

Ростемо Разом — Тиждень 4



сім'я.фітнес.віра.веселоці



Як я можу навчатися?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Приповісті
1:1-9

Мудрість – це
жити
правильним
життям

Мудрість – це
слухати батьків

Мудрість
кориться Богу



Розминка

Стрибаючі
джеки та біг з
високо
піднятими
колінами

Рухайтеся під
музику

Слідуйте за
лідером



Рух

Підготовка до
берпі

Берпі

Берпі та
підкидання
м'яча



Виклик

Смуга
перешкод

Берпі на час

Чотири рухи на
час



Дослідження

Жити добре та
жити
правильно

Чого ви
навчилися у
своїх батьків

Вчитися у Бога
зараз



Гра

Зелене світло
червоне світло

Вгадай лідера

Полювання на
скарби

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 з іншими:

- Опублікуйте фото або відео в соціальних мережах та теги за допомогою **#familyfit** або **@familyfitnessfaithfun**
- 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>, 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.



Стрибаючі джеки та біг з високо піднятими колінами

Зробіть 10 стрибаючих джеків 20 біг із високо піднятими колінами
Відпочивайте одну хвилину між раундами. Зробіть три раунди.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Що нового ви дізналися за останні 24 години? На цьому тижні?

***Ідіть глибше:** яку можливість дізнатися про щось нове ви недавно пропустили?*



Підготовка до берпі

Частина берпі з відштовхуванням від підлоги. Зробіть три раунди: 9 віджимань та 12 присідань. Відпочивайте між раундами.



Спрощений варіант: Зробіть лише два раунди або зменшіть кількість повторень до 5 віджимань та 10 присідань.



Смуга перешкод

Встановіть смугу перешкод.

Використовуйте простір усередині або зовні (наприклад, біжіть до дерева чи стільця, перестрибуйте через доріжку чи килимок тощо). Будьте креативними! По черзі долайте смугу перешкод якнайшвидше. Час для кожної людини.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

***Ускладнений варіант:** робіть це як естафету у двох командах.*



Мудрість – це жити правильним життям

Прочитайте Приповісті 1:1-9 із Біблії.

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

Соломон був наймудрішою людиною в Біблії. Він писав прислів'я (мудрі приказки), щоб поділитися важливими уроками. Ці уроки в основному про те, як жити добре та мудро.

Уривок із Біблії – Приповісті 1:1-9

Притчі Соломона, сина Давида, царя Ізраїля: для здобуття мудрості та настанов; розуміння слів проникливості; для отримання настанов про розумну поведінку, про те, що правильно, справедливо та справедливо; для того,

щоб дати розсудливість тим, хто простий, знання та розсудливість молодим— нехай мудрі слухають і доповнюють свої знання, і нехай проникливі отримають керівництво—для розуміння прислів'їв та притч, висловів та загадок мудрих. Страх Господній це початок знання, але дурні зневажають мудрість і настанови. Послухай, сину мій, за вказівкою твого батька і не відмовляйся від вчення матері своєї. Це гірлянда, що прикрашає вашу голову, і ланцюжок, що прикрашає вашу шию.

Обговоріть:

Ви сказали б, що зараз живете «добре»? Що означає жити «правильно, справедливо та чесно»? Розділіть аркуш паперу на дві колонки, під назвою «ДОБРЕ» та «ПРАВИЛЬНО», і перерахуйте такий спосіб життя.

Напишіть молитву з проханням до Бога допомогти вам бути учням. Покладіть його під подушку і моліться щоночі цього тижня.




Зелене світло, червоне світло

Усі стоять в одному кінці кімнати. «Той, що дзвонить» стоїть збоку. Коли той, хто дзвонить, каже «зелене світло», всі рухаються до фінішу. Коли кажуть «червоне світло», усі мають зупинитися. Якщо хтось рухається, він повертається до стартової лінії.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is captured in motion, creating a blurred trail. The hand is positioned in the center, with fingers slightly curled. The background is a solid, light blue color.

**Поради щодо
здоров'я**

Пийте більше води.



Розминка під музику

Виконайте натупні дії (потім повторіть):

- 20 стрибаючих джеків
- 20 стрибків з трампліну (стрибок з боку на бік)



- 10 віджимань від стіни/огорожі
- 10 стрибків вгору



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Поділіться двома речами, які ви цінуєте у своєму батькові та своїй матері.

