

Растем вместе — Неделя 6



семья.фитнес.вера.веселье



**Есть ли у меня
самоконтроль?**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

**Бытие
39:1-12**

**Успех
формирует
доверие и
расположение**

**Успех приносит
искушение**

**Успешный
поступает
правильно**



Разминка

**Медвежьи
касания**

**Пробегитесь
вокруг дома**

**Касания ног и
приседания**



Движение

**Обратные
отжимания от
стула**

**Обратные
отжимания с
поднятой ногой**

**Обратные
отжимания на
время**



Вызов

**Заполните
чашку**

**Обратные
отжимания с
партнером**

**Треугольный
цикл**



Исследование

**Прочтите часть
истории и
обсудите
обязанности**

**Прочтите
историю дальше
и поднимите
стул**

**Прочтите
историю
подробнее и
двигайте руками**



Игра

**Пограничная
служба**

**На старт,
внимание,
'вперед'**

**Постройте
игрушечный
домик**

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.



Медвежьи касания

Встаньте на руки и колени лицом к партнеру. Постарайтесь прикоснуться к плечу вашего партнера рукой, сохраняя свою позицию «медведя». Играйте, пока кто-то не наберет 11 очков.



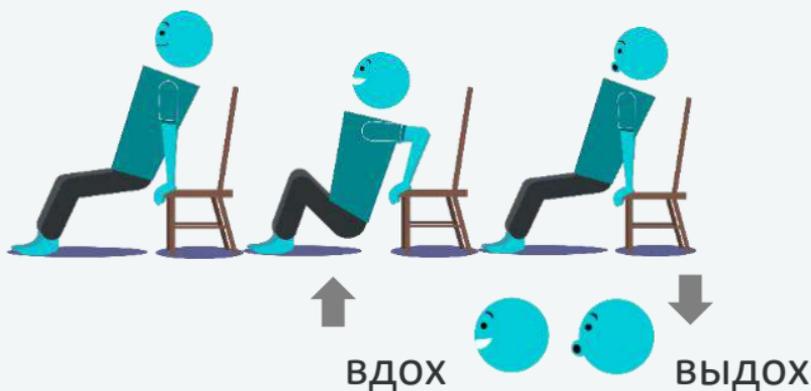
<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

Отдохните и коротко поговорите.

В чем люди скажут, что у вас очень хорошо получается?

***Идите глубже:** опишите, каково это – быть успешным в чем-то.*

Обратные отжимания от
стула



Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Держите ноги на полу.

Сделайте 10 повторений и отдохните.
Повторите.

Усложните: увеличьте количество повторений.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



Заполните чашку

Используя стул, каждый человек делает три обратных отжимания, а затем бежит к указателю, чтобы налить воду в стакан с помощью ложки. Для продолжения передайте ход следующему человеку. Продолжайте эстафету, пока чашка не заполнится.

обратных отжимания = одна ложка

***Усложните:** увеличьте количество обратных отжиманий за одну ложку.*



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



Успех формирует доверие и расположение

Читайте **Бытие 39:1-4** из Библии.

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

Иосиф был одним из 12 сыновей Иакова. Его братья продали его в рабство в Египет, и он стал слугой в доме Потифара, чиновника фараона.

Отрывок из Библии – Бытие 39:1-4

Теперь Иосиф был отправлен в Египет. Потифар, египтянин, который был одним из сановников фараона, начальник стражи, купил его у измаильян, которые привели его туда.

Господь был с Иосифом, чтобы он процветал, и он жил в доме своего египетского господина. Когда его господин увидел, что Господь с ним и что Господь дал ему успех во всем, что он делал, Иосиф нашел благосклонность в его глазах и стал его помощником. Потифар поручил ему вести домашнее хозяйство и доверил ему все, что у него было.

Обсудите:

В чем был секрет успеха Иосифа?

Каждый человек находит в доме один предмет, который указывает на его обязанности. Теперь попробуйте угадать.

Кто отвечает за различные обязанности в вашем доме?

Насколько успешно Вы выполняли свои обязанности на прошлой неделе? В прошлом месяце? Оцените себя от 1 до 10. Как самоконтроль влияет на этот счет?

Дайте предмет, который вы выбрали, символизирующий одну из ваших обязанностей, другому члену семьи и попросите его помолиться за то, чтобы вы были достойны доверия в своей ответственности.



