

Växa Tillsammans – Vecka 12



hälsa.tro.lek.gemenskap



**Sätter jag andra före
mig själv?**

www.family.fit



	DAG 1	DAG 2	Dag 3
Lukas 14:7-11	Ödmjukhet är att sätta andra först	Ödmjukhet har fördelar	Att vara ödmjuk varje dag
 Uppvärmning	Lag uppvärmning	Hörn uppvärmning	Springa och gör squats kull
 Rörelse	Squats	Squats	Squats med partner
 Utmaning	20, 15, 10 och 5	Plankan och squats utmaning	Tabata
 Utforska	Läs berättelsen och gör en stol till hederstol	Agera ut historien och diskutera	Stol spel och läsa om historien
 Lek	Balansera och gå	Flip-flop stafett	Kaffe eller Cola

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.

Uppvärmning



Lag uppvärmning

Gör en form (kvadrat eller hexagon) eller ett speciellt ord med hjälp av alla i familjens kroppar. Gör sedan dessa uppvärmningar:

- 20 mountain-climbers
- 20 höga knän
- 20 heel kicks
- 20 jumping jacks

Kör tre ronder. Skapa sedan formen eller ordet igen.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

Vila och prata tillsammans.

I vilka situationer är det någon annan som bestämmer var du ska sitta?

Gå djupare: När du har ett val om var du ska sitta, hur bestämmer du?



Squats



Stå framför en låg stol. Böj knäna så att du sitter lätt på stolen. Res dig upp igen.

Gör 15 repetitioner. Upprepa.

Genomför fem ronder.

Prova svårare: Öka antalet repetitioner till 20 och ta bort stolen.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

20, 15, 10 och 5

Börja med "high fives" och gör sedan:



- 20 jumping jacks
- 15 squats
- 10 mountain-climbers
- 5 speed skaters

Avsluta med "high fives".

Kör tre ronder. Försök att bli snabbare för varje runda.

Prova svårare: Öka antalet runder.



Ödmjukhet är att sätta andra först

Läs **Lukas 14:7-11** från Bibeln.

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

Jesus har blivit inbjuden till en viktig persons hem. Han märker att människor väljer sina platser utifrån social status och heder. I dagens berättelse lär Jesus ut om ödmjukhet.

Bibelpassage – Lukas 14:7-11

När han [Jesus] märkte hur gästerna försökte få de främsta platserna vid bordet gav han dem en liknelse: “När du är bjuden på bröllop, slå dig då inte ner överst vid bordet. Kanske någon av de

andra gästerna är mer ansedd än du och värden kommer och säger: 'Ge honom din plats.' Då får du skämmas när du måste flytta på dig längst ner. Nej, när du är bjuden, gå då genast och ta den nedersta platsen, så att värden säger till dig när han kommer: 'Käre vän, flytta dig längre upp.' Då blir du hedrad inför alla dina medgäster. Den som upphöjer sig skall blir förödmjukad, och den som ödmjukar sig skall bli upphöjd."

Diskutera:

Vilken plats vill du ha på bussen? I bilen? I ett klassrum? Varför?

Hur skulle du definiera ödmjukhet utifrån Jesus berättelse?

Skapa en "hederstol" och turas om att sitta i den medan en annan familjemedlem ber för dig.



Balansera och gå

Turas om att balansera en bok på huvudet och gå till andra sidan av rummet och tillbaka utan att släppa eller röra vid den. Försök baklänges. Prova sedan med en bok med en plastkopp på toppen. Kan du lägga till vatten i koppen? Ha så kul!

Prova svårare: Dela upp er i två lag och gör det till en stafett.



Hälsotips

Ät hälsosamt.

Uppvärmning



Hörn uppvärmning

Märk rummets hörn med siffrorna 1-4.
Börja i olika hörn och gör olika
uppvärmningar. Flytta er runt i rummet till
nästa nummer. Kör två varv.



- 10 springa på platsen
- 10 speed skaters
- 10 mountain-climbers
- 10 squats

Vila och prata tillsammans.

Berätta om ett tillfälle när du lät någon
annan gå före dig.

Gå djupare: Varför lät du dem gå först?



Squats

Gör 15 squats och tap out till nästa person. Fortsätt tills ni har genomfört 150 stycken sammanlagt som familj.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

Prova lättare: Gör 10 squats innan du växlar över.

Prova svårare: Ställ ett högre mål sammanlagt för familjen.



Plankan och squats utmaning

Arbeta med en partner.

Medan en person befinner sig i plankans position gör den andra squats. Byt plats efter 10 squats.



Kör fem omgångar.

Prova svårare: Öka antalet rundor.



Ödmjukhet har fördelar

Läs Lukas 14:7-11.

Förbered ett bord så att en stol är långt överlägsen de andra. Medan ni sätter er ner, kolla vem som sätter sig var.

Agera nu ut huvuddelen av berättelsen där någon blir ombedd att lämna den överlägsna stolen så att en annan person kan ta deras plats.

Fråga dem som var tvungna att byta platser hur det här kändes. Varför kände de så här?

Gör tillsammans en lista över fördelarna med att vara ödmjuk. Be och be om Guds hjälp.



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/Wvc7x5xYPQM>





Hälsotips

Ät hälsosamt. Börja dagen med en hälsosam frukost.



Springa och gör squats kull

Spela "kull" där en person jagar de andra för att ta dem. Den som är tagen gör fem squats och blir sedan den som jagar.

Fortsätt i tre minuter.



Vila och prata tillsammans.

Har du en viss plats vid bordet i din familj?
Sitter du alltid där?

Gå djupare: Hur får du en gäst att känna sig välkommen? Var skulle de få sitta vid en måltid?



Squats med partner



Stå ansikte mot ansikte med din partner. Håll varandras handleder och gör squats samtidigt.

Gör tre omgångar med 15 squats.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

Prova svårare: Öka antalet rundor.

Tabata

Lyssna på Tabata-musiken



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gör varje rörelse i 20 sekunder, följt av 10 sekunder vila:

- Squats
- Mountain-climbers
- Push-ups
- Sit-ups

Upprepa serien. Kör åtta ronder.

Prova svårare: Öka antalet repetitioner på 20 sekunder.



Att vara ödmjuk varje dag

Läs Lukas 14:7-11.

Ställ fram tillräckligt med stolar i rad för din familj att sitta på. Turas om att ropa ut olika ämnen och sitta i rätt ordning (till exempel längst till kortast; födelsemånad; ålder).

Välj en familjemedlem för att läsa om historien. Tänk på Jesu ord “Kära vän, flytta dig längre upp”. Vad kan detta betyda för oss idag? I skolan? På bussen? På jobbet? Vid måltiderna?

Skriv ner namnen på de personer du känner som behöver förbön. Sätt fast dessa namn på stolar i ert hus. Be för den personen varje gång du sitter i den stolen.



Kaffe eller Cola

Rita en kopp kaffe på ena sidan av ett papper och en flaska Cola på den andra. Stå mittemot en partner och håll upp ditt papper. Utan att titta på det, vänd det i dina händer några gånger och visa sedan ena sidan (kaffe eller Cola). Valde du samma som din partner?

Upprepa fem gånger. Se hur många gånger ni båda väljer samma sida.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



Hälsotips

Ät hälsosamt. Tugga långsamt för att njuta av smakerna och ge tid för maten att smälta.

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](#)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på [familjen.fit](#)
[YouTube®-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