

Ростемо разом — Тиждень 1



сім'я.фітнес.віра.веселоці



Як бути добрим до інших

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Від Луки
10:30-37

Доброта до
моєї сім'ї

Прояв доброти
до моїх друзів

Прояв доброти
до нужденних



Розминка

Рухайтесь під
музику

Круги руками /
форми тіла

Естафета
прибирання



Рух

Альпіністи

Альпіністи

Альпіністи



Виклик

Табата
Альпіністи й біг

Естафета -
Планка й
стрибаючі
джеки

Виклик - 60
секунд
виконуйте
Альпініста



Дослідження

Розіграйте
історію й
обговоріть

Вигадайте дії
для добрих
вчинків.
Перекажіть
історію

Плануйте
проявити
доброту



Гра

Гра Дотик
коліна

Заплутаний
виклик

Виклик
шльопанці

Пристапаємо

Допоможіть своїй родині бути активною на цьому тижні за допомогою трьох веселих занять:

- Залучайте всіх - кожен може проводити сесії!
- Пристосуйте до вашої родини
- Надихайте один одного
- Кидайте виклик собі
- Не робіть вправи, якщо це викликає біль

Поділіться **family.fit** з іншими:

- Розташуйте фотографію або відео у соцмережах з тегом **#familyfit**
- Робіть **family.fit** з іншою родиною

Додаткова інформація в кінці буклету



ВАЖЛИВА УГОДА ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО РЕСУРСУ

Використовуючи цей ресурс ви погоджуєтесь із нашими Умовами <https://family.fit/terms-and-conditions>, детально викладеними на нашому сайті. Вони регламентують використання цього ресурсу вами й всіма тими, хто тренується разом із вами Будь ласка, переконайтеся, що всі ви й всі ті, хто тренуються із вами, повністю погоджуються із цими умовами й положеннями. Якщо ви не згодні із цими правилами й умовами або їх частиною, ви не повинні використовувати даний ресурс



Рухайтеся під музику

Включи будь-яку улюблену музику. Зроби наступні круги за своїм простором, поки музика не закінчиться:

- Біг підтюпцем
- Біг із високо піднятими колінами
- Біг із захлестом гомілки
- Жабічі стрибки



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Відпочиньте та коротко поговоріть

Які добрі справи ви проявляєте один до одного в своїй родині?

Ідіть глибше: як би ви визначили доброту?



Альпініст



Покладіть руки та ноги на землю й тримайте все тіло прямо, як на планці.



Підніміть одне коліно до ліктів, а потім поверніть ногу у вихідне положення.
Повторіть із іншою ногою.

Щоб побачити це в дії, натисніть нижче.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Зробіть 20 повторень й відпочивайте.
Повторіть.

Зробіть важчий варіант: робіть це плавними спокійними рухами.



Табата

Слухайте музику Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Виконуйте Альпіністів 20 секунд, потім відпочивайте 10 секунд. Біжіть на місці 20 секунд, потім відпочиньте 10 секунд. Повторіть цю послідовність. Зробіть вісім раундів.

Важчий варіант: Збільшіть кількість повторень за 20 секунд.



Доброта до моєї родини

Прочитайте від Луки 10: 30-37 із Біблії.

Якщо вам потрібна Біблія, перейдіть на <https://bible.com> або завантажте додаток Біблія на свій телефон.

Цю історію розповідав Ісус, коли хтось спитав Його, до кого вони мають бути добрими. Ісус допомагає людям по новому думати про те, хто гідний доброти.



Відривок із Біблії – від Луки 10: 30-37

Один чоловік ішов із Єрусалиму до Єрихону. По дорозі на нього напали розбійники. Вони зірвали з нього одяг, побили й пішли, залишив його напівмертвим. Священик випадково ішов по тій самій дорозі, і коли він побачив цього чоловіка, він пройшов по іншому боці. Також й левіт, коли він прийшов на те місце й побачив його, пройшов із іншого боку. Але самарянин, мандруючи, прийшов туди, де був той чоловік; і коли він побачив його, то зглянувся на нього. Він підійшов до нього й перев'язав його рани, поливаючи олією й вином. Потім він посадив цього чоловіка на свого особистого віслюка, відвіз його до готелю й попіклувався про нього. Наступного дня він дістав два динарія й віддав господарю готелю. “Придивися за ним, - сказав він, - й коли я повернуся, я покрию тобі любі додаткові витрати, які в тебе можуть виникнути.”

“Як ви вважаєте, хто із цих трьох був сусідом чоловіка, що попав до рук грабіжників?”

Вчитель Закону відповів: “Той, хто зглянувся на нього.”

Тоді Ісус сказав йому: “Йди й ти роби так само.”

Обери будь-кого на роль чоловіка, що лежить на узбіччі. По черзі бути священиком та левітом, що проходять повз, показуючи своїми обличчями “недоброзичливість”.

