

增长智慧 — 第 9 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



欣赏别人！

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
7:1-5

别批判他人

首先审视自己

帮助他人



热身

跟着音乐走

转角
热身

触碰膝盖



动起来

缓慢的模拟速滑

触碰脚趾模拟速滑

障碍模拟速滑



挑战

像光一样行走

疯狂的时钟

Tabata（高强度燃脂训练）



探索

阅读经文并讨论

重读经文并表演出来

重读经文并画卡通



玩

握手缠绕

踢罐

当我们同在一起

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。



跟着音乐走



放一些最喜欢的音乐。重复这些动作，直到音乐结束：

- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

休息和聊天。

谈一谈您眼睛进异物的经历。您感觉如何？您自己能看见吗？

深入思考： 人们以什么方式评判别人？



缓慢的模拟速滑



练习模拟速滑，以锻炼腿部和核心力量。弯曲并用另一边的手触摸膝盖。每一次触摸都是一次重复。慢慢开始，然后提高速度，使运动流畅。

重复 6 遍。休息然后做 12 个。休息然后做 18 个。



<https://youtu.be/oothd4lrmsg>

进阶训练：完成 6、12、18、24，然后最后到 30 个。



像光一样行走

分成两组。

其中一组负责在 10 米距离之外完成一组弓步。保持背部挺直（像一座灯塔）若情况允许，捡起重物举过头顶。

而另一组，一个人趴着，另一个人跳过去然后躺在他身边。然后，第一个人站起来并跳过第二个人。轮流移动 5 米再往返。重复 4 组



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

进阶训练：增加到五组。



别批判他人

阅读圣经中的 **马太福音 7: 1-5** 。

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。

耶稣正在与群众谈论我们如何看待自己和他人的重要性。

圣经段落 — 马太福音 7: 1-5 (NIV)

“不要论断别人，免得你们被论断。因为你们怎样论断别人，也必照样被论断；你们用什么尺度衡量别人，也要用什么尺度衡量你们。“你为什么看哥哥眼中的锯末斑点而不注意自己眼中的木板？为什么你只看见你弟兄眼中的小刺，却看不见自己眼中的大梁呢？ 你

这伪君子啊！要先除掉自己眼中的大梁，才能看得清楚，好清除弟兄眼中的小刺。”

想到有人眼中有大梁，就很滑稽。这将使人很难看清！这些是具有挑战性的词语。一起讨论您认为要传达的信息是什么。分享您的所有想法。

与上帝对话： 为每个人寻找一根树枝。每个人都会想到一个被他人错误判断的人。祈求上帝帮助您更好地了解他们，而不是批判他们。把树枝放在桌子上的一个瓶子里，提醒您继续祈祷。



握手缠绕

肩并肩围成一圈。伸出您的右手，交叉握住他人的右手。左手以此类推。携手合作，解开彼此之间的交叉羁绊，但让大家双手时刻保持握紧。



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



角落热身

将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。每个人从不同的角落出发，并进行不同的热身。沿着房间四周移动至下一个数字。共 2 组。

