

Становясь мудрее — Неделя 1



семья.фитнес.вера.веселье



Жить с целью

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

От Матфея
5:13-16

Найдите свою
цель

Будьте
известны тем,
что делаете
добро

Живи ради
Божьей славы



Разминка

Собака на
свалке

Двигайте своим
телом

Медвежья
похода и
походка краба



Движение

Партнерские
выпады

Медленные
глубокие
выпады

Выпады с
утяжелением



Вызов

Ходите, как
свет

Соль и свет

Полоса
препятствий



Исследование

Прочтите стихи,
обсудите и
попробуйте
соль

Прочтите стихи,
обсудите и
найдите самую
темную часть
дома

Читайте стихи,
обсуждайте и
рисуйте маяк



Игра

Запрыгивай,
выпрыгивай

Баскетбол из
носок

Сияй, Иисус, сияй

Приступаем

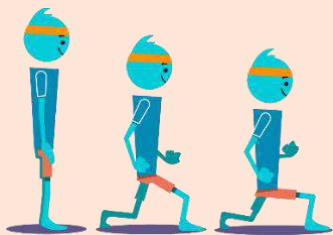
Помогите своей семье быть активной на этой неделе внутри или вне дома с помощью трех увлекательных занятий:

- 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/jgISsNnFVys>

Отдохните и поговорите вместе.

Назовите три вещи, для которых вы используете соль или в которых соль находите.

Идите глубже: Что доставляет вам наибольшее удовлетворение как лично, так и в семье?



Партнерские 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. Отдых между каждым раундом.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Облегченный вариант: Сделайте два раунда.

Усложненный вариант: увеличьте количество повторов до 20 в каждом раунде.



Ходите, как свет

Разделитесь на пары.

Одна пара идет до 10-метровой отметки и делает выпады обратно. Держите прямую спину (как свет) и удерживайте вес над головой, если можете.

В других парах один человек лежит на животе, а другой перепрыгивает и ложится на землю рядом с ними. Первый человек затем стоит и перепрыгивает через второго. По очереди двигайтесь на пять метров и назад. Сделай четыре раунда.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Утяжеленный вариант: увеличьте до пяти раундов.



Знайте свою цель

Читайте **от Матфея 5:13-16** из Библии.

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

Эти стихи взяты в начале самой известной "проповеди", которую Иисус произнес для последователей в Своем перевернутом Царстве.

Отрывок из Библии – Матфея 5:13-16

«Ты - соль земли. Но если соль потеряет соленость, как ее снова сделать соленой? Это больше не хорошо ни для чего, кроме как быть выброшенным и растоптанным под ногами».

«Ты свет мира. Город, построенный на холме, не может быть скрыт. Также не зажигают лампу и не кладут ее под чашу.

Вместо этого они ставят его на подставку, и он дает свет каждому в доме. Точно так же пусть ваш свет сияет перед другими, чтобы они могли видеть ваши добрые дела и прославлять вашего Отца Небесного ».

Обсудите:

Иисус использовал знакомые вещи, чтобы помочь нам думать о том, что значит следовать за Ним. Он использует здесь соль.

Найдите немного соли, попробуйте собрать по одной крупинке и попробовать на вкус.

Вы чувствуете соленость в этой крошечной крупинке? Какие вещи вкуснее с солью? Как ты думаешь, что быть «солью» означает для нас сегодня?

Беседа с Богом: Найдите семейную фотографию или фотографию тех, кого вы любите. Возьмите немного соли и посыпьте его на фото, когда вы молитесь благословение над каждым человеком.



Запрыгивай, выпрыгивай

Встаньте в круг, держась за руки с лидером посередине, который дает инструкции.

Первый раунд – лидер говорит «прыгайте», и все выкрикивают действие и прыгают внутрь. Повторите с другими инструкциями, такими как «прыгать», «прыгать вправо» и «прыгать влево».

Второй раунд – все говорят и делают противоположное тому, что говорит лидер (например, выпрыгивают, когда лидер говорит «прыгай»).

Третий раунд – каждый делает действие, которое говорит лидер, но кричит обратное.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young girl sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The girl is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

Советы по здоровью

Планируйте успех.



Двигайте своим телом

Один человек является лидером в каждом раунде. Начните с бега трусцой. Лидер произносит имя, и семья должна двигаться вот так. Смешайте их.

- Мистер Медленный – двигайтесь медленно
- Мистер Скорость – двигайтесь быстро
- Мистер Желе – встряхните всем телом
- Мистер Путаница – идите задом наперед
- Мистер Прыгай – прыгай вокруг
- Мистер Маленький – присядьте и продолжайте двигаться
- Мистер Сильный – двигаться сгибая мышцы
- Мистер Высокий – растянуть и двигаться
- Мистер Щекотка – помахать руками вокруг
- Мистер Счастье – двигаться и улыбаться



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

Отдохните и поговорите вместе.