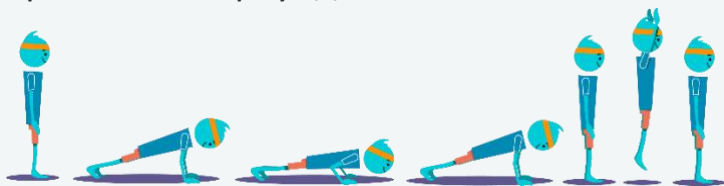
Ідіть глибше: Коли люди стають мудрими?



Практика берпі

Почніть повільно та використовуйте правильну техніку. Встаньте прямо і перейдіть до положення планки, щоб віджиматися від підлоги. Потім підстрибніть і поплескайте у долоні над головою. Спробуйте це зробити одним плавним рухом.

Зробіть три берпі, потім відпочиньте. Зробіть п'ять раундів.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



Виклик берпі на час

Виберіть чотири зони у вашому будинку або дворі, де ви можете робити берпі.

Запустіть таймер, біжіть у першу зону та зробіть 20 берпі. Виконайте 15 берпі на другій ділянці, 10 берпі на третій та п'ять берпі на четвертій ділянці.

Зупиніть таймер.

Скільки часу потрібно вашій сім'ї, щоб виконати завдання?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Мудрість-це слухати своїх батьків

Приповісті 1:8-9 говорить про навчання у ваших батьків Ці уроки важливі.

Почергово розкажіть, чого ви навчилися у своїх батька та матері або тих, хто піклується про вас. Тоді дайте трохи «обіймів подяки»! Що б ви використовували для виготовлення кілець або прикрас, щоб носити їх сьогодні як нагадування про слова ваших батьків?

***Ідіть глибше:** Де ви хочете вчитися та рости?*

По черзі кладіть руку на серце члена сім'ї і моліться, щоб Бог виростив у них дух, що навчається.



Вгадай лідера


Встаньте у коло.

Одна людина виходить із кімнати.

Виберіть когось, хто керуватиме фізичними рухами, змінюючи їх кожні 5-10 секунд. Людина зовні повертається, встає у середину кола і намагається вгадати, хто є лідером. Всі інші йдуть за лідером, не будучи очевидним, хто лідирує.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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, bright blue color. The hand is positioned in the center of the frame, with the fingers spread out. The water is clear and glistening, reflecting light. The overall composition is clean and minimalist, emphasizing the purity and freshness of the water.

Поради щодо здоров'я

Пити більше води. 70%
людей не п'ють
достатньо води щодня.



Слідуйте за лідером

Одна людина є лідером у кожному раунді. Почніть з бігу підтюпцем. Лідер вимовляє ім'я, і сім'я має рухатися так. Змішайте їх.

- Містер Повільний - рухайтесь повільно
- Містер Поспіх – рухайся швидко
- Містер Желе – струсіть усім тілом
- Містер Плутанина – йдіть назад
- Містер Стрибок – стрибайте навколо
- Містер Маленький - сядьте і продовжуйте рухатися
- Містер Сила - рухайтесь, напружуючи м'язи
- Містер Високий – потягніться та рухайтесь
- Містер Щікотка – махи руками по колу
- Містер Щасливий – рухатися та посміхатися



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Чи можете ви згадати та поділитися деякими мудрими висловами?

Пориньте глибше: яке найкраще визначення слова «мудрість»?





Берпі з підкиданням м'яча

Станьте на відстані двох-трьох метрів обличчям до партнера. Киньте один одному м'яч, не гублячи його. Якщо один із вас упустисть м'яч, зробіть п'ять берпі перед переходом до наступного раунду.

- Раунд 1: кинути і треба спіймати найслабшою рукою.
- Раунд 2: Встаньте одну ногу.
- Раунд 3: закрийте одне око
- Раунд 4: ляжте на спину.

Спрощений варіант: Зробіть два берпі за те, що впустили м'яч.



Час викликів

Виміряйте загальний час, який потрібно кожній людині, щоб виконати 10 з наступних рухів:

- 10 альпіністів
- 10 присідань
- 10 планка вгору-вниз
- 10 берпі



Виконайте п'ять вправ кожного руху.

Ускладнений варіант: зробити два або більше раундів.



Мудрість кориться Богу

Приповісті 1:7 каже, що мудрість починається зі страху перед Богом. Це означає поклоніння, повага та послух Богові. Що означає для тебе схилитися перед Богом? За шкалою від 1 до 10 оцініть, наскільки ви поважаєте: а) Бога; б) інших.

Ідіть глибше: де вам потрібно схилитись і повчитися у Бога у своєму житті прямо зараз?

Складіть список людей поза вашою сім'єю, яким ви вдячні за те, чого вони вас навчили. Слава Богу за них.

