

进阶训练： 增加重复次数。



第 3 天

挑战

汤匙舀水

每人接力在椅子上做 3 次背椅屈伸，然后用汤匙舀水到杯子里。下一个人接力。继续，直到杯子装满。

3 次背椅屈伸 = 1 汤匙



<https://youtu.be/4ezmpW0F8K8>

进阶训练：增加提腿屈伸的次数。



寻求上帝

阅读 马太福音 6：33-34。

收集三件对您很重要的东西。将它们按重要性排序，并解释您的理由。

耶稣的追随者应该把上帝和祂的国度置于他们生命中的第一优先事项。如果我们把祂放在第一位，祂会应许我们的需求。

先寻求上帝的国度是什么样子的？

我们如何能帮助对方做到这一点？

与上帝对话： 祈求上帝的帮助，在您的生活中祂将会在首位，寻求祂的国度高于一切。感谢上帝，如果我们相信我们的天父，我们就无需忧虑明天。



信任行走

配对锻炼。一个人被蒙上眼睛，而另一个给出指示，以直达目标。设置一些障碍，增加挑战性。若情况允许，安排在室外进行。



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



给父母的提示

当您发现孩子在激怒了您或做错事时，暂停一下会有帮助。这给了您一个平和心情的机会。即使是几次深呼吸，也会有所不同。

术语

热身运动 是简单的动作，让肌肉温暖，呼吸更深，血液律动。为您的热身活动播放节奏欢快的音乐。做一系列运动 3-5 分钟。

伸展放松 在热身后可以减低受伤的风险。轻轻伸展 — 并保持 5 秒钟。

动作可以在视频上看到 因此您能学习新的动作并保持良好的练习。慢慢地开始且注意技巧，将使您日后变得更快和更强。

锻炼后，记得 **休息和恢复** 。保持谈话和交流。喝水。

交替接力 是将练习传递给下一个人。您可以选择不同的方式来 “交替”，例如，拍手或吹口哨。您做到了！

每组循环 — 一组完整的动作，然后重复。

重复 — 一个运动将在一组循环中重复多少次。

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/familyfit)

在 [#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips) 找到更多育儿提示



家与健身的五个步骤



宣传影片

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