

Растем вместе — Неделя 8



семья.фитнес.вера.веселье



Я заслуживаю доверия?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Лука 12:42-48

Качества
надежного
человека

Преимущества
доверия

Потерянное
доверие



Разминка

Собака на
свалке

Соревнования с
хвостом

Разминка под
музыку



Движение

Выпады

Медленные
выпады

Выпады с
утяжелением



Вызов

Раскрутите
бутылку

Крестики-
нолики

Планка и вызов
выпадов



Исследование

Прочтите
рассказ,
обсудите и
пройдите тест
на доверие

Перечитайте
историю и
подумайте о
награде за
доверие

Перечитайте
историю и
оцените
доверие



Игра

Воспроизвести
историю

Поймать
самолет

Доверительная
прогулка

Приступаем

Помогите своей семье быть активной на этой неделе внутри или вне дома с помощью трех увлекательных 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.



Собака на свалке

Один человек сидит на полу - ноги спереди, руки в сторону. Остальные перепрыгивают через руку, ноги и вторую руку. Все прыгают два круга и меняются местами, чтобы каждый мог совершить прыжки.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

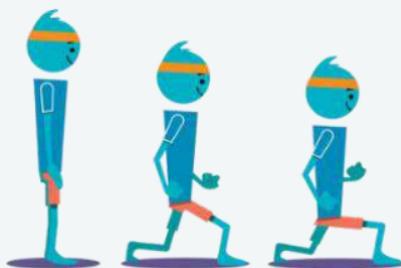
Отдохните и коротко поговорите.

Что значит быть заслуживающим доверия?

***Идите глубже:** Как вы узнаете, заслуживает ли кто-то доверия?*



Выпады



Встаньте прямо, руки на бедрах. Сделайте шаг вперед одной ногой и опустите бедра, пока переднее колено не согнется под углом 90 градусов. Поменяйте ноги.

Выполняйте выпады парами лицом друг к другу. Начинайте медленно и осторожно.

Сделайте четыре раунда по 10 повторений с 30-секундной паузой между каждым раундом.

Усложненный вариант: Увеличить количество повторов.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



Раскрутите бутылку

Напишите названия шести движений, перечисленных ниже (по одному на карточке), и расположите их кругом. Один человек вращает бутылку и выполняет движение, на которое она указала.

Передайте ход следующему члену семьи.

Задача: 100 движений всей семьей.

- 5 выпадов
- 5 приседаний
- 5 берпи
- 5 конькобежцев
- 5 суперперменов
- 10 альпинистов

Усложненный вариант: Увеличьте общее количество движений до 150 или 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



Качества надежного человека

Читайте **Луку 12:42-48** из Библии.

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

Научив Своих учеников искать сокровища, которые будут вечными, а не вещи этого мира, Иисус говорит о том, что им можно доверять и быть ГОТОВЫМИ.

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

Отрывок из Библии — Лука 12:42-48

Господь ответил: “Кто же тогда верный и мудрый управляющий, которого господин поручает своим слугам, чтобы они в

надлежащее время получали пищу? Это будет хорошо для того слуги, которого хозяин застаёт за этим занятием, когда вернется. Истинно говорю вам, он поставит его во главе всего своего имущества. Но предположим, что слуга говорит себе: "Мой хозяин долго не приходит", - и тогда он начинает бить других слуг, как мужчин, так и женщин, и есть, и пить, и напиваться. Хозяин этого слуги придет в день, когда он его не ожидает, и в час, о котором он не знает. Он разрежет его на куски и отведет ему место среди неверующих.

“Слуга, который знает волю хозяина и не готовится или не делает то, что хочет хозяин, будет избит множеством ударов. Но тот, кто не знает и делает вещи, заслуживающие наказания, будет избит несколькими ударами. От каждого, кому было дано многое, будет требоваться многое; и от того, кому было доверено многое, будет требоваться гораздо больше”.

Обсудите:

В сегодняшнем отрывке мастер возлагает на кого-то ответственность быть менеджером. Какие слова выбирает Иисус, чтобы описать этого человека?

Сделайте тест доверия. Выберите 'ловца' и по очереди встаньте с закрытыми глазами и падайте навстречу своему "ловцу". Почему вы им доверяли?

Почему вы доверяете другим людям?



