

Становясь мудрее — Неделя 4



семья.фитнес.вера.веселье



Расти, отдавая!

www.family.fit



	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3
Матфея 6:1-4	Что видят другие?	Что видишь ты?	Что видит Бог?
 Разминка	Разминка по углам	Отжимания и быстрый бег	Прыгающие джеки и бег с высоко поднятыми коленями
 Движение	Подготовка к берпи	Берпи	Бёрпи с выпрыгиванием в позицию лягушки (frog jumps)
 Вызов	Крестики- нолики	Бёрпи эстафета	Берпи игра в кости
 Исследование	Прочитайте стихи и выполните домашнее задание	Перечитайте стихи и обсудите пожертвования	Перечитайте стихи и сыграйте в прятки
 Игра	Щедрые слова	Правая или левая рука	Жертвуйте в тайне

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.



Разминка по углам

Обозначьте углы комнаты цифрами 1-4. Каждый человек начинает с другого угла и выполняет разную разминку. Двигайтесь по комнате к следующему номеру. Сделайте два раунда.

1. 10 прыгающих джеков
2. 10 захлест ногами назад
3. 10 ситапов
4. 10 приседаний



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Отдохните и поговорите вместе.

Каким образом мы пытаемся произвести впечатление на других?

Идите глубже: Почему мы это делаем?



Подготовка к берпи



Часть берпи отталкивается от пола. Сделайте три раунда: 9 отжиманий и 12 приседаний. Эти движения помогут вам развить берпи.

Отдыхайте между раундами.

Упрощенный вариант: *Делайте только два раунда или уменьшите количество повторений до 5 отжиманий (с колен) и 10 приседаний.*

Усложненный вариант: *Не отдыхай между раундами - вперед!*



Крестики-нолики

Перед тем, как начать, сделайте игровую доску в крестики-нолики на земле (используйте скотч или веревку).

Работайте в двух командах. Каждой команде дается задание, такое как 5 берпи 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/6UJ9L3jFaoY>



Что видят другие?

Читать **От Матфея 6:1-4** из Библии.

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

В мире, где наши действия часто публикуются в социальных сетях, перевернутое учение Царства Иисуса о тайном даче является сложной задачей.

Отрывок из Библии – Матфея 6:1-4 (NIV)

«Будьте осторожны, чтобы не практиковать свою праведность в присутствии других, чтобы они могли быть замечены ими. Если вы это сделаете, вы не получите награды от вашего Небесного Отца. Итак, когда вы даете нуждающимся, не возвещайте об этом трубами, как это делают лицемеры в

синагогах и на улицах, чтобы другие почитали их. Истинно говорю вам, они получили свою награду полностью. Но когда вы даете нуждающимся, не позволяйте левой руке знать, что делает ваша правая рука, чтобы ваши пожертвования могли быть тайными. Тогда твой Отец, видящий, что делается втайне, вознаградит тебя».

По очереди изображайте домашние дела, пока другие гадают. Какие комплименты вы можете получить за то, что делаете что-то хорошо? Вы выполняете задание ради награды или потому, что это правильно?

Иисус предупреждает нас о том, чтобы делать что-то для того, чтобы быть замеченными другими. Что вы могли бы сделать сегодня, чтобы «практиковать свою праведность»?

Беседа с Богом: Просите Бога простить вас за те времена, когда вы больше беспокоились о внешнем виде. Молитесь о помощи Бога делать то, что Ему угодно.



Щедрые слова

Приклейте к спине каждого человека по листу бумаги и дайте каждому по ручке. По очереди напишите положительные отзывы о каждом члене семьи на бумаге. Младшие могут рисовать картинки или обращаться за помощью в письменной форме. Когда все закончат, снимите бумаги и сядьте в круг, чтобы их прочитать.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



Советы по здоровью

Планируйте успех.



Отжимания и быстрый бег



Работа в парах. Один партнер делает три отжимания, а другой бежит на месте.

Обмен движениями. Не останавливайтесь, пока каждый человек не завершит в общей сложности 15 отжиманий.

Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о случаях, когда у вас что-то было, кому-то в нужде.

Идите глубже: Как вы помогаете, когда так много людей с нуждами?



Берпи



Начните медленно и используйте правильную технику. Встаньте прямо и перейдите в положение планки, чтобы отжиматься от пола. Подпрыгните и сделайте частичное приседание. Затем подпрыгните и хлопните в ладоши над головой. Попробуйте сделать это одним плавным движением.

