

Växa tillsammans – Vecka 5



hälsa.tro.lek.gemenskap



Har mitt liv ett syfte?

www.family.fit



	DAG 1	DAG 2	Dag 3
Josua 1:1-9	Att upptäcka ditt syfte	Guds löfte till din familj	Guds befallningar
 Uppvärmning	Galopperande hästar	Följ ledaren	Städa till musik
 Rörelse	Superman	Superman motsatser	Superman hold
 Utmaning	Superman och mountain- climbers i par	Superman rullning	Stålmannen och burpee tabata
 Utforska	Läs bibelberättels en och diskutera	Läs om bibelberättelse n och gör en affisch	Läs om bibelberättels en och be med ögonbindel
 Lek	Musikaliska kuddar	Myror på en stock	Brädspel

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



Galopperande hästar

Stå i en linje. Med ena handen i luften, galoppera runt i rummet. Byt armar, gå fort, gå långsamt, hoppa över kuddar, och så vidare. Kör fem varv.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Vila och snacka en stund.

Turas om att ställa roliga frågor som börjar med “Varför har vi...?” Fråga er “Vad är dess syfte?” Till exempel glass, husdjur...

Gå djupare: Hur skulle du svara någon som frågade vad som är meningen med livet?



Superman



Ligg på mage på golvet eller på en matta med armarna utsträckta över huvudet (som Superman). Lyft dina armar och ben så högt från golvet som möjligt. Håll i tre sekunder och slappna sedan av.

Gör 10 repetitioner och vila. Upprepa.

Prova svårare: Öka antalet repetitioner.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Par utmaning



Arbeta i par. En person gör en supermanhållningen med armar och ben lyfta från golvet medan den andra gör 20 mountain-climbers.

Prova lättare: Vila och upprepa Supermanhållningen.

Prova svårare: Öka antalet mountain-climbers.



Att upptäcka ditt syfte

Läs **Josua 1:1-9** från Bibeln.

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

Moses, ledaren för Guds folk, israeliterna, har dött. Josua är utvald att leda Guds folk in i det land som Gud lovade dem. Hans syfte är tydligt, men han var rädd för att kliva in i framtiden.

Bibelpassagen – Josua 1:1-9

När Mose, Herrens tjänare, var död sade Herren till Moses medhjälpare Josua, Nuns son: "Min tjänare Mose är död. Gå nu över Jordan med hela detta folk till det land jag ger åt dem, åt israeliterna. Varje fotsbredd mark ni trampar ger jag er, så som jag lovat Mose. Från öknen och från Libanon fram till den

stora floden, Euftrat – allt hettitiskt land – och Medelhavet i väster skall ert område sträcka sig. Ingen skall kunna hålla stånd mot dig så länge du lever. Jag skall vara med dig som jag var med Mose och inte svika dig, inte överge dig. Var tapper och stark! Du skall göra till detta folks egendom det land som jag med ed lovat att ge deras fäder.”

“Så var tapper och stark! Följ troget den lag som min tjänare Mose gav dig. Vik inte av från den åt vare sig höger eller vänster, så får du framgång i allt vad du gör. Ha alltid denna lag på dina läppar, läs lagens bok dag och natt, så att du troget följer allt som står skrivet där. Då kommer allt du gör att lyckas, då får du framgång. Jag har ju sagt: Var tapper och stark! Låt dig inte skrämmas, bli inte förskräckt! Herren, din Gud, är med dig i allt vad du gör.”

Diskutera:

Vilket syfte gav Gud Josua? Medan Joshuas syfte tydligt gavs till honom, kan det ofta vara svårare för oss att räkna ut vårt syfte. Vad kan vara ett viktigt syfte för ditt liv just nu?

Tillbringa lite tid i tystnad och be Gud visa och bekräfta syftet i ditt liv.



