

Ростемо разом — Тиждень 2



сім'я.фітнес.віра.веселоці



**Що приносить нам
радість?**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Матвія
28:1-8

Знаходити
радість у змінах

Коли боїшся,
знаходиш
радість

Знаходити
радість в Ісусі



Розминка

Рухайтеся під
музику

Бігати та
присідати

Підібрати
естафету



Рух

Присідання

Присідання

Партнерські
присідання



Виклик

Планка та
присідання

Смуга перешкод

Слідуйте за
лідером



Дослідження

Малюнок вух,
очей, серця

Переказувати
історію та
закінчити
пропозицію

Розіграйте
історію та
обговоріть



Гра

Великий
паперовий
конкурс

Баскетбол зі
шкарпеток

Короткі
тематичні слова

Розпочинаємо

Допоможіть своїй сім'ї бути активним цього тижня за допомогою трьох веселих занять:

- Залучайте всіх – кожен може проводити сесії!
- Пристосовуйте до вашої родини
- Надихайте один одного
- Кидайте виклик собі
- Не робіть вправу, якщо це спричиняє біль

Поділіться family.fit із іншими:

- Розмістіть фото чи відео у соціальних мережах із тегом **#familyfit**
- Робіть family.fit із іншою сім'єю

Додаткова інформація наприкінці буклету.



ВАЖЛИВА УГОДА ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО РЕСУРСУ

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



Рухайтеся під музику

Включи якусь улюблену музику.

Повторюйте ці рухи, поки не закінчиться музика:

- 10 біг на місці
- 5 присідань
- 10 біг на місці
- 5 присідань із плесканням в долоні над головою



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Відпочиньте та коротко поговоріть.

Які події чи моменти змінили життя вашої сім'ї?

Ідіть глибше: В чому різниця між радістю й щастям?



Присідання



Щоб побачити це у дії, натисніть нижче.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Встаньте перед низьким стільцем. Зігніть ноги в колінах, щоб легко сісти на стілець. Встаньте знову.

Зробіть 10 повторень. Повторіть.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

Ускладнення : робіть присідання без крісла або додайте додаткові раунди.



Планка й виклик: присідання

Працюйте із партнером.

У той час як одна людина перебуває в положенні планки, інша робить присідання. Поміняйтеся місцями після 10 присідань.



Зробіть чотири раунди



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Ускладнений варіант: Збільшіть кількість раундів



Що приносить нам радість?

Читайте Матвія 28:1-8 із Біблії.

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

Це розповідь про те, що сталося на початку третього дня після смерті Ісуса.

Біблійний уривок — Матвія 28:1-8

Після суботи на світанку першого дня тижня Марія Магдалина та інша Марія пішли подивитися на гробницю.

Трапився сильний землетрус, бо Ангел Господній спустився з неба і, підійшовши до гробниці, відкотив камінь і сів на нього. Його вигляд був подібний до блискавки, а його одяг був білим, як сніг. Охоронці так його боялися, що затремтіли і стали як мертві.

Ангел сказав жінкам: “Не бійтеся, я знаю, що ви шукаєте розп’ятого Ісуса. Його тут немає;

Він воскрес, як сказав. Підійдіть і подивися те місце, де він лежав. Ідіть же скоріше і скажіть Його учням, що Він воскрес із мертвих і вирушив насамперед до Галілеї. Там ви Його побачите. “Ось що я вам сказав.”

Жінки пішли від гробниці злякані, але водночас дуже зраділи. Вони побігли, щоб скоріше розповісти всім учням Ісуса.

На окремих аркушах паперу намалюйте вухо, око та серце. Складіть список того, що жінки в цій історії чули, бачили і відчували того ранку, коли Ісус повернувся до життя.

Тепер згадайте разом радісну подію у вашій сім'ї. Додайте слова, щоб описати цю подію на папері.

Киньте один одному якийсь предмет і, спіймавши його, скажіть: Слава Богу, що ... (наприклад, футбол) дає мені радість».






Великий паперовий конкурс

Роздайте кожному аркуш паперу.

Напишіть, що забирає у вас радість.

Використовуйте папір для трьох різних змагань.

1. Зробіть паперовий літак і запустіть його якнайдалі. Дайте бали кожній людині.
2. Стисніть паперовий літачок у кульку. Кожна людина кидає всі кульки у відро за п'ять метрів від нього. Подивимося, хто отримає найвищий бал.
3. Спробуйте жонглювати великою кількістю паперових кульок. Почніть з одного, потім з двох і так далі. Хто набрав найвищий загальний бал?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, dynamic stream. The background is a soft, light blue. An orange rectangular box is superimposed over the center of the image, containing white text.

