

Växa tillsammans – Vecka 4



*hälsa.tro.lek.gemenskap*



**Hur kan jag lära mig?**

*www.family.fit*



	DAG 1	DAG 2	Dag 3
--	-------	-------	-------

Ordspråksbok  
en 1:1-9

Visdom i livet

Visdom är att  
lyssna på dina  
föräldrar

Vishet är att  
lyda Gud



Uppvärmning

Jumping Jacks  
och höga knän

Rör er till  
musik

Följ ledaren



Rörelse

Förberelse för  
Burpees

Burpees

Burpees med  
bollkastning



Utmaning

Hinderbana

Burpees på tid

Fyra rörelser  
på tid



Utforska

Att leva med  
vishet

Vad du lär dig  
av dina  
föräldrar

Att lära av  
Gud nu



Lek

Grönt ljus rött  
ljus

Gissa ledaren

Skattjakt

# 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:**

- 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



## Jumping Jacks och höga knän

Gör 10 jumping jacks och 20 höga knän.  
Vila en minut mellan varje runda. Kör tre ronder.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Vilken ny sak har du lärt dig de senaste 24 timmarna? Den här veckan?

***Gå djupare:*** Vilken möjlighet att lära sig något nytt har du missat nyligen?



## Förberelse för Burpees

En del av en burpee är att trycka av från golvet. Gör tre omgångar med 9 armhävningar och 12 squats. Vila mellan ronderna.



**Lättare variant:** Gör bara två ronder eller sänk repetitionerna till 5 push-ups och 10 squats.



## Hinderbana

Ställ upp en hinderbana. Använd det utrymme du har inomhus eller utomhus (till exempel springa till trädet eller stolen, hoppa över gången eller mattan, och så vidare). Var kreativa! Turas om att ta er igenom hinderbanan så fort som möjligt. Ta tiden på varje person.



[https://youtu.be/3w5H7\\_xTvVY](https://youtu.be/3w5H7_xTvVY)

***Prova svårare: Gör detta som en stafett i två lag.***



## Visdom i livet

Läs Ordspråksboken 1:1-9 från Bibeln.

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

Solomon var den klokaste mannen i Bibeln. Han skrev ordspråk (kloka ord) för att dela de viktiga lärdomar han hade lärt sig. Dessa lektioner handlar mest om hur man lever väl och klokt.

Bibelpassagen – Ordspråksboken 1:1-9

Ordspråk av Salomo, Davids son, Israels konung. De ger vishet och fostran, så att man förstår de klokas ord och låter sig fostras till insikt, till rättfärdighet, rätt och redbarhet. De ger de oerfarna vett, de unga kunskap och rådighet. Den vise



hör dem och ökar sitt vetande, de vägleder den kloke. De gör att man förstår tänkespråk och liknelser, de vises ord och gåtor. Gudsfruktan är kunskapens begynnelse, dåren föraktar vishet och fostran. Lyssna till din fars förmaningar, min son, förkasta inte din mors undervisning. De är en skön krans för ditt huvud och en kedja som pryder din hals.

### ***Diskutera:***

Vad innebär det att vara vis eller klok? Vad innebär det att leva "rätt, rättfärdigt och rättvist"? Fundera över någon situation där ni tillsammans har mött en utmaning när det kommer till rättvisa, hur löste ni den? Skriv en bön och be Gud att hjälpa dig att leva vis och klokt. Lägg den under kudden och be den varje kväll den här veckan.



## Grönt ljus, rött ljus

Alla står i ena änden av rummet. En person “roparen” står vid sidan. När roparen säger “grönt ljus” rör sig alla mot mållinjen. När roparen säger “rött ljus” måste man stå stilla. Om någon flyttar sig får de gå tillbaka till startlinjen.



<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. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## Hälsotips

Tänk på att dricka vatten.



## Uppvärmning till musik

Gör följande övningar (och sedan upprepa):

- 20 jumping jacks
- 20 skidhopp (hoppa från sida till sida)



- 10 armhävningar mot en vägg/staket
- 10 upphopp



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

Dela med dig av två saker du uppskattar med din pappa och din mamma

***Gå djupare: När eller hur blir människor kloka?***



## Öva burpees

Börja långsamt och använd rätt teknik. Stå upprätt och flytta till plankpositionen för att göra en push-up på golvet. Hoppa sedan upp i luften och klappa händerna över huvudet. Försök att göra det i en flytande rörelse.