Musikaliska kuddar

Lägg kuddar på golvet i en cirkel (två mindre än antalet personer). En person sitter i mitten och blundar och spelar ett enkelt instrument (en burk med is, gryta och pinne, och så vidare). Alla hoppar runt cirkeln och försöker sätta sig på en kudde när musiken stannar. Den som blir utan kudde blir nästa musikanter.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Hälsotips

Minska "skärmtid".

Uppvärmning



Följ ledaren

Sätt på din favoritmusik. Spring runt i en cirkel.

En person är ledare och använder handklappar för att kommunicera instruktioner:

- En klapp – alla lägger en hand på golvet
- Två klappar – tre squats
- Tre klappar – alla sätter sig på golvet

Byt ledare efter en minut.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Vila och prata tillsammans.

Hur känner du dig när någon håller ett löfte?

Gå djupare: Hur är det när någon bryter ett löfte?



Superman motsatser



Ligg på mage på golvet eller på en matta med armarna utsträckta över huvudet (som Superman). Lyft din högra arm och vänstra ben så högt från marken som möjligt. Håll i tre sekunder och slappna sedan av.

Upprepa med motsatt arm och ben.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Gör 10 repetitioner och vila. Upprepa.

Prova svårare: Öka antalet repetitioner.



Superman rullning



Alla turas om att rulla i supermanpositionen från ena sidan av rummet till den andra medan de bär en kopp. Rulla utan att händer och fötter rör golvet. Fortsätt och bygg ett torn av koppar. Välj tornets storlek efter antalet koppar ni använder.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



Guds löfte till din familj

Läs Josua 1:1-9 (se dag 1).

Vilka löften gav Gud Joshua? Vilka av dessa löften är relevanta för oss idag? Många av dessa löften var endast för Josua vid den tidpunkten i historien, men ett löfte är för alla som tror på Jesus. Hitta löftet i

Romarbrevet 8:38-39. Skriv det på en affisch med egna ord och sätt upp det där du kan se det som en påminnelse.

Varje dag, när ni sitter runt matbordet tillsammans, turas om att dela var ni märkte att Gud var med er idag.



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". Arbeta tillsammans så att alla blir framgångsrika. Sätt en timer.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Prova svårare: Öka hastigheten och förbättra din tid.



Hälsotips

Minska skärmtiden.
Schemalägg “skärmfria”
tider för hela familjen,
föräldrar också.



Städa till musik

Sätt på en favorit upp-tempo-sång. När musiken spelas, rör sig alla snabbt för att plocka upp saker och lägga undan dem i ungefär fyra minuter.

Dela med dig av ett bra råd som någon har gett dig.

Gå djupare: Har du någonsin ignorerat råd och att det sedan har gått illa?



Superman hold



Ligg på mage på golvet eller på en matta med armarna utsträckta över huvudet (som Superman). Lyft dina armar och ben så högt från golvet som möjligt. Håll i 10 sekunder och slappna av i 10 sekunder.

Upprepa 10 gånger.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Lyssna på Tabata-musiken



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Kör superman i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder. Gör burpees i 20 sekunder och vila sedan i 10 sekunder. Upprepa serien. Kör åtta ronder.

Prova svårare: Öka antalet repetitioner på 20 sekunder.



Guds befallningar

Läs Josua 1:1-9 igen (se dag 1).

Identifiera de olika befallningar Gud gav Josua. Skriv dem på olika pappersark och placera ut dem på golvet. Säg var och en högt tillsammans. Vilken är den mest utmanande för dig just nu? Gå och stå på det pappret. Vilket är utmanande för din familj? Stå och diskutera.

Ta fram ögonbindlar till alla. Många människor söker ett syfte i och med sina liv. Vissa känner sig vilse och en känsla av mörker. Sätt på er ögonbindlarna och namnge några personer som din familj känner till som känner så här. Be för dem att finna Guds syfte för sina liv.



Brädspel

Många familjer spelar spel online. Välj ett brädspel att spela tillsammans.



Hälsotips

Minska skärmtiden.
Balansera skärmtiden med
fysiska och
utomhusaktiviteter.

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