

Растем Вместе — Неделя 4



семья.фитнес.вера.веселье



Как я могу обучаться?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Притчи 1:1-9

Мудрость – это
жить
правильной
жизнью

Мудрость – это
слушать своих
родителей

Мудрость
повинуется Богу



Разминка

Прыгающие
джеки и бег с
высоко
поднятыми
коленями

Двигайтесь под
музыку

Следуйте за
лидером



Движение

Подготовка к
берпи

Берпи

Берпи
подбрасывание
мяча



Вызов

Полоса
препятствий

Берпи на время

Четыре
движения на
время



Исследование

Жить хорошо и
жить
правильно

Чему вы
научились у
своих
родителей

Учиться у Бога
сейчас



Игра

Зеленый свет
красный свет

Угадай лидера

Охота за
сокровищами

Приступаем

Помогите своей семье быть активной на этой неделе с помощью трех веселых 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.



Прыгающие джеки и бег с высоко поднятыми коленями

Сделайте 10 прыгающих джеков 20 бег с высоко поднятыми коленями Отдыхайте одну минуту между раундами. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Что нового вы узнали за последние 24 часа? На этой неделе?

Идите глубже: какую возможность узнать что-то новое вы недавно упустили?



Подготовка к берпи

Часть берпи отталкивается от пола.
Сделайте три раунда: 9 отжиманий и 12 приседаний. Отдыхайте между раундами.



Упрощенный вариант: Сделайте только два раунда или уменьшите количество повторений до 5 отжиманий и 10 приседаний.



Полоса препятствий

Установите полосу препятствий.

Используйте пространство внутри или снаружи (например, бегите к дереву или стулу, перепрыгивайте через дорожку или коврик и т.д). Будьте креативными! По очереди преодолевайте полосу препятствий как можно быстрее. Время каждого человека.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

Усложненный вариант: делайте это как эстафету в двух командах.



Мудрость – это жить правильной жизнью

Прочтите Притчи 1:1-9 из Библии.

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

Соломон был самым мудрым человеком в Библии. Он писал пословицы (мудрые поговорки), чтобы поделиться извлеченными им важными уроками. Эти уроки в основном о том, как жить хорошо и мудро.

Отрывок из Библии – Притчи 1:1-9

Притчи Соломона, сына Давида, царя Израиля: для обретения мудрости и наставлений; для понимания слов проницательности; для получения наставлений о разумном поведении, о

том, что правильно, справедливо и справедливо; для того, чтобы дать благоразумие тем, кто прост, знания и благоразумие молодым— пусть мудрые слушают и дополняют свои знания, и пусть проницательные получат руководство— для понимания пословиц и притч, изречений и загадок мудрых. Страх Господень— это начало знания, но глупцы презирают мудрость и наставления. Послушай, сын мой, по указанию твоего отца и не отказывайся от учения своей матери. Это гирлянда, украшающая вашу голову, и цепочка, украшающая вашу шею.

Обсудите:

Вы бы сказали, что сейчас живёте «хорошо»? Что значит жить «правильно, справедливо и честно»? Разделите лист бумаги на две колонки, озаглавленные «ХОРОШО» и «ПРАВИЛЬНО», и перечислите такой образ жизни.

Напишите молитву с просьбой к Богу помочь вам быть обучаемым. Положите его под подушку и молитесь каждую ночь на этой неделе.



Зеленый свет, красный свет

Все стоят в одном конце комнаты.
«Звонящий» стоит сбоку. Когда звонящий говорит «зеленый свет», все движутся к финишу. Когда говорят «красный свет», все должны остановиться. Если кто-то движется, он возвращается к стартовой линии.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.



Разминка под музыку

Выполните следующие действия (затем повторите):

- 20 прыгающих джеков
- 20 прыжков с трамплина (прыжок из стороны в сторону)



- 10 отжиманий от стены/забора
- 10 прыжков вверх



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Поделитесь двумя вещами, которые вы цените в своем отце и своей матери.

Идите глубже: Когда люди становятся мудрыми?



Практика берпи

Начните медленно и используйте правильную технику. Встаньте прямо и перейдите в положение планки, чтобы отжиматься от пола. Затем подпрыгните и хлопните в ладоши над головой. Попробуйте сделать это одним плавным движением.

