

Växa tillsammans – Vecka 1



*hälsa.tro.lek.gemenskap*



**Hur kan man vara snäll  
mot andra**

*www.family.fit*



	DAG 1	DAG 2	Dag 3
Lukas 10:30-37	Var vänlig mot min familj	Visa vänlighet mot mina vänner	Var vänlig mot dem som behöver hjälp
 Uppvärmning	Rör er till musik	Arm-rörelse i cirklar	Städstafett
 Rörelse	Mountain- climbers	Mountain- climbers	Mountain- climbers
 Utmaning	Tabata Mountain- climbers och löpning	Stafett - Plankan och jumping-jacks	60 sekunders Mountain- climbers utmaning
 Utforska	Agera ut historien och diskutera	Ge exempel på vänliga handlingar. Återberätta historien	Visa vänlighet
 Lek	Knä-kull	Trassla in er utmaning	Flip-flop stafett

# Kom igång

**Hjälp din familj att vara aktiv den här veckan med tre roliga sessioner:**

- Involvera alla – vem som helst kan leda!
- Anpassa till er familj
- Uppmuntra varandra
- Utmana er själva
- Träna inte om det gör ont

**Dela family.fit med andra:**

- Lägga upp ett foto eller en video på sociala medier och tagga med **#familyfit**
- Gör family.fit tillsammans med en annan familj

**Mer information i slutet**



## **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



## Rör er till musik

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

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



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Vila och snacka en stund.

Vilka handlingar av vänlighet visas i din familj?

***Gå djupare:*** Hur skulle du beskriva vänlighet?



## Mountain-climbers



Lägg händer och fötter på marken och håll hela kroppen rak som en planka.



Flytta ett knä uppåt mot armbågarna och flytta sedan foten tillbaka till startpositionen. Upprepa med andra benet.

Klicka nedan för att se exempel



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Gör 20 repetitioner och vila. Upprepa.

***Prova svårare: Gör det i en flytande rörelse.***

**Tabata**

Lyssna på Tabata-musiken



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gör Mountain-climbers i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder. Spring på plats i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder.

Upprepa serien. Kör åtta ronder.

***Prova svårare: Öka antalet repetitioner på 20 sekunder.***



## Var vänlig mot min familj

Läs Lukas 10:30-37 i Bibeln.

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

Denna historia berättades av Jesus när någon frågade honom vem de skulle vara vänlig mot. Jesus hjälper människor att tänka på nya sätt om hur vi ska bemöta varandra, oavsett vem vi möter.





## Bibelpassagen – Lukas 10:30-37

En man var på väg från Jerusalem ner till Jeriko och blev överfallen av rövare. De slet av honom kläderna och misshandlade honom, och sedan försvann de och lät honom ligga där halvdöd. En präst råkade komma samma väg, och när han såg mannen vek han åt sidan och gick förbi. På samma sätt med en levit som kom till platsen; när han såg honom vek han åt sidan och gick förbi. Men en samarier som var på resa kom och fick se honom ligga där, och han fylldes av medlidande. Han gick fram och hällde olja och vin på såren och förband dem. Sedan lyfte han upp honom på sin åsna, förde honom till ett värdshus och skötte om honom. Nästa dag tog han fram två denarer och gav åt värden och sade: "Sköt om honom, och kostar det mer skall jag betala dig på återvägen."

“Vilken av dessa tre tyckte du var den överfallne mannens nästa?”

Han svarade: “Den som visade honom barmhärtighet.”

Då sade Jesus: “Gå du och gör samma som han.”

Välj någon att spela/vara mannen som ligger vid sidan av vägen. Turas om att vara prästen och leviten, som går förbi och visa på era ansikten hur det ser ut när man inte är vänlig.

***Samtala:*** *Har det funnits gånger, då ni inte har varit snälla mot varandra i er familj? Beskriv vad som hade hänt och hur kändes det.*

Familjemedlemmar turas om att be en “välsignelse” (be Gud att hjälpa er att vara vänliga) för varandra.



## Knä-kull

Tävla mot varandra i par. Försök att röra motståndarens knän så många gånger du kan på 60 sekunder medan du samtidigt skyddar dina egna knän. Byt motspelare och upprepa.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



## Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.



