

Ростемо Разом — Тиждень 3



сім'я.фітнес.віра.веселоці



**Звідки мені знати,
що мене люблять?**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Від Луки
19:1-10

Проявляючи
любов

Отримуючи
любов

Любити всією
сім'єю



Розминка

Ведмежа хода
та хода краба

Розминка по
кутках

Собака на
звалищі



Рух

Планки

Планка вгору-
вниз

Дзеркальна
планка



Виклик

Табата:
альпініст та
планка

Стрибаюча
планка

Присідання



Дослідження

Намалюйте
Закхея та
обговоріть

Перечитайте
історію та
поділіться
знаннями

Їжте та ставте
запитання



Гра

Стрибок віри

Коло з
паперових
кульок

Створіть
сімейну
табличку «Я
люблю тебе»

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 вправ, якщо це викликає біль

Поділіться family.fit із іншими:

- Розмістіть фото чи відео у соціальних мережах із тегом **#familyfit**
- Робіть family.fit з 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.



Ведмежа хода та хода краба

Ведмідь проходить через кімнату, а краб повертається. Зроби п'ять кругів.

Медвежа хода - ходити обличчям вниз, з ногами та руками на підлозі.

Крабова хода - ходити обличчям догори, ногами та руками на підлозі.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Відпочиньте та коротко поговоріть.

Як вам подобається показувати комусь, що ви їх любите?

***Ідіть глибше** : коли важко показати комусь, що ви його любите?*



Планка



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

Підтримуйте свою вагу на ліктях

Зробіть 20 повторень та відпочивайте
Повторіть.

Ускладнення: рухайтесь між руками та ліктями плавним рухом.



Табата

Слухайте музику Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Робіть планку протягом 20 секунд, потім відпочивайте протягом 10 секунд. Виконуйте Альпіністів 20 секунд, потім відпочивайте 10 секунд. Повторіть цю послідовність. Зробіть вісім раундів.

Ускладнений варіант: Збільшіть кількість повторень за 20 хвилин.



Проявляючи любов

Читайте від Луки 19:1-10 із Біблії.

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

Це зустріч Ісуса з чоловіком, коли за Ісусом слідували натовпи людей в Єрихоні. Ісус проявив любов до цієї людини, коли всі їй не довіряли.



Уривок із Біблії – від Луки 19: 1-10

Ісус увійшов до Єрихону і проходив через нього. Там був чоловік на ім'я Закхей; він був головним збирачем податків і був багатим. Він хотів побачити, хто такий Ісус, але через те, що він був невисокий на зріст, він не міг бачити поверх натовпу. Тому він побіг уперед і піднявся на смоковницю, щоб побачити його, бо Ісус йшов у той бік.

Коли Ісус досяг того місця, він підняв очі і сказав йому: “Закхей, негайно зійди. Сьогодні я маю залишитися в тебе вдома.” Тому він одразу спустився і радісно привітав його.

Всі люди побачили це і почали бурмотити: “Він пішов бути гостем грішника”.

Але Закхей підвівся і сказав Господеві: «Дивися, Господи! Тут і зараз я віддаю половину свого майна бідним, і якщо я когось у чомусь обдурив, я поверну вчетверо більше».

Ісус сказав йому: “Сьогодні порятунок прийшов у цей дім, бо ця людина також син Авраамів. Бо Син Людський прийшов шукати та рятувати заблукалих.”

Обговоріть:

Що робить Ісус, коли зустрічає людину, яку не любить громада?

Попросіть когось із сім'ї намалювати Закхея на дереві. Разом з одного боку дерева напишіть, що Ісус зробив, щоб показати Закхею, що Він любив його. З іншого боку, напишіть, що зробив Закхей, щоб показати Ісусу, що любив Його.

З'єднайте руки разом, щоб вийшло серце. Ця форма нагадує нам про Божу любов. Подивіться на свої руки і промовте беззвучну молитву: «Дякую Тебе, Бог, за твою любов до мене».



