

Становясь мудрее — Неделя 2



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Давая другой путь**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

От Матфея  
5:38-42

Щедрость  
вместо мести

Много способов  
быть щедрым

Следуйте словам  
Иисуса каждый  
день



Разминка

Двигайтесь под  
музыку

Касание рук

Круги руками и  
форма тела



Движение

Отжимания от  
стены

Партнерские  
отжимания

Пирамида  
отжимания



Вызов

Жеребьевка

Нести все  
предметы

Дай то, что  
можешь



Исследование

Прочтите стихи,  
обсудите и  
поделитесь  
опытом

Прочтите стихи,  
обсудите и  
напишите  
предложения  
типа «если...  
то...»

Читайте стихи,  
обсуждайте и  
планируйте  
способы быть  
щедрым



Игра

Бумажные  
острова

Муравьи на  
бревне

Пантомима и  
угадай

# 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.



## Двигайтесь под музыку



Включи какую-нибудь любимую музыку. Повторяйте эти движения, пока музыка не закончится:

- 10 бег на месте
- 5 приседаний
- 10 бег на месте
- 5 приседаний с хлопком в ладоши над головой



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

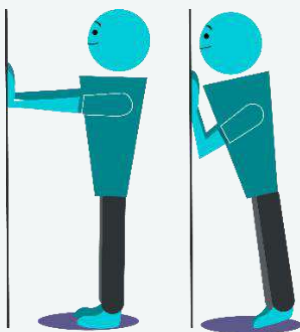
Отдохните и поговорите вместе.

Как вы отреагируете, если кто-то сделает вам что-то гадкое?

**Идите глубже:** Когда вы попадали в ситуацию, когда вам хотелось отомстить? Что вы решили сделать?



## Отжимания от стены



Встаньте, вытянув руки к стене.

Наклонитесь вперед, положите ладони на стену, согните руки в локтях и вернитесь в положение стоя.

Выполните 10 отжиманий от стены и отдохните. Сделайте три раунда.

**Облегченный вариант:** встаньте ближе к стене.

**Усложненный вариант:** Отжимайтесь от колен или пальцев ног.



## Жеребьевка

Поместите не менее 10 листов бумаги в контейнер, на каждом из которых написано различное задание: 10 ситапов, 5 отжиманий, 15 прыгающих джеков, обнять каждого человека, дай пять каждому человеку, получить стакан воды на каждого человека - 20 секунд бег с высоко поднятыми коленями, 20 секунд планки, 15 секунд сверхчеловека.

По очереди разыгрывайте жребий и выполняйте на нем задание. Вы можете помочь другому человеку с его задачей, а также можете рисовать жребий более одного раза, если хотите получить дополнительную задачу.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

**Усложненный вариант:** увеличьте до пяти раундов.



## Щедрость вместо мести

Читайте от **Матфея 5:38-42** из Библии.

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

Трудно щедро отдавать, когда кто-то этого не заслуживает. Эти стихи продолжают учение Иисуса о том, каково жить в Его перевернутом Царстве.

### Отрывок из Библии - Матфея 5:38-42

«Вы слышали, что сказано: «Око за око и зуб за зуб». Но я говорю вам: не сопротивляйтесь злему человеку. Если кто-нибудь шлепнет вас по правой щеке, повернитесь к нему и другой щекой. И если кто-нибудь захочет подать на вас в суд и забрать вашу



рубашку, отдайте и свое пальто. Если кто-нибудь заставит вас пройти одну милю, пройдите с ними две мили. Отдай тому, кто просит тебя, и не отворачивайся от того, кто хочет занять у тебя”.

### **Обсудите:**

Когда кто-то причиняет нам боль, естественно желание дать отпор. Можете ли вы вспомнить времена, когда Иисус страдал от других и поступал иначе? Что вы находите удивительного в Его словах здесь? Какие части сложные?

**Беседа с Богом:** Слова Иисуса «перевернуты вверх ногами» - это не «нормальный» способ реагирования. Расскажите, что говорит Иисус, что звучит захватывающе, или что-то почти невозможное. Молитесь, чтобы Бог сделал невозможное возможным.



## Бумажные острова

Встаньте в большой круг с бумажными листами на полу, как острова посередине. Все ходят по кругу, пока ведущий не скажет «острова». Каждый должен стоять на острове. Если не могут, то встают сбоку. Более одного человека могут находиться на острове одновременно, если они могут балансировать.

После каждого раунда забирайте остров. Продолжайте, пока не останется один остров. Повеселитесь!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



**Советы по здоровью**

Планируйте успех.



## Касание рук

Встретьтесь с партнером в позе отжимания. Постарайтесь прикоснуться к рукам другого человека, защищая свои собственные. Сколько касаний вы можете сделать за 60 секунд?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Отдохните и поговорите вместе.

