

Växa tillsammans – Vecka 10



hälsa.tro.lek.gemenskap



Är jag ärlig?

www.family.fit



	DAG 1	DAG 2	Dag 3
<p>Andra Kungaboken 5:20-27</p>	Oärlighet är lömsk	Oärlighet är att ljuga	Oärlighet har konsekvenser
 Uppvärmning	Hugga tag i föremålet	Följ ledaren	Uppvärmning till musik
 Rörelse	Sit-ups	Sit-ups	Sit-ups
 Utmaning	Sit-ups dra lott utmaning	Squat kull	Hip shuffle-tävling
 Utforska	Läs berättelsen och dramatisera den	Läs om historien och gör en överenskommelse om ärlighet	Läs om historien och lista konsekvenser
 Lek	Godisutmaning	Sekvensminne	Myror på en stock

Kom igång

Hjälp din familj att vara aktiv inomhus eller utomhus 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:

- Lägg upp en bild eller video på sociala medier och tagga med **#familyfit** eller **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



Hugga tag i föremålet

Stå i en cirkel med ett föremål på golvet i mitten. Börja i en squat position. En ledare ger slumpmässiga uppmaningar som “huvud”, “axel”, “knän”. Om ledaren säger “huvud”, rör alla sitt huvud och så vidare. När ledaren säger “föremål”, vinner den som först tar tag i det från golvet. Alla andra gör tre jumping-jacks.

Kör fem omgångar.

Vila och snacka en stund.

Vad innebär det att vara ärlig?

Gå djupare: Tror du att ärlighet sker naturligt för dig?



Sit-ups



Ligga på ryggen med benen böjda och fötterna stadigt på golvet. Curla din kropp mot knäna för att "sit up". Återgå till startpositionen.

Arbeta i par. En person gör sit-ups medan den andra håller nere deras fötter. Växla mellan fem sit-ups och fem squats.

Genomför fem ronder.

Prova svårare: Öka antalet repetitioner.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Sit-ups dra lott utmaning

Skriv följande uppgifter på små pappersbitar, vik och placera i en behållare:

- 5 sit-ups
- 10 sit-ups
- 15 sit-ups
- 20 sit-ups
- Ge någon en kram
- Gör high-five med någon
- Ge någon en massage
- Hämta ett glas vatten till alla

Turas om att dra lott och gör den valda uppgiften. Hjälp varandra vid behov.

Prova svårare: Öka antalet sit-ups.



Oärlighet är lömsk

Läs **Andra Kungaboken 5:20-27** i Bibeln.

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

Naaman, en rik ledare, läktes från en hudsjukdom när profeten Elisha uppmanade honom att tvätta sig i floden Jordan. Naaman ville tacka Elisha med en gåva men Elisha vägrade eftersom det var Gud som hade helat Naaman. Gechasi, Elishas tjänare, insåg att han kunde dra nytta av det, så han tog initiativ till att få något från Naaman. Titta vad som händer härnäst.

Bibelpassagen – Andra Kungaboken 5:20-27

När Naaman hunnit ett stycke på väg tänkte Gechasi, gudsmannen Elishas tjänare “Min

herre lät denne Naaman från Aram komma för billigt undan när han inte tog emot vad han hade med sig. Så sant Herre lever: Jag springer ifatt honom och ser till att jag får åtminstone något av honom.”

Och så gav han sig iväg efter Naaman. När denne såg att det kom någon springande efter honom steg han ur vagnen och gick emot honom. “Är allt väl?” frågade han.

Och Gechasi svarade: “Ja. Men min herre har skickat mig för att hälsa att just fått besök av två unga män ur profetskaran i Efraims bergsbygd och han ber dig därför om en talent silver år dem och två högtidsdräkter”.

“Låt mig lämna två talenter” sade Naaman Och trugade dem på honom. Han knöt in silvertalenterna i två kappor och lämnade dem tillsammans med de båda högtidsdräkterna åt två av sina tjänare, som fick bära dem framför Gechasi. När de kom till stadskullen tog Gechasi hand om gåvorna och gömde dem i sitt hus. Sedan fick männen återvända. När Gechasi var tillbaka hos sin herre igen frågade Elisha:

“Var har du varit?”

“Ingenstans herre”, svarade Gechasi.

Men Elisha sade: “Tror du inte att jag i anden var där, då en man lämnade sin vagn och kom emot dig? Nu har du väl fått silver så att du kan skaffa dig trädgård, olivlundar och vingårdar, får och kor, slavar och slavinnor! Men Naamans spetälska skall för all framtid häfta vid dig och dina efterkommande.” När Gechasi gick därifrån var han vit som snö av spetälsk.

Diskutera:

Denna berättelse är som gjord för drama! Skaffa några enkla kostymer och agera ut historien tillsammans.