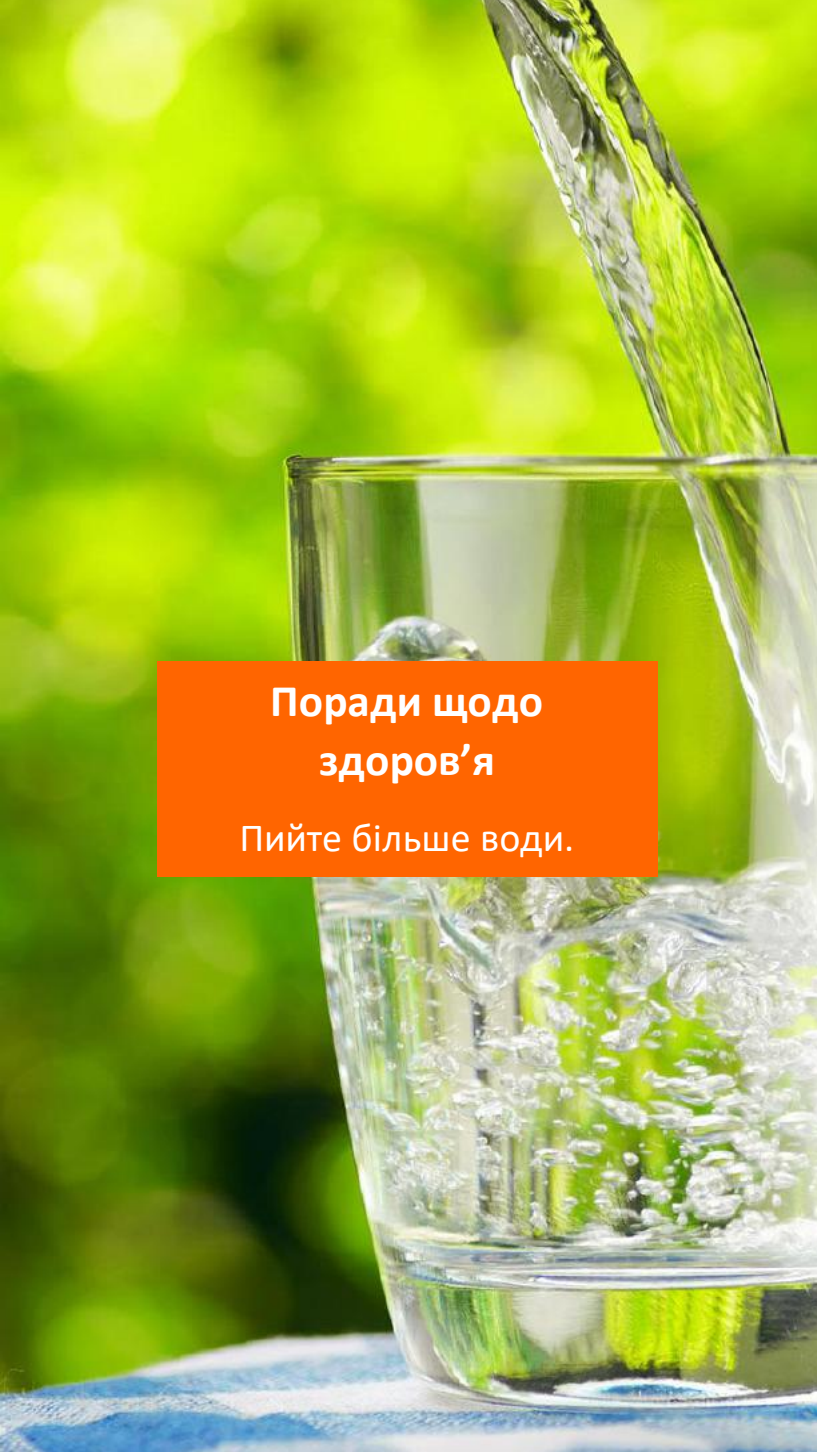
Стрибок віри

Стрибок віри відбувається двома новими способами:

1. Одна людина стоїть між двома іншими і падає назад і вперед із заплющеними очима. Як було бути спійманим сім'єю?
2. Встаньте на стілець, заплющте очі і впадять спиною в руки сім'ї.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The glass contains several ice cubes, and the water is splashing and creating bubbles as it fills the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The lighting is bright and natural, highlighting the clarity of the water and the texture of the ice.

**Поради щодо
здоров'я**

Пийте більше води.



Розминка по кутках

Позначте кути кімнати цифрами 1-4. Кожна людина починає з іншого кута та виконує різну розминку. Рухайтесь по кімнаті до наступного номера Зробіть два раунди.