1. 10 个开合跳
2. 10 个高跟后踢
3. 10 个仰卧起坐
4. 10 个深蹲



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

休息和聊天。

列出如果您眼中有大梁就无法做的三件事。

深入思考： 谈论一次您被他人不公平地批判的经历。



触碰脚趾模拟速滑



练习速度滑冰。每次您的脚向前走，尝试用另一侧手去触碰。慢慢地开始，然后提高速度和流畅性。

做 10 个速滑。休息然后做 20 遍。再次休息，重复 30 遍。

简化训练：减少重复次数。

进阶训练：完成 10、20、30、40，最后是 50 遍。



疯狂的时钟

您需要一个塑料瓶和印有 1 到 12 的数字标志。

把数字像钟表一样放在地面上，然后把瓶子放在中间。

轮流旋转瓶子。全家人都在做相应数量的俯卧撑或其他选定的动作。

如果需要的话可以休息，但是每个家庭成员都必须在休息期间说一些他们对另一个家庭成员的欣赏之处。

玩六分钟。



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

简化训练：只能玩三分钟。



首先审视自己

阅读 马太福音 7：1-5。

选择两名家庭成员表演第 3-5 节，而另一个人大声朗读。玩得开心！

木板和木刺是指那些阻挡我们看清楚，并对自己和他人造成伤害的大小事物。宗教领袖们做着可怕的事情，比如向人们征税，以至于无法养活家人。也许在您的国家也存在着不公正。

上帝也希望我们处理小事，比如自私。一起讨论一些在您的国家、社区和家庭中造成伤害的大小事情。

与上帝对话： 每个人从谈话中选择一件或大或小的事情来祈祷。让一个人用“上帝帮助我们...”开始祷告，每个家庭成员都可以在各自的空间里说出自己的心底话。以“阿门”来结束。



踢罐

在地上划一个圈，在中间放一个空罐子。一个人负责看守罐子，其他人则试图把它踢出圈外。如果踢罐子之前被守卫触碰，他们就成为新的守卫。玩家们可以一起合作，分散守卫的注意力。如果您踢到了罐子而没有被发现，您就赢了。



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

它可以帮助降低严重健康问题的风险，如糖尿病和心脏病。



触碰膝盖

分组对抗。尝试尽可能多次触碰对手的膝盖。而仅有的六十秒内，使用手与身体部位，保护好自己的膝盖。更换合作伙伴然后重试。

现在再进一步尝试触摸其他人的膝盖，同时保护自己的膝盖。



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

休息和聊天。

请戴眼镜的人分享他们第一次戴上眼镜并能看清楚时是种什么样的体验。

深入思考： 在我们的家庭中，我们可以通过什么方式帮助彼此改变？在我们的社区里？



障碍模拟速滑

置放在地面上的绳索或书作为障碍物，进行模拟速滑时您必须跨过它们。让模拟速滑平稳地进行，然后提高速度。

重复 20 遍。休息，然后重复 20 遍。共 3 组。



<https://youtu.be/KdLp20mhRIs>

简化训练 :减少重复性次数。



Tabata (高强度燃脂训练)

听 Tabata (高强度燃脂训练) 音乐。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

两人一组，一个人靠墙坐，而另一个人在 20 秒内尽可能多地做模拟速滑。用 10 秒钟时间互相交换位置。

共 8 组。如果您想打败个人记录，请再重复一次。



帮助他人

阅读 马太福音 7: 1-5 。

画一幅漫画来描述这段话。如果您喜欢的话，可以画简笔画。添加对话框来显示每个人可能在说什么。

上帝希望我们帮助别人改变。我们能做到的最好的方法之一就是以身作则。我们要慷慨而不是贪婪，表现出同情心，而不是愤怒。

作为一个家庭，想想您可以以身作则的生活方式。在本周里选择一个实际的行动来执行。这可以通过烹饪一顿饭来表现慷慨，也可以是邀请家人晚上一起玩游戏来表现出热情好客。

与上帝对话：根据您的行动，写或画一个简短的祷告。祈求上帝帮助您实现这一个目标。把您的祷告贴在墙上，提醒您经常祷告。



当我们同在一起

与同伴背对背坐在地板上。将您的手臂挽在一起。现在尝试站起来，保持背部碰触与挽着手臂。相互背部使力将有所帮助。



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

进阶训练 : 尝试挽着手臂并捡起四周的物品!

A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. The woman is looking down at the girl with a gentle smile. They are outdoors, with trees and foliage in the background. The woman is wearing a light-colored, textured sweater, and the girl is wearing a red sweater and blue jeans.

给父母的提示

在每天结束时，花一分钟时间来思考这一天。提醒您的孩子他们做了一件积极的或有趣的事情。也为您今天的表现夸赞自己吧！

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/channel/family.fit)

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