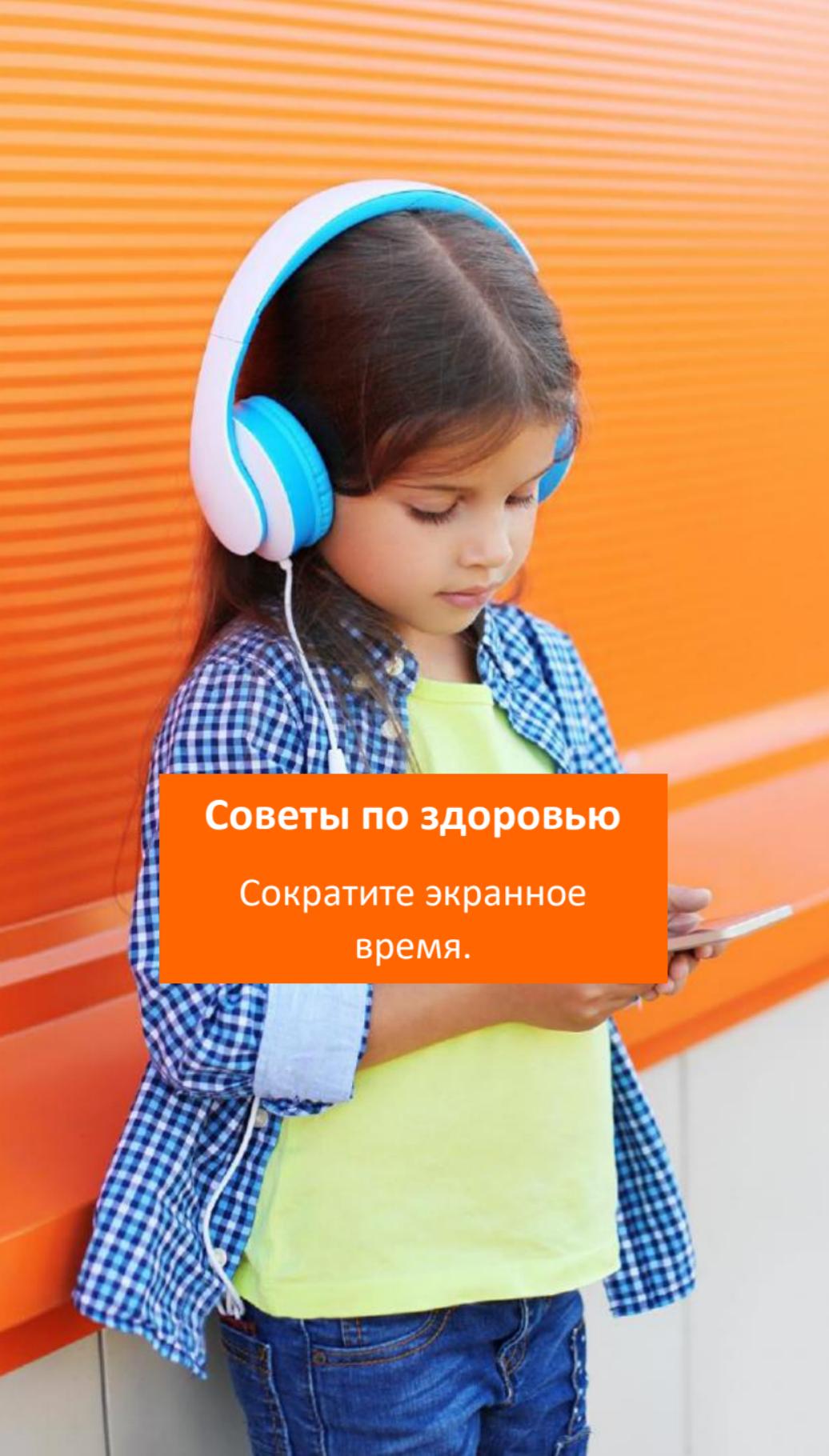


Пограничная служба

Один человек - "шут", а все остальные притворяются "охранниками". Охранники должны быть максимально серьезными, пока шут пытается отвлечь их и рассмешить. Все, кто смеется, покидают игру.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



Советы по здоровью

Сократите экранное
время.



Пробегитесь вокруг дома

Включите любимую музыку. Бегайте по дому, делая эти движения:



- Бег
- Прыжки через скакалку
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Прыжки
- Бег с захлестом голени



<https://youtu.be/anqIKURji6Q>

Отдохните и поговорите вместе.

Какую съедобную вещь вам трудно сказать «нет» или перестать есть?

Идите глубже: расскажите о случае, когда вы поддались искушению, а результат оказался не лучшим.



Обратные отжимания с поднятой ногой



Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Когда вы отжимаетесь, оторвите одну ногу от пола. Поменяйте ноги.