**Поради щодо
здоров'я**

Пийте більше води.



Біг та присідання “мітка”

Грайте в “мітка”, де одна людина ганяється за іншими, щоб помітити їх. Той, хто помічений, робить п’ять присідань, а потім стає мисливцем. Продовжуйте три хвилини.



Відпочиньте та поговоріть разом.

Що вас лякає?

Ідіть глибше: що допомагає, коли ви боїтеся?



Присідання

Зробіть 10 присідань та передайте наступній людині. Продовжуйте, доки не виконаєте 100 повторень на всю сім'ю.



Щоб побачити це у дії, натисніть нижче.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Ви можете зробити п'ять присідань, а потім передайте наступній людині.

Ускладнений варіант: встановіть вищу мету для всієї родини – 150 або 200 повторень.



Смуга перешкод

Влаштуйте смугу перешкод у себе вдома або у дворі. Використовуйте те, що у вас є – стільці, столи, дерева, каміння, доріжки та стіни. Враховуйте час кожної людини у міру проходження курсу.

Хто зможе пройти курс найшвидше?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Поділіться фотографіями або відео зі смугою перешкод у соціальних мережах та тегом #familyfit.



Коли боїшся, знаходишь радість

Прочитайте [Матвія 28:1-8](#) (Див. День 1).

Перечитай історію. Чому охоронці злякалися? Чому ангел сказав жінкам «не боятися»? Як жінки могли «боятися, але сповнюватися радощів»? Ми можемо бути такими самими?

Закінчіть цю пропозицію двома або трьома способами і зробіть її своєю молитвою: «Дякую Тебе, Боже, що коли ми боїмося, ми знаємо, що...»

(Пам'ятайте, присутність Бога – це основа істинної радості.)




Баскетбол зі шкарпеток

Зробіть м'яч зі згорнутого носка. Одна людина використовує свої руки як мішень.

Виберіть три місця для кидка. Кожен отримує три постріли у кожному місці. Підрахуйте кількість вдалих пострілів, щоб обчислити переможця.



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text in white and orange.

Поради щодо здоров'я

Пийте більше води. Пийте
воду короткими ковтками
під час тренування.



Підібрати естафету

Покладіть 20 предметів на підлогу в одному кінці кімнати. Почніть з іншого кінця та змагайтеся в парах, щоб підібрати найбільшу кількість предметів (по одному) за 30 секунд. Дайте всім по черзі. Подивіться, хто може зібрати найбільше.

Відпочиньте та коротко поговоріть.

Коли ви чуєте хороші новини, кому хочете розповісти насамперед?

***Ідіть глибше:** хто першим розповів вам добрі новини про Ісуса?*



Партнерські присідання

Станьте обличчям до партнера. Одночасно робіть присідання. Дайте один одному “10-ку” плескаючи руками в нижній частині присідання



Зробіть 10 повторень.

Після кожного присідання по черзі розповідайте про одну річ, яка приносить вам радість.

Відпочиньте одну хвилину та поміняйтеся партнерами.

Зробіть три раунди.



https://youtu.be/_VM5p0lO3vI

Ускладнений варіант: Збільшіть кількість раундів.



Слідуйте за лідером

Увімкніть улюблену музику. Бігайте по колу.

Одна людина є лідером та використовує хлопки в долоні для передачі інструкцій:

- Один хлопок – кожен кладе руку на підлогу
- Два хлопка – два присідання
- Три хлопка – кожний сидить на підлозі

Змініть лідерів через хвилину.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Знаходити радість в Ісусі

Прочитайте знову [Матвія 28:1-8](#) (див. День 1).

Розіграйте історію та увімкніть точні слова ангела.

Коли Ісус народився, ангели сказали, що це «хороша звістка, яка принесе велику радість». Чому Ісус приносить радість багатьом?

Покладіть ремінь чи мотузку на підлогу у формі сумного рота. Подумайте про когось, кому потрібна радість і скажіть *“(вставте ім’я) потрібно трохи радості”*, коли ви п’ять разів стрибаєте вперед і назад через пояс. Це ваша молитва. Закінчіть з того боку, який схожий на посмішку.