Vilken oärlig plan tänkte Gechasi ut?

Fråga dig själv: Är jag ärlig?

Vilka delar av ditt liv levs inte ärligt eller sanningsenligt? Tyst för dig själv, be Gud att avslöja det för dig. Tillbringa en stund med att be.



Godisutmaning

Sitt i en cirkel på golvet med en skål godis framför varje person och en tom skål en meter bakom.

Utan att titta kastar varje person godisbitarna en efter en i skålen bakom dem.

Ge en poäng för varje godis i skålen. Se vem som vinner.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Hälsotips

Ät hälsosamt.

Uppvärmning



Följ ledaren

Välj en person som ledare för varje runda och börja med att jogga. Ledaren säger en rörelse och familjen måste röra sig så. Blanda rörelserna. Kör tre ronder.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Vila och prata tillsammans.

Finns det en *liten lögn* eller en *stor lögn*?

Gå djupare: Bortsett från ord, på vilka andra sätt ljuger vi?



Sit-ups



Sitt i en cirkel vända mot varandra. Gör 50 sit-ups som en familj. En person börjar. Växla över till nästa person när du behöver en paus. Efter 50 sit-ups, spring som en familj till en markör och tillbaka. Spring i samma takt som den långsammaste löparen. Kör sedan sit-ups igen.

Gör tre omgångar av 50.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Prova svårare: Öka antalet rundor.

Squat kull



Hitta ett utrymme där ni alla kan springa omkring. En person är “dattaren” som jagar alla för att datta dem. När någon är dattad stannar de och gör tre squats. De blir sedan den nya dattaren.

Spela i tre minuter eller tills alla är utmattade.

Prova svårare: Spela i fem minuter.



Oärlighet är att ljuga

Läs Andra Kungaboken 5:20-27.

Turas om att göra två uttalanden till din familj – ett sant uttalande och det andra falskt. Resten av familjen bestämmer vilken som är lögnen.

Läs Bibelberättelsen igen och leta efter de två lögner Gehazi berättade. Varför ljög han för Naaman och Elisha?

Varför använder vi lögner? När kan vi ibland “sträcka ut sanningen”?

Arbeta tillsammans för att skapa *ett familjeöverenskommelse angående ärlighet*. Skriv tre idéer som uttrycker värdet av ärlighet i din familj. Använd dessa som ett fokus för bön tillsammans.



Sekvensminne

Alla står inför en ledare som tänker ut tre eller flera olika träningsrörelser i en sekvens (till exempel jumping-jacks, utfall, jogging). Ledaren visar sekvensen och de andra efterliknar rutinen i rätt ordning så snabbt som möjligt. Den som avslutar sekvensen korrekt först blir nästa ledare.



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

Prova svårare: Inkludera fler rörelser i sekvensen.



Hälstips

Ät hälsosamt. Inkludera barn med att göra en lista för att hjälpa till att förbereda varje familjemåltid.



Städa till musik

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.

Vad är resultatet av att vara ärlig?

Gå djupare: Vilka är konsekvenserna av att vara oärlig även om ingen får reda på det?



Sit-ups



Gör så många sit-ups som möjligt på 60 sekunder. Kör tre ronder.

Försök att slå din personliga rekord varje gång.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Prova svårare: Öka antalet repetitioner varje runda.



Hip shuffle-tävling

Sitt på golvet med benen rakt fram. Flytta benen växelvis framåt i fem meter. Vid femmetersmarkeringen, vänd och lufsa som en björn tillbaka till starten. Gör tre sit-ups mellan rundorna.

Kör tre ronder.

Gör det till en tävling!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Prova svårare: Öka avståndet till åtta meter.



Oärlighet har konsekvenser

Läs Andra Kungaboken 5:20-27.

Turas om att läsa en mening var i Bibelberättelsen. Efter varje mening, ropa ut *Ärligt* eller *Oärligt* beroende på vad som hände i berättelsen.

Vad var konsekvensen av Gechasis oärlighet?

Gör en affisch med två kolumner: **Ärlighet** och **oärlighet**. Lista de konsekvenser som ni finner på varje.

Namnge och be för medlemmar av ditt samhälle eller din nation som kan ha agerat oärligt. Be Gud att hjälpa dem att vara sanningsenliga och hedra Honom.



Myror på en stock

Alla står på en “stock” (en linje eller en bänk). Målet är att vända på ordningen ni står i utan att någon faller av “stocken”. Samarbeta så att alla klarar av det. Sätt en timer.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



Hälsotips

Ät hälsosamt. Drick vatten
före måltiden så att du
äter mindre.

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
[YouTube®](https://familjen.fit)-kanalen



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 så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



www.family.fit