Сделайте 10 повторений и отдохните. Повторите.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Усложните: увеличьте количество повторений.



Обратные отжимания с партнером



Поставьте два стула лицом друг к другу.

Партнеры становятся лицом друг к другу в положении обратного отжимания.

Поднимите одну ногу и положите ее на ногу вашего партнера, удерживая другую ногу на полу. Сделайте два обратных отжимания, затем поменяйте ноги. Повторите в общей сложности 10 обратных отжиманий, затем отдохните. Во время отдыха сделайте массаж рук своему партнеру и приготовьтесь к следующему сету.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

Усложните: сделайте больше раундов.



Успех приносит искушение

Читать Бытие 39:6-7.

Примечание. Возможно, вам потребуется изменить формулировку рассказа для детей младшего возраста.

Итак, Потифар оставил все, что у него было, на попечение Иосифа; во главе с Иосифом он не заботился ни о чем, кроме еды, которую ел.

Иосиф был хорошо сложен и красив, и через некоторое время жена его господина обратила внимание на Иосифа и сказала: «Иди со мной в постель!»

Как вы думаете, что сделает Иосиф?

Что такое искушение? Поговорим об этом вместе.

По очереди сядьте на стул и опишите, как это выглядит в вашей жизни. Когда каждый закончит, оберните веревку вокруг ножек стула и осторожно потяните за нее, демонстрируя, как искушение тянет нас за собой.

Как вы реагируете на искушение?

Подумайте об определенной сфере своей жизни, в которой вас искушают.

Молитесь тихо про себя.