На каждом пальце сосчитайте, как другие были добры к вам лично или как к семье.

***Идите глубже:** Как вы думаете, как другие описали бы вас как семью?*

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/vb0H2Ke823I>

Облегченный вариант: только ниже того, что вам удобно с.

Усложненный вариант: увеличьте количество повторений до восьми на каждую ногу.



Соль и свет

Лидер стоит в одном конце комнаты или двора, лицом от остальных. Все остальные стоят на другом конце, подняв руки над головами.

Идите медленно, с высокими коленями, на носках, чтобы было трудно удерживать равновесие, напрягая все тело. Когда лидер кричит «Соль и свет» и оборачивается, все должны замерзнуть. Если лидер видит, что кто-то движется, этот человек должен сделать три отжимания.

Повторите игру. Меняйте лидеров.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Усложненный вариант: увеличьте до пяти отжиманий.



Будьте известны тем, что делаете добро

Читайте от Матфея 5:13-16.

Соберите как можно больше огней. Затем найдите самое темное место и включите каждый свет.

Иисус разговаривал с толпой обычных людей. Но Он сказал им: «Вы – свет мира». Вот как Бог намеревается совершить Свою работу на земле сегодня: через нас – через вас!

Каким образом вы можете позволить своему свету сиять?

Беседа с Богом: В тишине попросите Бога помочь вам увидеть, как вы можете позволить своему свету сиять. Запишите эти идеи и поделитесь ими вместе. Выключите все лампы, кроме одного. Слава Богу, что даже немного света имеет большое значение.



Баскетбол из носков

Сделайте мяч из свернутого носка. Один человек использует свои руки как цель. Выберите три места для броска. Каждый получает три выстрела в каждом месте. Подсчитайте количество удачных выстрелов, чтобы вычислить победителя.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



Советы по здоровью

Планируйте успех. Составьте семейный календарь на каждую неделю, в котором расписаны планы каждого. Используйте картинки и символы, чтобы помочь детям младшего возраста.



Медвежья походка и походка краба

Медведь проходит через комнату, а краб возвращается. Сделай пять кругов.

Медвежья походка: Идите лицом вниз, положив руки на пол.

Крабовая прогулка: Прогулка лицом вверх ногами и руками на полу.

Повторяйте 10 метров. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

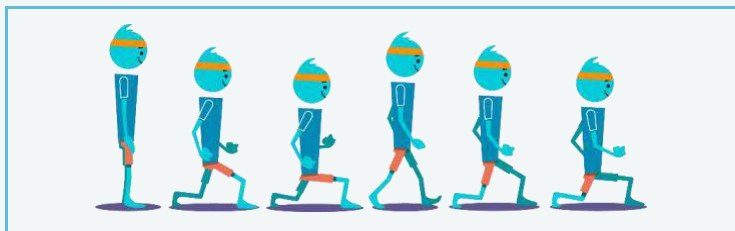
Отдохните и поговорите вместе.

Можете ли вы вспомнить какие-нибудь «темные» места, которым нужен свет Иисуса?

***Идите глубже:** кого вы знаете, кто сияет светом Иисуса?*



Выпады с утяжелением



Увеличьте вес выпада. Носите рюкзак с книгой или держите в руках бутылки с водой. Подумайте творчески, чтобы найти гантели подходящего размера для каждого человека. Не забудьте сохранить правильную технику.

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

Облегченный вариант: Только опускайтесь до того, что вам удобно, и делайте только восемь повторений в каждом раунде.

Усложненный вариант: Увеличьте количество повторений до 16 на каждую ногу.



Полоса препятствий

Установите полосу препятствий.

Используйте пространство внутри или снаружи (например, бегите к дереву или стулу, перепрыгивайте через дорожку или коврик и т.д). Будьте креативными! По очереди преодолевайте полосу препятствий как можно быстрее. Время каждого человека.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Живи ради Божьей славы

Читайте от Матфея 5:13-16.

Конечная цель, которую Иисус предлагает в этих стихах, состоит в том, чтобы наша жизнь каким-то образом зримо указала на Бога и воздала Ему славу! Даже мысль об этом замечательна!

Представь, что вы наедине с Иисусом. Как вы думаете, где и к кому Он может попросить вас позволить вашему свету сиять?