Сделайте три берпи, затем отдохните. Сделайте три раунда.



https://youtu.be/Gpyz3u Dq_g

Упрощенный вариант: Сделайте только два раунда.

Усложненный вариант: Сделайте шесть берпи за раунд.



Бёрпи эстафета



Установите курс длиной около 10 метров.

Сделайте парную эстафету. Один человек в каждой паре делает круг, выполняя последовательность берпи и прыжков в длину, в то время как другой человек выполняет супермена на стартовой линии. Помечайте и меняйтесь местами.

Делайте от четырех до шести кругов каждый.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



Что видишь ты?

Читать От Матфея 6:1-4.

Соберите деньги сегодня у себя дома и положите их на стол. Что он будет использовать на этой неделе? Что будет значить для вашей семьи, если вы отдадите часть этих денег нуждающемуся?

Иисус ожидает от нас щедрости в жертвованиях. Что еще мы можем дать нуждающимся, кроме денег?

Беседа с Богом: Подумайте о людях, у которых есть потребности, и напишите их имена на листках бумаги. Выкладывайте имена поверх денег и молитесь, чтобы Бог вел вас, когда вы даете другим.



Правая или левая рука

Возьмите стикеры или небольшие листы бумаги и ручку. По очереди напишите или нарисуйте два разных упражнения или забавные движения тела на отдельных листах бумаги. Положите по одному в каждую руку и попросите кого-нибудь выбрать «правую или левую руку». Вся семья делает выбранное движение в течение одной минуты. Убедитесь, что у каждого человека есть хотя бы один ход.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



Советы по здоровью

Планируйте успех.
Ставьте цели вместе всей
семьей и начинайте
строить планы, как их
достичь.



Прыгающие джеки и бег с высоко поднятыми коленями

Сделайте 10 прыгающих джеков и 20 бег на месте с высоко поднятыми коленями. Отдыхайте одну минуту между раундами. Сделайте три раунда.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о случае, когда вы сделали что-то втайне для другого человека.

Идите глубже: *Что вы можете упустить, если никто не знает, что вы сделали хорошо?*

Бёрпи с выпрыгиванием в позицию лягушки (frog jumps)



Начните из положения стоя и сделайте обычный берпи. Каждый раз после того, как вы встанете и хлопнете в ладоши, прыгайте как можно дальше вперед, как лягушка.

По очереди измеряйте, как далеко может прыгнуть каждый! Сделайте как минимум пять попыток.

Упрощенный вариант: Вернитесь к упражнениям на берпи из Дня 1 или Дня 2 на этой неделе.

Усложненный вариант: Увеличьте количество попыток.



Берпи игра в кости



Вам понадобятся игральные кости или маленькие кусочки бумаги с номерами от 1 до 6 в миске.

Встаньте в круг и по очереди бросайте кости или выберите лист бумаги и сделайте указанное количество берпи. Добавьте общее количество берпи для вашей семьи. Каков твой результат?

Сделайте четыре раунда или играйте четыре минуты.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Усложненный вариант: Увеличьте количество раундов.



Что видит Бог?

Читать От Матфея 6:1-4.

Пусть один человек скроется, а все остальные будут искать, пока не найдут их.

В этих стихах Иисус подвергает сомнению нашу мотивацию давать. Он побуждает нас давать другим тайно, понимая, что ничто не скрыто от Бога. О какой награде здесь говорит Иисус?

На этой неделе всей семьей запланируйте что-нибудь тайно сделать для соседа или друга.

Беседа с Богом: Возьмите еду, чашку воды, одежду, монету и лекарство. Когда каждый человек держит предмет, молитесь, чтобы потребности людей в нем были удовлетворены, и чтобы Бог поднял тайных дарителей по всему миру.



Жертвуйте в тайне

Напишите имя каждого человека на листе бумаги и поместите в контейнер. Каждый выбирает одно имя, не раскрывая его никому. Если вы выберете собственное имя, выберите еще раз.

На этой неделе подумайте, как можно тайно подарить человеку, чье имя вы выбрали. Это может быть написание ободряющей записки, выполнение полезной работы, оставление небольшого подарка и т.д.

В конце недели сядьте вместе и попытайтесь угадать своего тайного дарителя.

Отражать:

Каково было получать подарки и поддержку?

Каково было уступать тайно?



Совет для родителей

Будьте нежны со своими детьми, когда они учатся, но также и с собой как с родителями.

То, что сегодня что-то пошло не так, не определяет, кем вы являетесь как родитель. Напоминайте себе о вещах, которые вы делали хорошо, даже если они могут показаться незначительными.

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