1. 10 стрибаючих джеків
2. 10 біг на місці
3. 10 альпіністів
4. 10 присідань



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Відпочиньте та поговоріть разом.

Які дії чи слова змушують вас почуватися улюбленими?

Ідіть глибше: Що змушує вас почуватися нелюбимими?



Планка вгору-вниз



Почніть із положення планки на ліктях та пальцях ніг, витягнувши тіло по прямій лінії. Перенесіть вагу і натисніть нагору так, щоб вас підтримували руки - ліва рука, потім права. Потім поверніться до ліктів.

Зробіть 10 повторень та відпочиньте.
Зробіть два раунди.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Спрощений варіант: Зберігайте ту ж техніку на колінах (а не на пальцях ніг) або на стільці.



Виклик: Стрибок на планці



Станьте в лінію поруч один з одним у позиції планки. Останній встає, перестрибує через кожного члена сім'ї та знову встає у позицію планки на іншому кінці лінії. Наступна людина робить те саме, поки всі не перестрибнуть через всіх людей у черзі. Працюйте як команда! Час ваших зусиль.

Повторіть та спробуйте скоротити час.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Отримуючи любов

Прочитайте від Луки 19:1-10 (див. День 1).

Перечитай історію. Що ми дізнаємося про Ісуса з цієї історії?

Виберіть когось на роль Закхея і встаньте на стілець (як на дерево) Встаньте поруч із Закхеєм і по черзі діліться одним із отриманих знань, поки Закхей веде рахунок.

З'єднайте руки разом, щоб вийшло серце. Подивися на членів сім'ї. При цьому кажіть кожному: Бог любить вас. Моліться один за одного.



