

Растем вместе — Неделя 10



семья.фитнес.вера.веселье



Я честен?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

2 Царств
5: 20-27

Нечестность –
коварна

Нечестность – это
ложь

Нечестность
имеет
последствия



Разминка

Хватай предмет

Следуйте за
лидером

Разминка под
музыку



Движение

Пресс ситап

Пресс ситап

Пресс ситап



Вызов

Ситапы бросают
вызов жребию

Приседания с
меткой

Гонка на
бедрях



Исследование

Прочтите
историю и
разыграйте ее

Перечитайте
историю и
заклучите завет
честности

Перечитайте
рассказ и
перечислите
последствия



Игра

Конфетный
вызов

Последовательна
я память

Муравьи на
бревне

Приступаем

Помогите своей семье быть активной на этой неделе внутри или вне дома с помощью трех увлекательных занятий:

- Вовлекайте всех – каждый может проводить сессии!
- Приспосабливайте к вашей семье
- Вдохновляйте друг друга
- Бросайте вызов себе
- Не делайте упражнение, если это вызывает боль

Поделитесь **family.fit** с другими:

- Опубликуйте фото или видео в социальных сетях и теги с помощью **#familyfit** или **@familyfitnessfaithfun**
- Делайте **family.fit** с другой семьей

Дополнительная информация в конце буклета.



ВАЖНОЕ СОГЛАШЕНИЕ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО РЕСУРСА

Используя этот ресурс, вы соглашаетесь с нашими Условиями <https://family.fit/terms-and-conditions>, подробно изложенными на нашем сайте. Они регламентируют использование этого ресурса вами и всеми теми, кто тренируется вместе с вами. Пожалуйста, убедитесь, что вы и все те, кто тренируются с вами, полностью согласны с этими условиями и положениями. Если вы не согласны с настоящими правилами и условиями или какой-либо их частью, вы не должны использовать данный ресурс.



Хватай предмет

Встаньте в круг с предметом на полу посередине. Начните с позиции приседания. Лидер дает случайные сигналы, такие как “голова”, “плечо”, “колени”. Если лидер говорит «голова», каждый прикасается к своей голове и так далее. Когда лидер говорит «объект», побеждает тот, кто первым схватит его с пола. Все остальные делают три прыгающих джека.

Сделайте пять раундов.

Отдохните и коротко поговорите.

Что значит быть честным?

Идите глубже: как вы думаете, честность приходит к вам естественным образом?



Пресс ситап



Лягте на спину, ноги согнуты, ступни твердо стоят на полу. Согните тело к коленям, чтобы «сесть». Вернитесь в исходное положение.

Работа в парах. Один человек делает ситапы, в то время как другой держит ноги внизу. Чередуйте пять ситапов с пятью приседаниями.

Выполните пять раундов.

Усложните: увеличьте количество повторений.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Ситапы бросают вызов жребию

Напишите следующие задания на небольших листках бумаги, сложите и поместите в контейнер:

- 5 ситапов
- 10 ситапов
- 15 ситапов
- 20 ситапов
- Обними кого-нибудь
- Дай кому-нибудь пять
- Сделайте кому-нибудь массаж
- Принеси всем по стакану воды

По очереди бросайте жребий и выполняйте выбранное задание.

Помогайте друг другу по мере необходимости.

Усложненный вариант: Увеличить количество ситапов.



Нечестность - коварна

Прочитайте **2 Царств 5:20-27** из Библии.

Если вам нужна Библия, перейдите на <https://bible.com> или загрузите приложение Библия на свой телефон.

Нееман, богатый вождь, исцелился от кожного заболевания, когда пророк Елисей сказал ему умыться в реке Иордан. Нееман хотел отблагодарить Елисея подарком, но Елисей отказался, потому что это Бог исцелил Неемана. Гиезий, слуга Елисея, понял, что он может извлечь выгоду, поэтому взял на себя инициативу получить что-нибудь от Неемана. Посмотрите, что происходит дальше.

Отрывок из Библии – 2 Царств 5: 20-27

Гиезий был слугой Елисея, человека Божьего. Гиезий сказал себе: «Мой господин слишком снисходительно относился к Нееману из Арама. Он должен был принять подарок, принесенный Нееманом. Я побегу за ним. Я собираюсь кое-что от него получить. И это так же верно, как то, что Господь жив”.