Какой лучший подарок тебе когда-либо делали? Какой лучший подарок вы сделали кому-то другому?

***Идите глубже:** Какие способы пожертвования не связаны с деньгами?*



## Партнерские отжимания



Ключ к хорошему отжиманию – держать тело на прямой линии, а локти прижаты к бокам.

Встаньте лицом к партнеру на полу, поставив колени на землю, а руки на уровне плеч. Одновременно сделайте отжимания, а затем дайте друг другу одной рукой «дай пять».

Выполните 10 и отдохните. Сделайте два раунда.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

**Облегченный вариант:** Уменьшите количество повторений до восьми.

**Усложненный вариант:** Пройдите три раунда.



## Нести все предметы

Соберите 20 предметов (шары, игрушки, ложки). Сложите все предметы на расстоянии пяти метров.

Медведь от первого лица подползает к объектам. Они делают три отжимания, хватают один (или несколько) предметов и делают выпады назад с помощью этих предметов.

Каждый человек должен вернуться с одним предметом больше, чем предыдущий, пока все предметы не вернуться на исходную линию.

Сделайте три раунда.



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

***Усложненный вариант:*** Увеличьте до пяти отжиманий или берпи.



## Много способов быть щедрым

Читайте от Матфея 5:38-42.

Иисус говорит о солдатах и людях в суде, что может быть вам не знакомо. Представьте, что Иисус сидит с вашей семьей прямо сейчас. Каковы различные способы «даяния» - особенно людям, которые поступали с вами недоброжелательно?

Вместе напишите предложения, которые имеют отношение к вашей семье, используя образец Иисуса: «Если кто-то ..., то мы должны ...»

**Беседа с Богом:** По очереди зачитывайте каждое предложение. После каждого просите Иисуса помочь в этом. Оставьте предложения там, где вы можете их увидеть на этой неделе, чтобы напомнить всем, что путь Иисуса «перевернут».



## Муравьи на бревне

Все встают на «бревно» (верёвку, невысокую стену или скамейку). Цель состоит в том, чтобы поменяться местами на бревне так, чтобы никто не упал. Работайте вместе, чтобы каждый добился успеха. Установить таймер.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>





## Советы по здоровью

Планируйте успех.  
Каждую неделю находите  
регулярное время для  
семейных встреч.  
Проверьте календарь  
вместе. Найдите  
решения проблем и  
поощряйте друг друга  
успехами.



## Круги руками и форма тела

Круги руками: встаньте в круг и вместе выполните 15 движений руками. Небольшие вращения вперед, небольшие вращения назад, большие вращения вперед, большие вращения назад.

Формы тела: лягте лицом вниз, руки вверх и ладони друг к другу. Перемещайте руки, как стрелки часов, в каждый строй.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

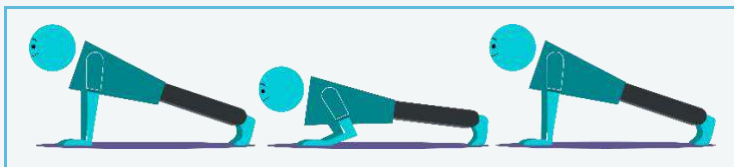
Отдохните и поговорите вместе.

Перечислите три вещи, которые ваша семья никогда не сможет отдать.

**Идите глубже:** *Какие ограничения мы должны поставить перед своей щедростью? Как мы это решаем?*



## Пирамиды отжимания



Начните с одного отжимания. Отдохни ненадолго. Сделайте два отжимания и отдохните, затем три отжимания и отдохните. Продолжайте весь путь до 10 отжиманий. Как только вы доберетесь до 10, проложите свой путь обратно к одному снова. Если вы сделаете всю пирамиду, вы завершите 100 отжиманий.

**Облегченный вариант:** *Отжимания от стены, стола или на коленях. Только завершите пирамиду до восьми, прежде чем снова спуститься вниз.*

**Усложненный вариант:** *Сделайте более продвинутый вариант отжимания.*



## Дай то, что можешь

Вместе с партнером посмотрите, сколько приседаний вы можете сделать за семь минут. Ваш счет - это общее количество повторений, которые вы делаете как команда.

Это вызов без остановок. Это означает, что если вам нужно остановиться и сделать перерыв, ваш партнер должен проявить щедрость и выполнить планку, пока вы отдыхаете. Меняйте местами, кто делает приседания в любое время, но старайтесь делать не менее 10 приседаний каждый раз.

Обязательно подбадривайте, мотивируйте ... отдавайте все, что можете!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



## Следуйте словам Иисуса каждый день

Читайте от Матфея 5:38-42.