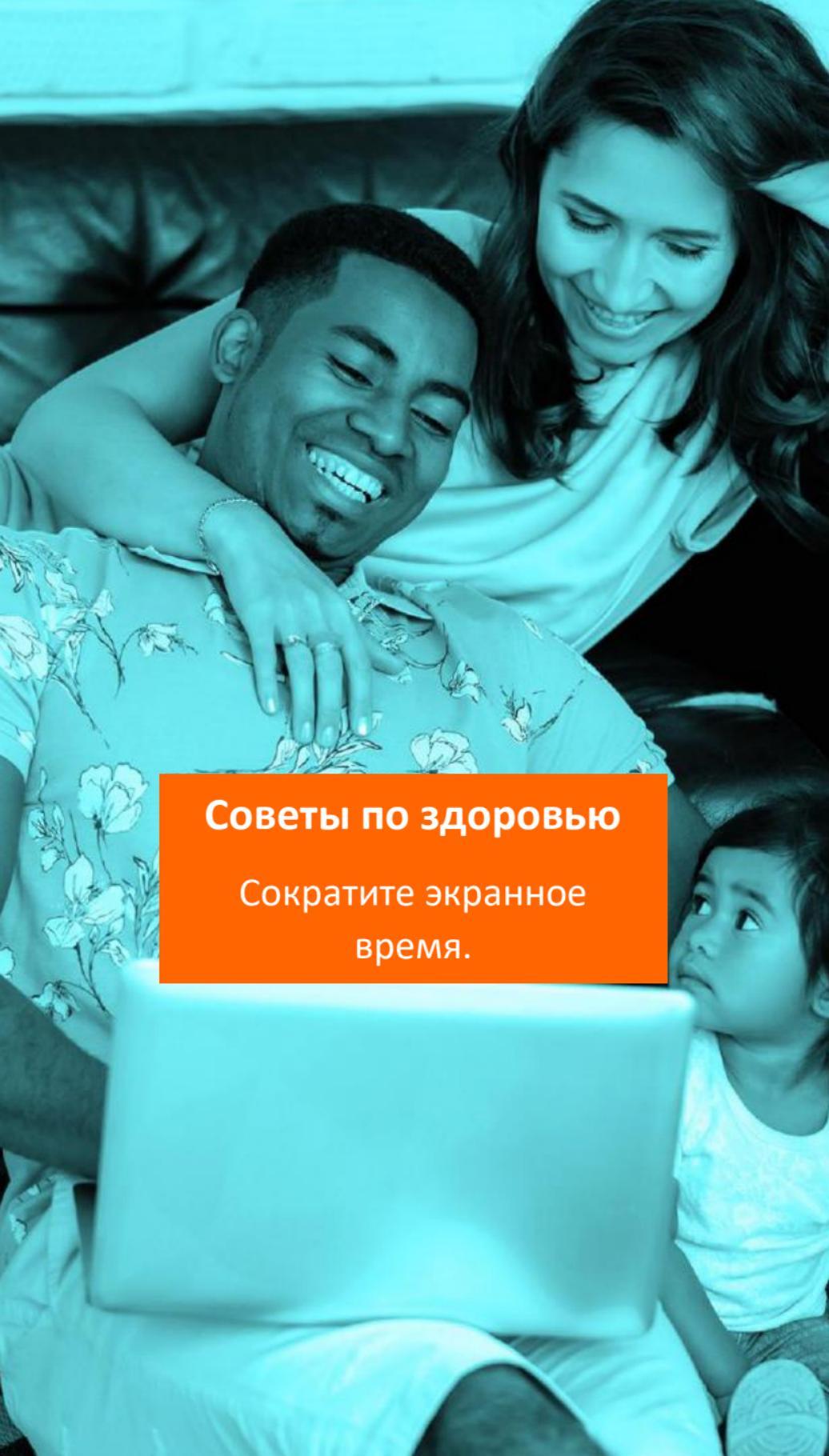


Воспроизвести историю

Все, кроме одного, покидают комнату. Этот человек выбирает библейский рассказ, а затем воспроизводит его второму человеку, входящему в комнату, чтобы он мог догадаться, что это такое. Затем этот человек будет имитировать это другому человеку, который входит. Так продолжается до тех пор, пока последний человек не входит в комнату и не должен угадывать библейскую историю.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



Советы по здоровью

Сократите экранное
время.



Соревнования с хвостом

Каждый носит шарф или маленькое полотенце в виде «хвоста», спрятанного сзади. Цель состоит в том, чтобы собрать как можно больше хвостов, как вы можете, защищая при этом свой собственный. Если вы потеряете хвост, сделайте пять отжиманий и продолжайте игру. Веселитесь.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

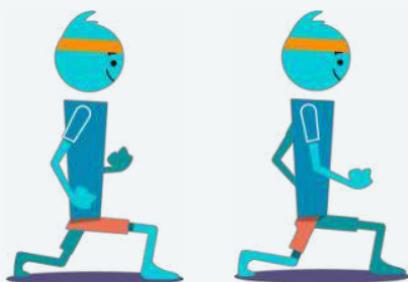
Отдохните и поговорите вместе.