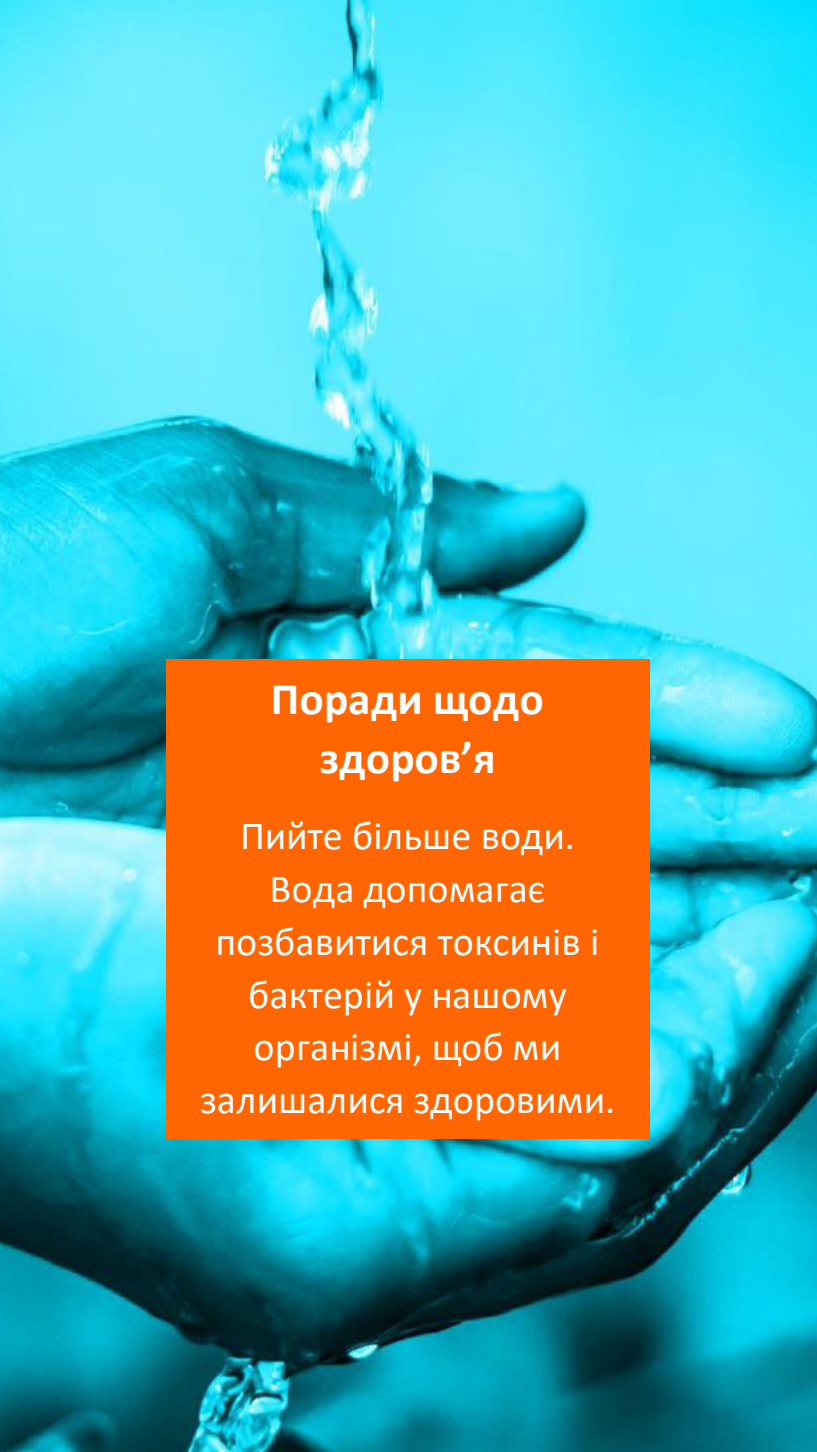


Полювання на скарби

Сховайте у кімнаті 20 невеликих продуктів (наприклад, овочі чи фрукти).

Скільки може знайти сім'я за три хвилини?

Знайшовши їх усіх, сядьте разом і обговоріть, як знайти їжу. Це було легко чи важко? Чому? Як навчання схоже на це полювання на скарби?



Поради щодо здоров'я

Пийте більше води.
Вода допомагає
позбавитися токсинів і
бактерій у нашому
організмі, щоб ми
залишалися здоровими.

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 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 family.fit

Знайдіть нас у соціальних мережах тут:



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



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