Поговорите о случаях, когда друг или незнакомец просит что-то, что принадлежит вам.

Как ты себя чувствуешь? Зависит ли это от того, что они просят, или от того, кто они?

Планируйте разные способы даяния, чтобы продемонстрировать слова Иисуса: «не отворачивайся от них».

**Беседа с Богом:** Какая репутация у вашей семьи за то, что они щедры на время, дружба и помощь? Просите Бога помочь вам стать «перевернутой» семьей.



## Пантомима и угадай

Что вам легко дать, а что сложно? Это могут быть материальные вещи, такие как игрушки, деньги или одежда, или нематериальные вещи, такие как время, услуги или добрые слова.

Подражайте или нарисуйте свой ответ, чтобы другие попытались угадать.

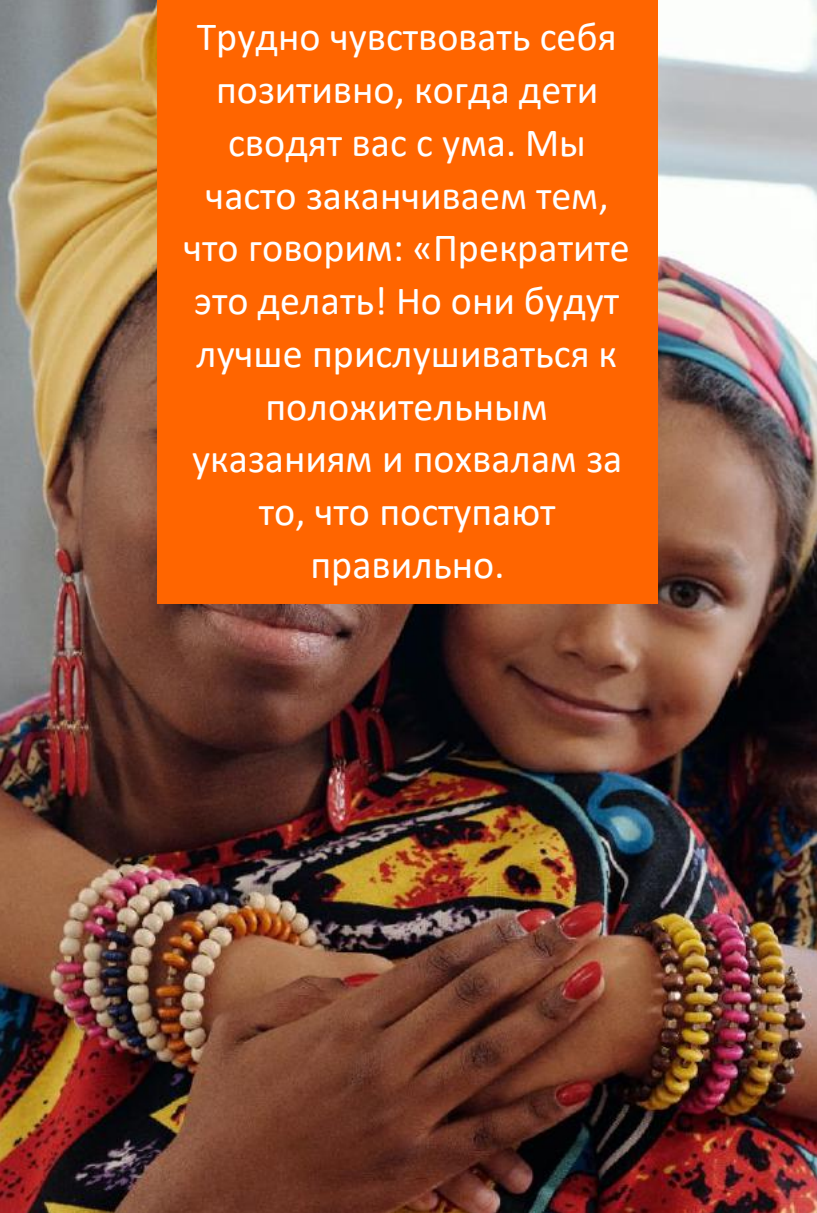
### ***Отражать:***

Было ли это легко или сложно сделать? Если было сложно, то почему? Вместе с семьей бросьте вызов друг другу, чтобы на этой неделе было труднее.

## Совет для родителей

Сохраняйте позитивный  
настрой!

Трудно чувствовать себя  
позитивно, когда дети  
сводят вас с ума. Мы  
часто заканчиваем тем,  
что говорим: «Прекратите  
это делать! Но они будут  
лучше прислушиваться к  
положительным  
указаниям и похвалам за  
то, что поступают  
правильно.



# 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](mailto:info@family.fit), чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)