Разделите некоторые обязанности, которые вам доверяют.

Идите глубже: каковы преимущества надежности?



Медленные глубокие выпады



Практикуйте медленный выпад. Сегодня мы сосредоточены на темпе.

Сделайте шаг вперед одной ногой и сосчитайте до пяти, медленно опуская бедра, пока заднее колено не коснется земли. Встаньте быстро. Повторите то же самое для другой ноги.

Будь черепахой, а не кроликом!

Повторите пять раз на каждую ногу.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Упрощенный вариант: сосчитайте до трех, опуская колени на землю.



Крестики-нолики

Сделайте игровую доску в крестики-нолики на земле перед началом (используйте ленту или веревку).

Работайте в двух командах. Каждой команде дается задание, такое как 10 приседаний или 10 выпадов. После завершения два человека бегут и ставят свою фигуру в игру в крестики-нолики. Продолжайте новые испытания, пока игра не будет выиграна.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

***Усложненный вариант:** делайте больше повторений каждого движения.*



Награды для надежного человека

Читайте Луку 12:42-48.

Перечитай историю. Какая награда была для надежного слуги? Выберите съедобную «награду», которой ваша семья сможет насладиться в конце этого занятия.

Какие «несъедобные» награды вы получаете, когда вам доверяют?

Чем бы вы хотели, чтобы ваша семья была известна в вашем районе?

Сядьте в командную кучу - плотный круг, положите руки друг другу на плечи.

Молитесь, чтобы Бог помог вашей семье заработать репутацию доверенного лица.



Поймать самолет

Сделай бумажный самолет. Встаньте в круг. Один игрок бросает самолет другому. Когда они садятся в самолет, они должны назвать человека, которому они могут доверять. Продолжайте играть, пока у всех не будет очереди.

Попросите каждого человека подумать, почему они могут доверять названным им людям.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



Советы по здоровью

Старайтесь не использовать технологии, чтобы «присматривать» за детьми в поездках на автомобиле или в ресторанах. Используйте это время, чтобы говорить, открывать и учиться.



Разминка под музыку

Включи какую-нибудь любимую музыку. Сделайте следующие круги по своему пространству, пока музыка не закончится:

- Бег трусцой
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Бег с захлестом голени
- Лягушачьи прыжки



<https://youtu.be/Bi89SHl3BFo>

Расскажите о случае, когда кто-то, кому вы доверяли, подвел вас.

***Идите глубже:** опишите чувства, возникающие при подрыве доверия.*



Выпады с утяжелением



Увеличьте вес выпада. Носите рюкзак с книгой или держите в руках бутылки с водой. Мыслите творчески, но не забывайте соблюдать правильную технику.

Выполните два подхода по 10 повторений. Отдыхайте 30 секунд между подходами.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Усложненный вариант: *делайте больше подходов или переносите больше веса.*



Планка и вызов выпадов



Работайте с партнером. Пока один человек находится в позе планки, другой делает выпады. Поменяйтесь местами после 10 выпадов на каждой ноге.

Сделай четыре раунда.

Упрощенный вариант: сделайте по пять выпадов на каждую ногу.

Усложненный вариант: Добавляйте веса в выпады.



Последствия недоверия

Читайте Луку 12:42-48.

Посмотрите на серьезные последствия для менеджера, не заслуживающего доверия. Найдите измерительный объект, например, линейку или кувшин. Если хотите, подержите предмет и расскажите о времени, когда вы не заслуживали доверия (не соответствовали требованиям).

Обсудите, что должно произойти, чтобы восстановить доверие. Кого из менеджеров вам больше всего нравится в истории Иисуса?

Прочтите вместе последнее предложение отрывка, а затем вместе произнесите эту молитву:

«Господи, помоги нам сдерживать наши обещания и быть честными, чтобы наши слова всегда соответствовали нашим действиям».



Доверительная прогулка

Работа в парах. Одному человеку завязывают глаза, а другой дает инструкции, чтобы добраться до цели. Расставьте препятствия, чтобы усложнить задачу. Если возможно, сделайте это на улице.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



Советы по здоровью

Выключает экраны по крайней мере за 60 минут до сна, чтобы мозг мог подготовиться ко сну.

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