

Растем глубже — Неделя 13



семья.фитнес.вера.веселье



**Неделя Празднования
Конец сезона**

www.family.fit



Эта неделя: Празднование

Поздравляю!

Вы закончили сезон family.fit!

Мы надеемся, что вы увидите изменения в вашей семье. Возможно, вы стали здоровее и крепче. Может быть, вы стали более позитивны и наладили родственные связи. Возможно, у вас как у семьи произошел прорыв в прощении или общении, доброте или мужестве.

Давайте праздновать то, что делает Бог!

Если сможете, соберитесь вместе с другими семьями. Давайте объединим фитнес, веру, развлечения и еду и отпразднуем это перед тем, как мы начнем еще один сезон family.fit



Идеи торжества

Встретимся вместе, как семья.

Посмотрите на эти идеи и придумайте план, чтобы отпраздновать окончание сезона family.fit.

Создайте мероприятие в соответствии с вашей текущей ситуацией. Если вы находитесь в изоляции от COVID, попробуйте подключиться творчески.

Включите данные элементы:

1. Семьи в вашем районе
2. Фитнес
3. Весело
4. Вера
5. Еда

Чтобы приступить к работе, выберите идеи со следующих страниц.

Приступаем

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.

1. Другие семьи

Пригласить другие семьи

Подумайте о других семьях, с которыми вы можете встретиться, чтобы отпраздновать. Это могут быть люди, прошедшие family.fit, или люди, которые могут начать следующий сезон.

Если вы не можете встретиться лицом к лицу, подключитесь через Zoom[®] или Skype[®] или через окно.

Молитесь за них

Молитесь за другие семьи, которых вы приглашаете. Пригласите кого-нибудь одинокого или пожилого. Они хотели бы быть частью вашей семьи на празднике!

Сделайте приглашения

Сделайте приглашения веселыми. Вы могли бы сделать забавное видеообращение. Вы могли бы нарисовать и написать пригласительную открытку. Вы могли бы бросить вызов другой семье.



2. Фитнес

Выберите некоторые элементы фитнеса

Посмотрите последние 12 недель занятий фитнесом и выберите три различных задания, которые вы можете выполнить с другими семьями.

Вот несколько идей для начала:



Вызов башни

Приседания спина к спине

Вызов отжимания



Придумайте вызов

Каждая семья, использовавшая family.fit, могла бы бросить вызов другим семьям. Используйте по крайней мере два движения в испытании.

Разработайте конкурс

Возьмите один из вызовов и сделайте его конкурентоспособным. Это могут быть дети против родителей или мужчина против женщины. Это может быть семья против семьи. Подумайте, что лучше всего сработает и что будет интересно делать!



3. Веселье



Украшения

Выберите место для вашего торжества. Это может быть парк, ваш дом или зал. Теперь сделайте так, чтобы это выглядело весело и по-особенному. Будьте креативными!

Веселые игры и спорт

Запланируйте несколько веселых игр, которые все знают и любят. Например, фрисби, футбол, крикет или пятнашки.

Выберите игру family.fit

Вспомните последние 12 недель и выберите игры, в которые будут вовлечены все. Вот несколько идей для начала:



Прогулка по болоту

Бросьте вызов мячу

Пни банку



4. Вера

Поделитесь тем, как вы выросли

Поделитесь с другими семьями, как ваша семья выросла и изменилась за последние месяцы. Какие позитивные вещи происходят? Чему вы научились?

Откройте Библию вместе

Выберите тему, которая действительно помогла вашей семье. Прочтите данный отрывок из Писания еще раз и выполните некоторые задания и вопросы с другими семьями.

Смотрите видео Max7 вместе

Посмотрите одно из этих видео и
обсудите темы (см. Max7.org):



Рождественская история:
Рождение Иисуса

Пастухи

Мудрецы



5. Еда

Каждая семья приносит еду

Каждая семья приносит любимую еду, чтобы поделиться с другими семьями. Если вы не можете встретиться вместе, поделитесь любимым рецептом с другими семьями.

Готовить здоровую пищу вместе

Найдите простые рецепты здоровой пищи и напитков, которые можно приготовить вместе.

Например:

- Сделайте напиток, используя свежие фрукты
- Приготовьте здоровую закуску

Готовить еду вместе

Приготовьте барбекю, приготовьте карри или другие домашние блюда, где семьи приносят ингредиенты для совместного приготовления.



Ознакомьтесь с новым сезоном!

Создайте свой собственный family.fit скоро! Тема – здоровые отношения. Это поможет вам продолжать развивать свою семью, свою физическую форму, свою веру и свое веселье!

[Скачайте этот одностраничный плакат](#), чтобы напечатать и повесить на стену. За три простых шага ваша семья может построить свои собственные активные занятия.

Попробуйте. Вам будет весело!

Build Your Own



in 3 easy steps!

1 Get Active

Choose one or more **exercises** and do them with the **activities**.

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Интернет и видео

Найти все сессии на [сайте family.fit](http://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