***Ідіть глибше:** чи були часи, коли ви не були добрими один до одного в своїй родині? Опишіть, як це виглядало й відчувалося.*

Члени родини по черзі моляться один із одним про “благословення доброти” (просять Бога допомогти їм бути добрими)




Дотик коліна

Змагайтеся по парах. Спробуйте доторкнутися колін супротивника стільки разів, скільки зможете за 60 секунд, при цьому захищатися своїми руками й положенням тіла. Змініть партнерів й повторіть.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing water being poured from a clear plastic bottle into a clear glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**Поради щодо
здоров'я**

Пийте більше води.



Круги руками й форма тіла

Круги руками: устаньте в коло й разом виконайте 15 маленьких кругів руками вперед, маленьких кругів назад, великих кругів вперед, великих кругів назад.

Форми тіла: ляжте обличчям донизу, руки доверху й долоні одна до одної.

Переміщення руки у кожній формації.
Зробіть три раунди.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Відпочиньте й розкажіть про той час, коли ви проявили доброту до когось із своїх друзів.

Ідіть глибше: чого варто бути добрим?



Альпіністи

Зробіть 10 альпіністів й передайте наступній людині. Продовжуйте, поки не наберете 100 повторень.



Ви можете зробити п'ять, потім передати наступній людині.

Важчий варіант: встановіть найбільш високу мету для всієї родини - 150 або 200 повторень.



Естафета: планка й стрибаючі Джеки

Одна людина тримає планку, а інші роблять 10 стрибаючих Джеків.

Доторкніться наступної людини, щоби передати естафету. Візьміть 20-секундний відпочинок й повторіть. Зробіть шість раундів.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Доброта по відношенню до моїх друзів

Прочитайте від Луки 10: 30-37
(див. День 1).

Чи можете ви перерахувати хоча би шість проявів доброти самарянина?

Придумайте дії для кожного доброго вчинку, а потім перекажіть історію.

Подумайте про один із способів проявити доброту до друга цього тижня Розкажи своїй родині.

Напишіть сімейну молитву, в якій просить Бога допомогти вам втілити в життя цінність доброти.




Заплутаний виклик

Устаньте по колу плечем до плеча.

Протягніть праву руку та візьміться за праву руку іншої людини. Зробіть те саме з лівою рукою.

Працуйте разом, щоб розплутатися, тримаючись за руки.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass.

Поради щодо здоров'я

Пийте більше води.
Виберіть час, коли ви п'єте сік або солодкий газований напій та замініть цей напій свіжою чистою водою.



Естафета прибирання

Поставте улюблену пісню у швидкому темпі. Коли грає музика, всі швидко рухаються, щоб зібрати речі та прибрати їх приблизно за дві хвилини (принесіть одяг, щоб випрати, прибратися у дворі або прибрати іграшки та книги).

Відпочиньте та коротко поговоріть.

Подумайте про деяких ваших знайомих людей, які потребують допомоги. Як ти міг проявити доброту?

***Ідіть глибше:** що може бути важким у тому, щоб бути добрим?*



Альпіністи



Робота у парах. Одна людина виконує 10 альпіністів, а інша перебуває в положенні планки. Поміняйтесь місцями. Зробіть три раунди.

Обтяжений варіант: збільшуйте кількість раундів або робіть альпіністів швидше.



Виклик: Альпініст

Кожна людина робить альпіністів протягом 60 секунд, у той час як інші рахують. Передайте хід наступній людині. Складіть загальну кількість членів сім'ї.

Вгадайте заздалегідь, якою може бути загальна сума. Хто був найближчим?



Доброта до нужденних

Прочитайте від Луки 10: 30-37 знову (див. День 1).

Подивися, як Ісус закінчив цю історію. Сплануйте, як ви або ваша сім'я можете «піти і робити те саме» цього тижня.

Моліться за людей, особливо за дітей, які мешкають на вулиці без сім'ї, їжі чи одягу.