Сделайте три берпи, затем отдохните. Сделайте пять раундов.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



Вызов берпи на время

Выберите четыре зоны в вашем доме или дворе, где вы все вместе сможете делать берпи.

Запустите таймер, бегите в первую область и сделайте 20 берпи. Выполните 15 берпи на втором участке, 10 берпи на третьем и пять берпи на четвертом.

Остановите таймер.

Сколько времени понадобилось вашей семье, чтобы выполнить задание?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Мудрость-это слушать своих родителей

Притчи 1:8-9 говорит об обучении у ваших родителей. Эти уроки важны. Поочередно расскажите, чему вы научились у своих отца и матери или тех, кто заботится о вас. Тогда дайте немного «благодарственных объятий»! Что бы вы использовали для изготовления колец или украшений, чтобы носить их сегодня в качестве напоминания о словах ваших родителей?

Идите глубже: Где вы хотите учиться и расти?

По очереди кладите руку на сердце члена семьи и молитесь, чтобы Бог вырастил в них обучаемый дух.



Угадай лидера

Встаньте в круг.

Один человек выходит из комнаты. Выберите кого-нибудь, кто будет руководить физическими движениями, меняя их каждые 5-10 секунд. Человек снаружи возвращается, встает в середину круга и пытается угадать, кто является лидером. Все остальные следуют за лидером, не будучи очевидным, кто лидирует.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Советы по здоровью

Пить больше воды. 70%
людей не пьют
достаточно воды каждый
день.



Следуйте за лидером

Один человек является лидером в каждом раунде. Начните с бега трусцой. Лидер произносит имя, и семья должна двигаться вот так. Смешайте их.

- Мистер Медленный – двигайтесь медленно
- Мистер Спешка – двигайся быстро
- Мистер Желе – встряхните всем телом
- Мистер Путаница – идите назад
- Мистер Прыжок – прыгайте вокруг
- Мистер Маленький – присядьте и продолжайте двигаться
- Мистер Сила – двигайтесь, напрягая мышцы
- Мистер Высокий – потянитесь и двигайтесь
- Мистер Щекотка – махи руками по кругу
- Мистер Счастливый – двигаться и улыбаться



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Можете ли вы вспомнить и поделиться некоторыми мудрыми изречениями?

Погрузитесь глубже: каково хорошее определение слова «мудрость»?





Берпи подбрасывание мяча

Встаньте на расстоянии двух-трех метров лицом к партнеру. Бросьте друг другу мяч, не роняя его. Если один из вас уронит мяч, сделайте пять берпи перед переходом к следующему раунду.

- Раунд 1: бросок и ловля самой слабой рукой.
- Раунд 2: Встаньте на одну ногу.
- Раунд 3: закройте один глаз
- Раунд 4: лягте на спину.

Упрощенный вариант: Сделайте две берпи за то, что уронили мяч.



Время вызовов

Измерьте общее время, которое требуется каждому человеку, чтобы выполнить 10 из следующих движений:

- 10 альпинистов
- 10 приседаний
- 10 планка вверх-вниз
- 10 берпий



Выполните пять упражнений каждого движения.

Усложненный вариант: сделайте два или более раундов.



Мудрость повинуется Богу

Притчи 1:7 говорит, что мудрость начинается со страха перед Богом. Это означает поклонение, уважение и послушание Богу. Что значит для тебя преклоняться перед Богом? По шкале от 1 до 10 оцените, насколько вы обучаемы: а) Богу; б) другим.

***Идите глубже:** где вам нужно преклониться и поучиться у Бога в своей жизни прямо сейчас?*

Составьте список людей за пределами вашей семьи, которым вы благодарны за то, чему они вас научили. Слава Богу за них.



Охота за сокровищами

Спрячьте в комнате 20 небольших продуктов (например, овощи или фрукты).

Сколько может найти семья за три минуты?

Найдя их всех, сядьте вместе и обсудите, каково было найти еду. Это было легко или трудно? Почему? Как обучение похоже на эту охоту за сокровищами?

A close-up photograph of a hand cupped under a stream of water, set against a solid blue background. The water is clear and glistening, creating a sense of freshness and purity. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled to catch the water. The overall aesthetic is clean and health-oriented.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.
Вода помогает
избавиться от токсинов и
бактерий в нашем
организме, чтобы мы
оставались здоровыми.

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](https://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