Гиезий поспешил за Нееманом. Нееман увидел, как он бежит к нему. Итак, он слез с колесницы, чтобы поприветствовать его. "Все в порядке?" он спросил

«Все в порядке», - ответил Гиезий «Мой господин послал меня сказать:« Два молодых человека из группы пророков только что пришли ко мне. Они пришли из горной страны Ефраим. Пожалуйста, дайте им 75 фунтов серебра и два комплекта одежды.»

«Я бы хотел, чтобы ты взял вдвое больше серебра», - сказал Нееман. Он умолял Гиезия принять это. Тогда Нееман связал

в два мешка 150 фунтов серебра. Он также дал Гиезию два комплекта одежды. Он отдал все это двум своим слугам. Они несли его впереди Гиезия. Гиезий пришел на холм, где жил Елисей. Тогда слуги передали это Гиезию. Он положил их в дом Елисея. Он отослал мужчин, и они ушли. Затем он вернулся в дом. Он стоял перед своим господином Елисеем.

«Гиезий, где ты был?» - спросил Елисей.

«Я никуда не ходил, - ответил Гиезий.

Но Елисей сказал ему: «Разве мой дух не пошел с тобой? Я знаю, что этот человек сошел с колесницы, чтобы приветствовать вас. Пришло время принять деньги или одежду? Пришло время брать оливковые рощи, виноградники, отары или стада? Не пора ли принимать рабов мужского и женского пола? Вы и ваши дети после того, как у вас навсегда останется кожная болезнь Неемана.» Тогда Гиезий оставил Елисея. И у него была кожная болезнь Неемана. Его кожа стала белой, как снег.

Обсудите:

Эта история создана для драмы!

Приобретите простые костюмы и вместе разыгрывайте историю.

Какой нечестный план придумал Гиезий?

Задайте себе вопрос: честен ли я?

Какие части вашей жизни не прожиты честно или правдиво? В тишине попросите Бога открыть вам это.

Проведите несколько минут в молитве.



Конфетный вызов

Сядьте кругом на полу, поставив перед каждым по миске конфет, а позади нее - пустую миску.

Каждый, не глядя, бросает конфеты одну за другой в миску позади себя.

Дайте по одному баллу за каждую конфету в миске. Посмотрим, кто победит.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Советы по здоровью

Ешьте хорошо.



Следуйте за лидером

Выберите одного человека в качестве лидера на каждый раунд и начните с бега трусцой. Лидер называет движение, и семья должна двигаться таким образом. Смешайте движения. Сделайте три раунда.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Отдохните и поговорите вместе.

Есть ли такая вещь, как *маленькая ложь* или *большая ложь*?

Идите глубже: помимо слов, какими еще способами мы лжем?



Пресс ситап



Сядьте в круг лицом друг к другу. Сделайте 50 ситапов всей семьей. Один человек начинает. Передай эстафету следующему человеку, когда тебе нужен перерыв. После 50 пресс ситапов вместе всей семьей добежите до маркера и обратно. Бегите в самом медленном темпе. Затем снова начните делать пресс ситап.

Выполните три подхода по 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Утяжеленный вариант: Увеличьте количество раундов.



Приседания с меткой



Найдите пространство, где вы можете все бегать. Один человек — это «метка», который гоняется за всеми, чтобы пометить их. Когда кто-то помечен, он останавливается и делает три приседания. Затем они становятся новой меткой.

Играйте три минуты или пока все не устанут.

Утяжеленный вариант: играйте пять минут.



Нечестность – это ложь

Прочитайте 2 Царств 5:20-27.

По очереди сделайте своей семье два заявления - одно истинное, а другое ложное. Остальные члены семьи решают, что является ложью.

Прочтите библейскую историю еще раз и найдите две лжи, которые сказал Гиезий. Почему он солгал Нееману и Елисею?

Почему мы лжем? Когда мы иногда «растягиваем правду»?

Работайте вместе, чтобы заключить *Завет о честности семьи*. Напишите три идеи, которые выражают ценность честности в вашей семье. Используйте их в качестве фокуса молитвы вместе.