# Uppvärmning

## Arm-rörelse i cirklar och kroppsformer

Gör cirklar med armarna: Stå i en cirkel och tillsammans gör varsina 15 små cirklar framåt, små cirklar bakåt, stora cirklar framåt, stora cirklar bakåt.

Kroppsformer: Ligg med ansiktet nedåt, armarna över huvudet och handflatorna mot varandra. Flytta armarna i varje rörelse. Kör tre ronder.



<https://youtu.be/mzjJtxdcng>

Vila och berätta om när du hjälpte en av dina vänner.

***Gå djupare: Vad kostar det att vara snäll?***



## Mountain-climbers

Gör Mountain-climbers 10 gånger och växla vidare till nästa person. Fortsätt till du har gjort 100.



Du kan göra fem och växla vidare till en annan person.

***Prova svårare:*** Bestäm en högre total som en familj – 150 eller 200.



## Planka och jumping-jack stafett

En person gör plankan medan de andra gör 10 jumping-jack hoppar. Växla över för att byta till nästa person. Vila i 20 sekunder och börja om igen. Gör sex ronder.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



## Visa vänlighet mot mina vänner

**Läs Lukas 10:30-37 (se dag 1).**

Kan du räkna upp sex saker som mannen från Samarien gjorde för den överfallne personen? Hitta på en rörelse för varje vänlig gärning och återberätta historien.

Tänk ut ett sätt att visa vänlighet mot en vän den här veckan. Berätta för din familj. Skriv en bön för hela familjen om hur du ber Gud att hjälpa dig att göra bra saker och visa vänlighet mot andra.





## Trassla in er utmaning

Stå i en cirkel axel mot axel.

Sträck ut din högra hand och ta tag i en annan persons högra hand. Gör detsamma med vänster hand.

Arbeta tillsammans för att reda ut er medan ni håller varandras händer utan att släppa taget.



## Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.  
Byt ut juice och läsk mot att  
dricka vatten ibland.



## Städstafett

Sätt på en favorit upp-tempo-sång. När musiken spelas, rör sig alla snabbt för att plocka upp saker och städa undan dem i ungefär två minuter (lägg kläder i tvätten, städa gården eller lägga undan leksaker och böcker).

Vila och snacka en stund.

Tänk på några människor som du vet har det svårt. Hur kan du vara vänlig?

***Gå djupare:*** *Kan det vara svårt att vara snäll?*



## Mountain-climbers



Arbeta i par. En person gör 10 Mountain-climbers medan den andra personen gör plankan. Byt platser med varandra. Kör tre ronder.

***Ta i hårdare:*** Öka antalet runder eller gör Mountain-climbers snabbare.



## Mountain-climbers

Varje person gör Mountain-climbers i 60 sekunder medan de andra räknar. Växla över för att byta till nästa person. Lägg ihop familjens totala antal.

Gissa summan i förväg. Vem var närmast?



## Var vänlig mot dem som behöver hjälp

Läs Lukas 10:30-37 igen (se Dag 1).

Tänk efter hur Jesus avslutade den här historien. Planera för hur du, eller din familj, kan “gå och göra likadant” den här veckan.

Be för människor som ni känner som har det svårt. Be också för barn runt om i världen som har det svårt.



## Flip-flop stafett

Arbeta i par. En kommer att vara vandraren, den andra kommer att flytta på flip-flopsen. Vandraren går långsamt över rummet medan den andra personen flyttar de två flip-flops så att vandraren alltid kliver på en flip-flop. Byt roller.

Kör tre ronder. I sista omgången kan vandraren blunda. Vad händer?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>





## Hälsotips

Drick mycket vatten, speciellt efter att du har varit aktiv. Hämta ett glas vatten till någon annan i familjen.



# 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.

**Växla över** är ett sätt att skicka övningen vidare till nästa person. Du kan välja olika sätt att "växla över" 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](https://family.fit)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på [familjen.fit](https://familjen.fit)  
[YouTube®-kanalen](https://familjen.fit)



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)*