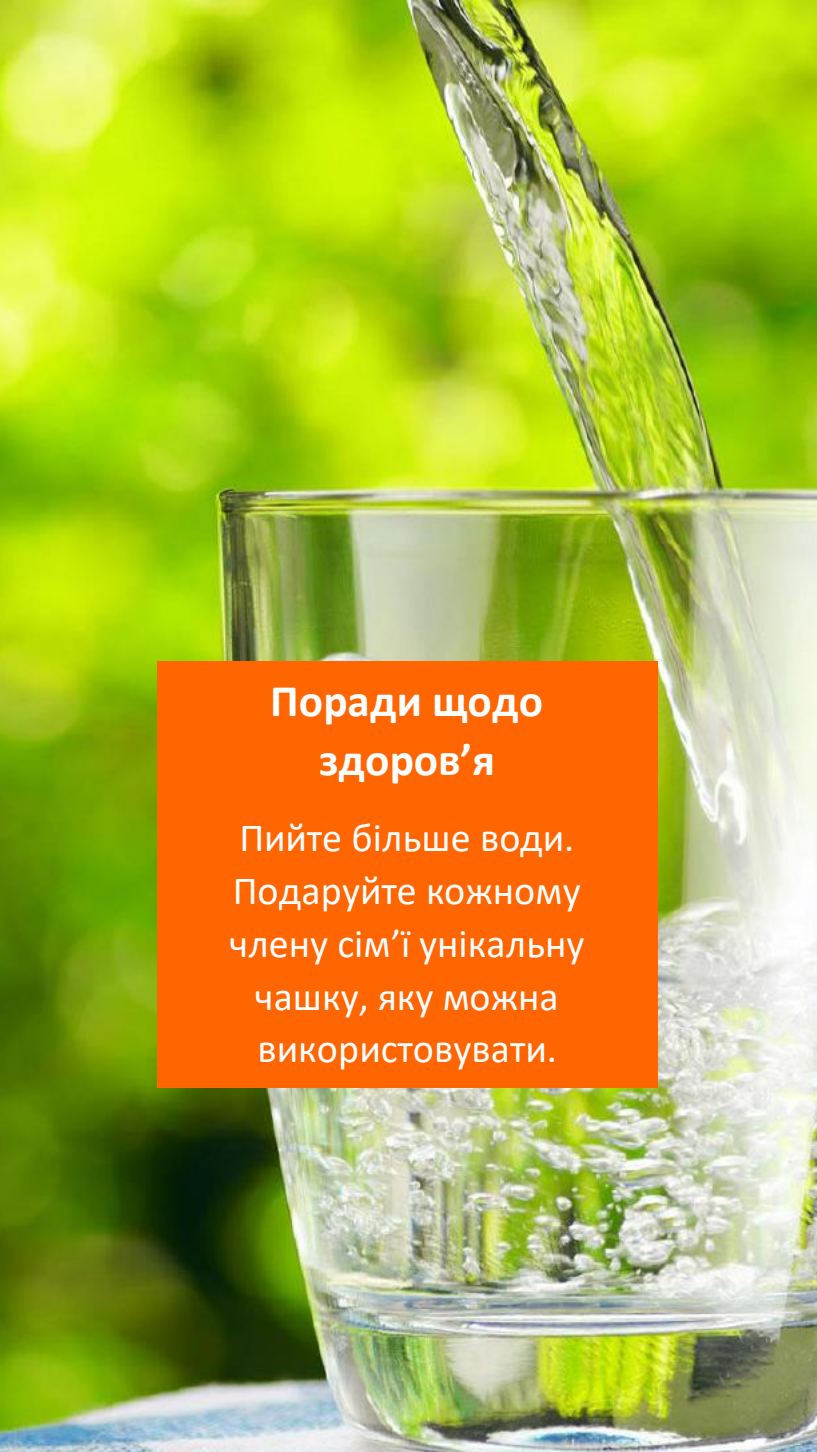
Коло із паперових кульок

Всі пишуть на одному аркуші паперу те, що їм найбільше подобається у сім'ї. Скрутіть папір у кульку та встаньте у коло. По черзі кидайте паперовий м'яч іншій людині і дайте їй вправу, наприклад, скелелазіння або біг підтюпцем на місці. Всі інші копіюють.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Працюйте старанніше: Збільшуйте швидкість.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

Поради щодо здоров'я

Пийте більше води.
Подаруйте кожному
члену сім'ї унікальну
чашку, яку можна
використовувати.



Собака на звалищі

Одна людина сидить на підлозі – ноги спереду, руки убік. Інші перестрибують через руку, ноги та другу руку. Усі стрибають два кола і міняються місцями, щоб кожен міг зробити стрибки.

Подумайте, як ви могли б показати комусь поза домом, що любите їх.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Ідіть глибше: плануйте, коли й як ви це зробите.



Дзеркальна планка



Робота у парах. Прийміть положення планки обличчям до партнера. Одна людина у кожній парі буде дзеркалом, і їй потрібно буде копіювати все, що робить інша. Веселіться.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Киньте кістки

Знайдіть або зробіть гральні кістки.



Стоячи у колі, виконайте 100 присідань всією сім'єю. Кожна людина кидає кістки та виконує вказану кількість присідань перед тим, як перейти до наступного гравця. Підрахуйте кількість присідань усієї сім'ї.

Ускладнення: виконайте 150 або 200 присідань.



Проявляючи любов як сім'я

Прочитайте знову від Луки 19:1-10
(див. День 1).

Ісус прийшов до дому Закхея на вечерю. У 10-му вірші він каже, що «прийшов шукати та рятувати втрачених» – таких як Закхей, як ти і я.


Сідайте за стіл і уявіть, що Ісус приєднався до вас за трапезою. Яке питання ви б поставили Йому? Які запитання Він може поставити вашій сім'ї?

Станьте всією сім'єю біля вікна. Підніміть руки вгору у формі серця та подивіться крізь нього у вікно. Назвіть разом імена людей, яких ви знаєте у вашому районі, яким потрібно знати, що Бог їх любить. Помоліться за них.



Спосіб сказати «Я люблю тебе»

Разом складіть оригінальний знак для вашої родини, щоб сказати, як сильно ви любите одне одного. Він міг використовувати пальці та руки. Будьте винахідливі та отримуйте задоволення. Використовуйте цей знак протягом тижня як у щасливих, так і стресових обставинах.

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered tablecloth.

Поради щодо здоров'я

Пийте більше води.
Більша частина вашого
тіла складається з води,
тому вам необхідно
поповнити її запаси.

Термінологія

Розминка — це проста дія, яка змушує ваші м'язи розігратися, 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 та відновлення після енергійних вправ. Розмови зараз просто чудові. 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 та 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