Виклик шльопанці

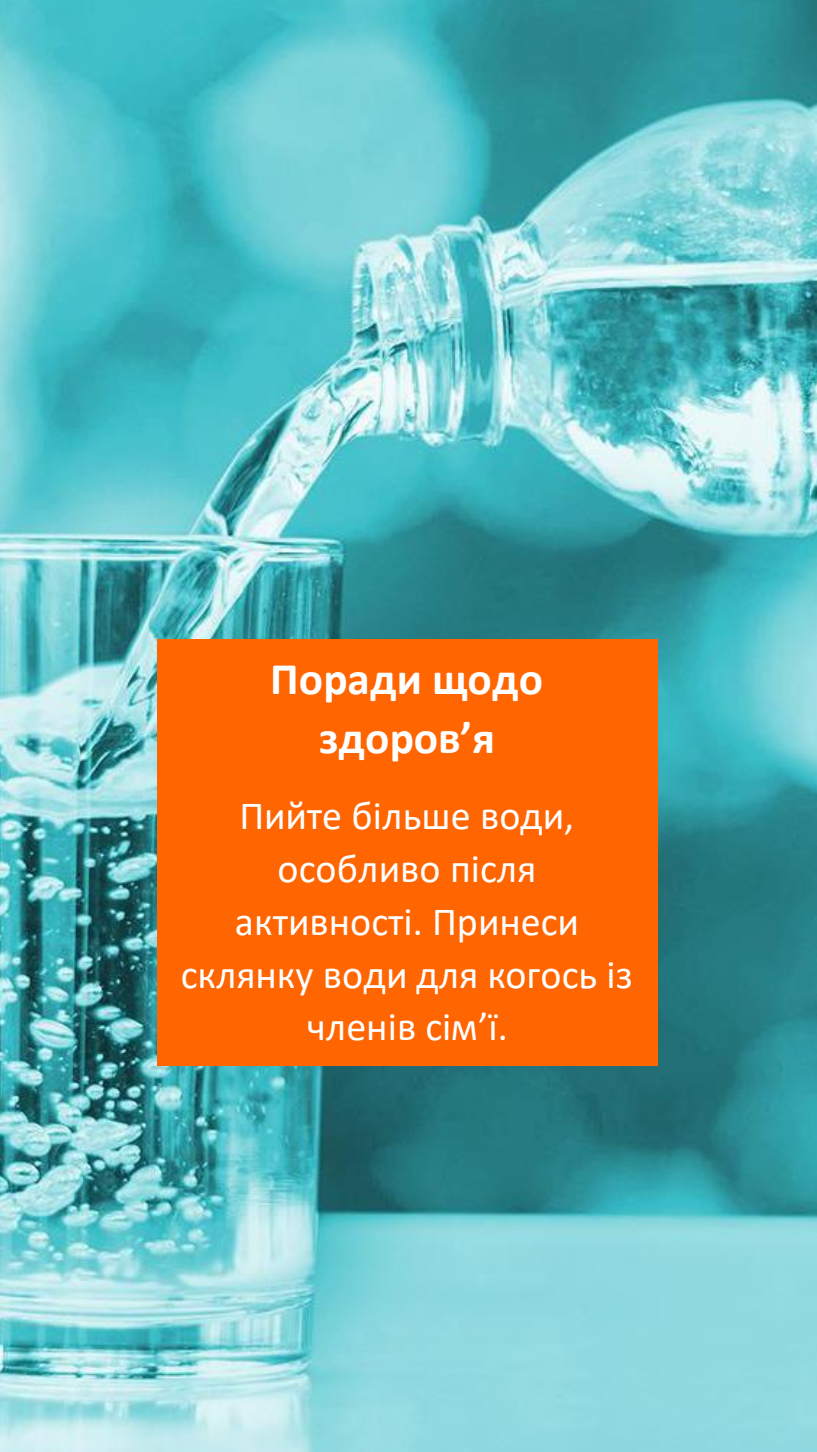
Робота у парах. Один буде ідучим, а інший переміщатиме шльопанці. Той, хто йде повільно ходить по кімнаті, а його партнер у цей момент переміщає два шльопанці так, щоб той, хто йде, міг ступати по них. Поміняйтеся ролями.

Зробіть три раунди. В останньому раунді ходок може заплющити очі. Що відбувається?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass.

Поради щодо здоров'я

Пийте більше води, особливо після активності. Принеси склянку води для когось із членів сім'ї.

Термінологія

Розминка — це проста дія, яка змушує ваші м'язи розігрітися, дихати глибше та розігнати кров. Грайте весело, під динамічну музику для ваших вправ. Зробіть низку рухів протягом 3-5 хвилин.

Розтяжка з меншою ймовірністю може викликати травму, якщо її виконувати після розминки. Обережно потягніться та утримуйте положення протягом 5 секунд.

Рухи можна побачити на відео, щоб ви могли вивчити нову вправу та добре її практикувати. Починайте повільно з акцентом на техніку, потім ви зможете рухатися швидше та сильніше.

Відпочинок й відновлення після енергійних вправ
Розмови зараз просто чудові. Попийте воду.

Дотик — це спосіб передати вправу наступній людині. Ви можете вибрати різні способи “дотику”, наприклад, дати п'ять або свист. Ти це зробиш!

Раунд— повний сет рухів, які повторюватимуться.

Повторення — скільки разів рух повторюватиметься в раунді.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

Інтернет й відео

Знайти всі сесії [на сайті fily.fit](http://family.fit)

Знайдіть нас у соціальних мережах тут:



Знайти всі відео для family.fit на каналі [family.fit](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[YouTube®](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit П'ять кроків



Рекламне відео

Залишайтеся на зв'язку

Ми сподіваємося, що вам сподобався цей буклет family.fit. Він був зібраний добровольцями з усього світу.

Ви знайдете всі сесії family.fit на сайті

<https://family.fit>.

Сайт містить останню інформацію, способи зворотного зв'язку і є найкращим місцем, щоб залишатися на зв'язку з **family.fit!**

Якщо вам це сподобалося, будь ласка, поділіться з іншими, хто може побажати взяти участь.

Цей ресурс надається вільно і призначений для спільного використання з іншими без плати.

Якщо ви хочете отримувати family.fit щотижня електронною поштою, ви можете підписатися тут

<https://family.fit/subscribe/>

Якщо ви перекладаєте це іншою мовою, будь ласка, напишіть нам за адресою info@family.fit

Дякуємо.

Команда family.fit



www.family.fit