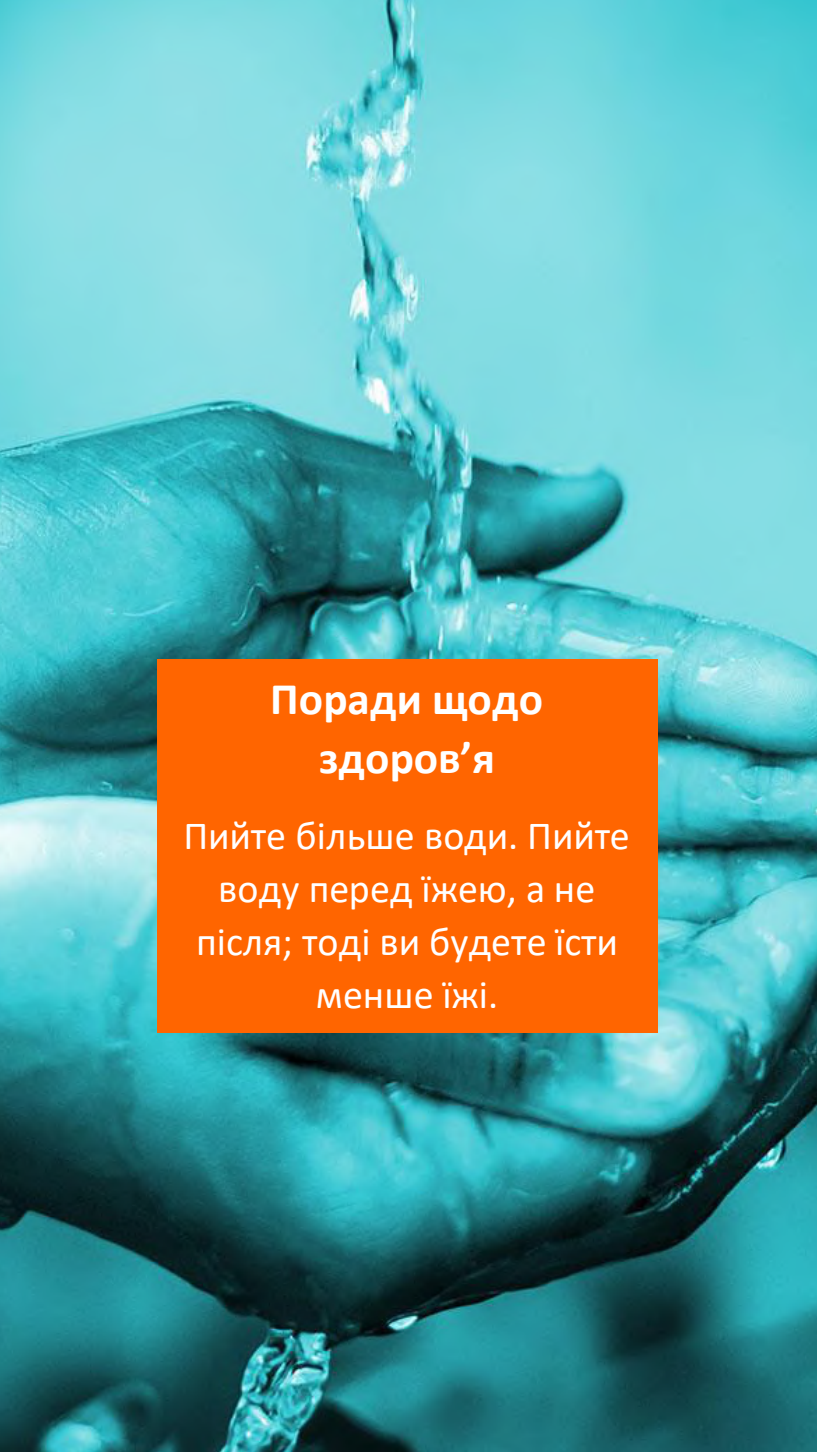
Короткі тематичні слова

Сядьте по колу. Виберіть тему, наприклад міста, країни, імена або об'єкти. Хтось проговорює алфавіт подумки, поки хтось інший не скаже зупинитись.

По черзі швидко промовте слово по темі, яке починається з обраної літери.

Продовжуйте, поки хтось не зможе вгадати слово, а потім почніть новий раунд. Змінюйте теми кожен раунд.

Зробіть це конкурентоспроможним, якщо хочете.



Поради щодо здоров'я

Пийте більше води. Пийте воду перед їжею, а не після; тоді ви будете їсти менше їжі.

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. Тягніться акуратно і 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. Чудово зараз просто розмовляти. Попийте води.

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 family.fit](https://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