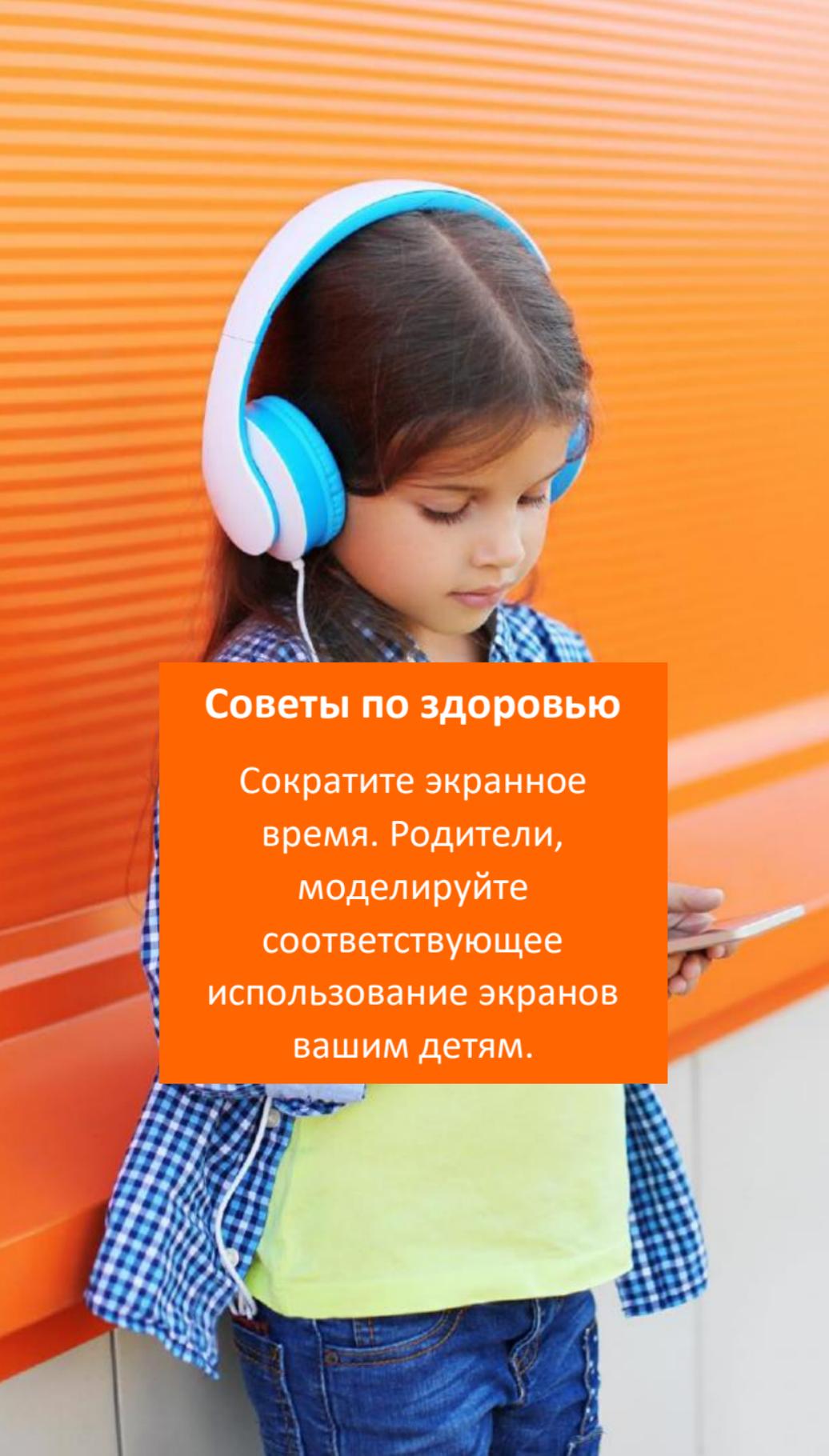
На старт, внимание, вперед

Лидер зовет: «На старт... внимание... вперед», и каждый двигает свои тела. Лидер кричит: «на старт... внимание... стоп», и никто не должен двигаться. Каждый должен оставаться на месте, если называемое слово, отличное от «вперед».



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

***Усложните:** игроки могут быть удалены из игры, если они двигаются, когда не должны.*



Советы по здоровью

Сократите экранное время. Родители, моделируйте соответствующее использование экранов вашим детям.



Касания ног и приседания

Встаньте лицом к партнеру. Касайтесь носками друг друга четыре раза, во время прыжка, меняя ноги каждый раз. Затем сделайте одно приседание. Повторите пять раз.



Сделайте три раунда.

Можете ли вы решить, кто из членов вашей семьи обладает наибольшим самоконтролем? Меньше всего? Почему?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

Идите глубже: Откуда вы знаете, как правильно поступать?



Обратные отжимания с поднятой ногой

Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Когда вы отжимаетесь, оторвите одну ногу от пола. Поменяйте ноги.

Сколько вы можете сделать за 30 секунд? Повторите попытку и попробуйте увеличить количество повторений.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Усложните: увеличьте ограничение времени до одной минуты.



Треугольный цикл

Установите три станции в вашем доме или дворе в форме треугольника с цифрами 1-3. Каждый человек начинает с разных станций и делает разминку:

1. Планка
2. Берпи
3. Приседания



Перейдите к следующему номеру через 30 секунд. Сделайте три раунда. Отдыхайте между раундами.

Усложните: увеличьте количество повторений за 30 секунд.



Успешный поступает правильно

Читать Бытие 39:8-12.

Примечание. Возможно, вам потребуется изменить формулировку рассказа для детей младшего возраста.

Но он отказался, сказав: – При мне мой господин может ни о чем не заботиться в доме; все, чем он владеет, он доверил мне. В этом доме я самый главный; мой господин не отказал мне ни в чем, кроме тебя, потому что ты – его жена. Как же я могу совершить такое великое зло и грех против Бога? И хотя она уговаривала его каждый день, он отказывался лечь с ней и даже быть с ней.

Однажды он вошел в дом по своим делам, когда никого из домашних не

было в доме. Она схватила его за одежду и сказала:— Ложись со мной! Но он вырвался и убежал, оставив верхнюю одежду у нее в руках.

Изучите стратегию самоконтроля Иосифа:

1. ПОМНИТЕ, кто вам доверяет
2. Знайте, что ПРАВИЛЬНО
3. УБЕГАЙТЕ от искушения

Практика действий рук в качестве напоминания во время столкновения с искушением: 1. пальцы у виска; 2. открытые руки (что правильно делать для этих рук); 3. два пальца бегут по другой ладони.

Как семья, подумайте о людях, которых вы знаете, которые, возможно, борются с самообладанием в условиях искушения, и напишите их имена на листе бумаги. Один человек сидит на стуле и держит бумагу, в то время как другие члены семьи тянут стул, молятся за них.



Постройте игрушечный домик

Получите удовольствие от вашего семейного здания/замка/палатки. Вы можете сделать это внутри дома или снаружи во дворе.

Будьте креативными!

Поделитесь фотографиями своего игрового домика с нами!



A young girl with long dark hair is wearing large white and blue headphones. She is looking down at a smartphone held in her right hand. She is wearing a blue and white checkered shirt over a bright yellow-green t-shirt and blue jeans. The background is a bright orange wall with horizontal lines.

Советы по здоровью

Сократите экранное
время.

Дети младшего возраста
должны гораздо меньше
времени находиться за
экраном, чем дети
старшего возраста.

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