Gör tre burpees och vila sedan. Kör fem omgångar.



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



## Burpee tidsutmaning

Välj fyra områden i ditt hem eller trädgård där ni alla kan göra burpees tillsammans.

Starta en timer, spring till det första området och gör 20 burpees. Genomför 15 burpees på andra området, 10 burpees på tredje och fem burpees på fjärde.

Stoppa timern.

Hur lång tid tog det för din familj att avsluta utmaningen?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





## Visdom är att lyssna på dina föräldrar

Ordspråksboken 1:8-9 talar om att lära av dina föräldrar. De här lärdomarna är viktiga. Turas om att berätta vad du har lärt dig av din far och mor eller andra vuxna i din närhet. Ge sedan några “tack kramar”! Gör något so du kan bära med dig som påminner om någon person som lärt dig något bra.

***Gå djupare:*** Finns det några nya saker du vill lära dig?

Turas om att placera en hand på en familjemedlems hjärta och be att Gud ska odla en lärande ande inom dem.



## Gissa ledaren

Stå i en cirkel.

En person lämnar rummet. Välj ut någon att leda de fysiska rörelser, ändra rörelse var 5:e till 10:e sekunder. Personen utanför återvänder och ställer sig mitt i cirkeln och försöker gissa vem ledaren är. Alla andra följer ledaren utan att göra det uppenbart vem det är som leder.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a solid light blue color.

## Hälsotips

Drick mer vatten. 70% av människorna dricker inte tillräckligt med vatten varje dag.

# Uppvärmning



## Följ ledaren

En person är ledare för varje runda. Börja med att jogga omkring. Ledaren säger ett namn och familjen måste röra sig som namnet hänvisar till. Blanda ihop dem.

- Mr Slow – rör dig långsamt
- Mr Rush – rör dig snabbt
- Mr Jelly – skaka hela kroppen
- Mr Muddle – gå bakåt
- Mr Bounce – hoppa omkring
- Mr. Small – huka dig och håll dig i rörelse
- Mr Strong – rör dig och flexa dina muskler
- Mr. Tall – sträck dig uppåt och rör dig omkring
- Mr Tickle – vifta med armarna
- Mr Happy – rör dig och le



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Kan du komma ihåg och dela med dig av några kloka ord och ordspråk?

*Gå djupare: Vad är en bra definition av  
"visdom"?*





## Burpees med bollkastning

Stå två till tre meter från en partner. Kasta en boll till varandra utan att tappa den. Om någon av er tappar bollen, gör fem burpees innan ni går vidare till nästa omgång.

- Omgång 1: Kasta och fånga med din svagaste hand
- Omgång 2: Stå på en fot
- Runda 3: Blunda med ett öga
- Omgång 4: Lägg dig på rygg

***Gå lättare:*** Gör två burpees om ni tappar bollen.



## Tidsutmaning

Mät den totala tiden det tar för varje person att slutföra 10 av var och en av följande rörelser:

- 10 mountain-climbers
- 10 squats
- 10 up-down plankan
- 10 burpees



Gör fem av varje rörelse.

***Gå hårdare: Kör två eller flera rundor.***



## Vishet är att lyda Gud

Ordspråksboken 1:7 säger att visdom börjar med att frukta Gud. Det betyder att böja sig för, respektera och lyda Gud. Vad kan det innebära att böja sig för Gud? Vad kan vara lätt eller svårt med att lyda Gud?

***Gå djupare:*** *På vilka sätt eller på vilket område vill du lära av Gud just nu?*

Gör en lista över personer utanför din familj för vilka du är tacksam för vad de har lärt dig. Tacka Gud för dem.



## Skattjakt

Göm 20 små saker ett rum eller utomhus.

Hur många kan familjen hitta på tre minuter?

Efter 3 minuter så samlas ni för att se hur många saker ni kunde hitta i skattjakten.

Var det lätt eller svårt? Varför? Om ni har många kvar, sätt en klocka på ytterligare någon minut så ni kan hitta det som fortfarande är gömt.

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a solid, light blue color.

## Hälsotips

Tänk på att dricka vatten. Vatten hjälper till att bli av med toxiner och bakterier i vår kropp så att vi förblir friska.



## 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](mailto:info@family.fit) så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*