Беседа с Богом: Нарисуйте или распечатайте маяк и нарисуйте или поместите на него фотографии каждого члена семьи. Помните те темные места, которым нужен свет Иисуса. Просите Бога помочь каждому из вас позволить вашему свету сиять на этой неделе так, чтобы другие воздали славу Богу.



Сияй, Иисус, сияй

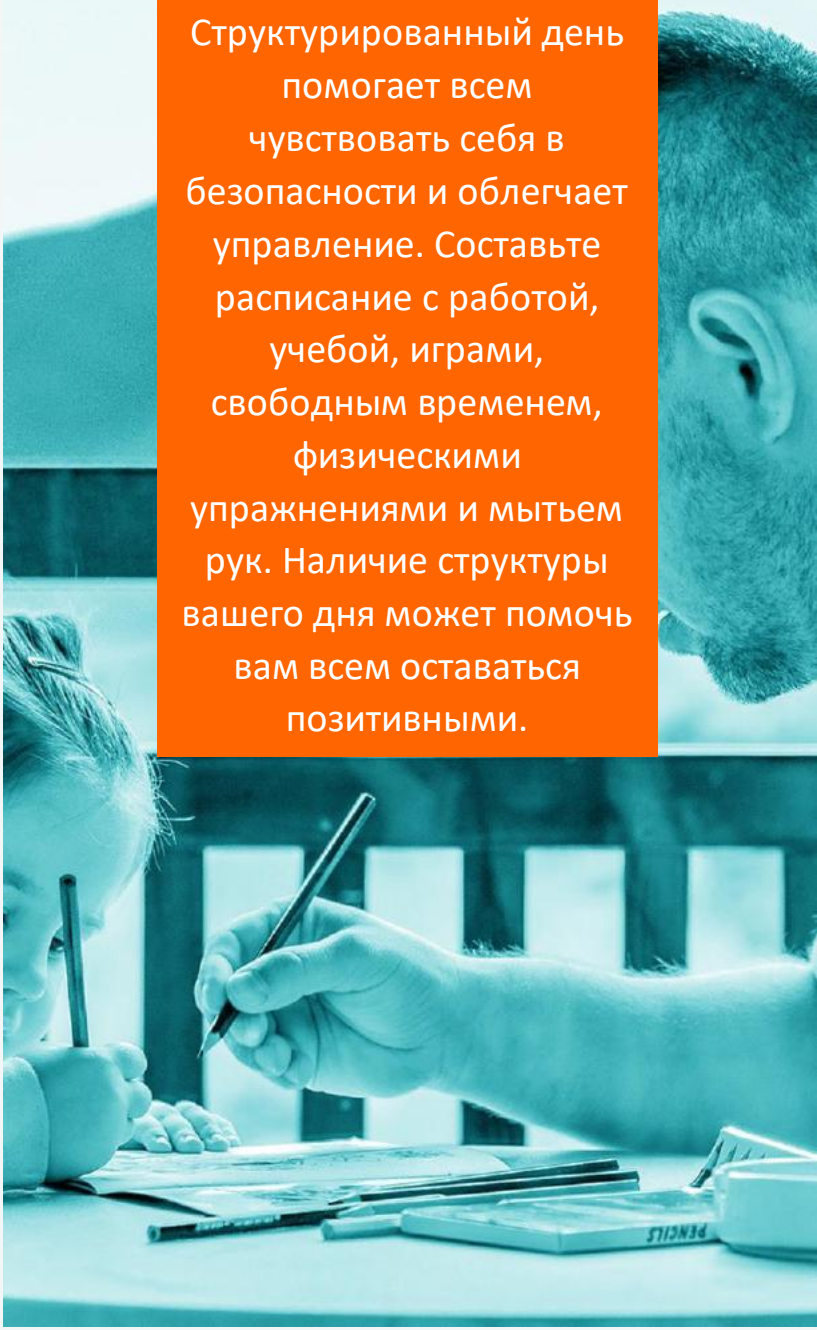
Есть ли доброе дело, которое вы можете сделать всей семьей, чтобы проявить любовь Иисуса к другой семье или близкому человеку? Составьте список того, что вы могли бы сделать всей семьей. Выберите один или несколько из них и планируйте выполнить их всей семьей на следующей неделе.

После занятия поразмышляйте всей семьей.

Вам понравилось это занятие? Как вы себя чувствовали потом? Как себя чувствовал человек, которому вы помогли? Это то, чем вы могли бы продолжать заниматься всей семьей?

Совет для родителей

Структурированный день помогает всем чувствовать себя в безопасности и облегчает управление. Составьте расписание с работой, учебой, играми, свободным временем, физическими упражнениями и мытьем рук. Наличие структуры вашего дня может помочь вам всем оставаться позитивными.



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://www.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