Последовательная память

Каждый сталкивается с лидером, который думает о трех или более различных тренировочных движениях в последовательности (например, прыжки, выпады, бег трусцой). Ведущий демонстрирует последовательность движений, а остальные как можно быстрее имитируют рутину в правильном порядке. Тот, кто правильно выполнил последовательность первым, становится следующим лидером.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Утяжеленный вариант: Включите в последовательность больше движений.



Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Включите детей в список, чтобы они помогли готовить каждую семейную трапезу.



Уборка под музыку

Поставьте любимую песню в быстром темпе.

Когда играет музыка, все быстро двигаются, чтобы собрать вещи и убрать их примерно за две минуты (принесите одежду, чтобы постирать, прибраться во дворе или убрать игрушки и книги).

Отдохните и коротко поговорите.

К чему приводит честность?

***Идите глубже:** каковы последствия нечестности, даже если вас не раскроют?*



Пресс ситап



Сделайте как можно больше ситапов за 60 секунд. Сделайте три раунда.

Старайтесь каждый раз побивать свой личный рекорд.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Утяжеленный вариант: Увеличивайте количество повторов в каждом раунде.



Гонка на бедрах

Сядьте на пол, выпрямите ноги.

Поочередно двигайте ноги вперед на пять метров. На отметке в пять метров повернитесь и ползите, как медведь, обратно к началу. Сделайте три ситапа между раундами.

Сделайте три раунда.

Сделайте это гонкой!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Утяжеленный вариант: увеличьте дистанцию до восьми метров.



Нечестность имеет последствия

Прочитайте 2 Царств 5:20-27.

По очереди прочитайте одно предложение из Библейской истории. После каждого предложения назовите «*Честный*» или «*Нечестный*» в зависимости от того, что произошло в истории.

Каковы были последствия нечестности Гиезия?

Сделайте плакат с двумя колонками: **Честность** и **Нечестность**. Перечислите последствия, которые вытекают из каждого.

Назовите и молитесь за членов вашей общины или нации, которые могли действовать нечестно. Просите Бога помочь им быть правдивыми и уважать Его.



Муравьи на бревне

Все встают на «бревно» (веревку или скамейку). Цель состоит в том, чтобы поменяться местами на бревне так, чтобы никто не упал. Работайте вместе, чтобы каждый добился успеха.

Установить таймер.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Пейте воду
перед едой, чтобы
меньше есть.

Терминология

Разминка – это простое действие, которое заставляет ваши мышцы разогреться, дышать глубже и разогнать кровь. Играйте весело, под динамичную музыку для ваших разминочных упражнений. Сделайте ряд движений в течение 3-5 минут.

Растяжка с меньшей вероятностью может вызвать травму, если ее выполнять ПОСЛЕ разминки. Осторожно потянитесь – и удерживайте положение в течение 5 секунд.

Движения можно увидеть на видео, чтобы вы могли изучить новое упражнение и хорошо его практиковать. Начинайте медленно с акцентом на технику, затем вы сможете двигаться быстрее и сильнее.

Отдых и восстановление после энергичных упражнений. Разговоры в этот момент просто замечательные. Попейте воды.

Касание – это способ передать упражнение следующему человеку. Вы можете выбрать различные способы «касания», например, дать пять или свист. Ты это сделаешь!

Раунд – полный сет движений, которые будут повторяться.

Повторения – сколько раз движение будет повторяться в раунде.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Интернет и видео

Найти все сессии на [сайте family.fit](http://family.fit)

Найдите нас в социальных сетях здесь:



Найти все видео для family.fit на канале [family.fit YouTube®](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Пять шагов



Рекламное видео

Оставайтесь на связи

Мы надеемся, что вам понравился этот буклет о family.fit. Он был собран добровольцами со всего мира.

Вы найдете все сессии family.fit на сайте

<https://family.fit>.

Сайт содержит последнюю информацию, способы обратной связи и является лучшим местом, чтобы оставаться на связи с **family.fit!**

Если вам это понравилось, пожалуйста, поделитесь с другими, кто может пожелать принять участие.

Этот ресурс предоставляется свободно и предназначен для совместного использования с другими без какой-либо платы.

Если вы хотите получать family.fit еженедельно по электронной почте, вы можете подписаться здесь:

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

Если вы переводите это на другой язык, пожалуйста, напишите нам по адресу info@family.fit, чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



www.family.fit