

Ростемо разом — 5-й тиждень



сім'я.фітнес.віра.веселоці



Чи є мета у моєму житті?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Ісус Навин
1:1-9

Дізнайся про
свою мету

Божа обіцянка
вашій сім'ї

Божі заповіді



Розминка

Коні, які
скачуть

Слідуйте за
лідером

Упорядкуйте
себе під музику



Рух

Супермен

Супермен
протилежності

Супермен
утримання



Виклик

У парі супермен
та скелелази

Перекасти
Супермен

Супермен й
берпі, табата



Дослідження

Читайте історію
та обговоріть

Перечитайте
розповідь та
зробіть плакат

Перечитайте
історію та
моліться із
зав'язаними
очима



Гра

Музичні
подушки

Мурахи на
колоді

Настільна гра

Розпочинаємо

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

- Залучайте всіх – кожен може проводити сесії!
- Пристосуйте 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>, 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.



Коні, що скачуть

Встаньте у лінію. Піднявши одну руку у повітря, скачіть по кімнаті. Поміняйте місцями руки, йдіть швидко, йдіть повільно, стрибайте через подушки і таке інше. Зроби п'ять кругів.



<https://youtu.be/H1HVHCH955M>

Відпочиньте та коротко поговоріть.

По черзі ставте цікаві питання, що починаються зі слів «Чому в нас...?»

Запитайте: Яка його мета? » Наприклад, морозиво, домашні тварини...

***Ідіть глибше:** як би ви відповіли тому, хто запитав, у чому мета життя?*



Супермен



Ляжте обличчям вниз на підлогу чи килимок, витягнувши руки над головою (як Супермен). Підніміть руки та ноги якнайдалі від землі. Затримайтеся на три секунди та розслабтеся.

Зробіть 10 повторень та відпочиньте.
Повторіть.

Ускладніть: збільште кількість повторень.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Парний виклик



Робота у парах. Одна людина робить супермен відірвавши руки та ноги від підлоги, а інша людина робить 20 альпіністів.

Спрощення: Розслабтеся та повторіть утримання супермена.

Ускладнення: Збільшити кількість альпіністів.



Взнай свою мету

Читайте **Ісуса Навина 1:1-9** із Біблії.

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

Мойсей, лідер народу Божого, ізраїльтян, помер. Ісус Навин обраний вести народ Божий у землю, обіцяну Богом. Його мета ясна, але він боявся зробити крок у майбутнє.

Уривок із Біблії – Ісус Навин 1:1-9

Після смерті Мойсея, раба Господа, Господь сказав Ісусові Навину, синові Навина, помічнику Мойсея: «Мойсей, раб Мій, помер. Отже, ви і всі ці люди приготуйтеся перейти річку Йордан у землю, яку я збираюся дати їм ізраїльтянам. Я дам вам кожне місце, де

ви ступите, як я обіцяв Мойсеєві. Ваша територія буде простягатися від пустелі до Лівану і від великої річки Євфрат – всієї країни хетів – до Середземного моря на заході. Ніхто не зможе протистояти вам усі дні вашого життя. Як я був із Мойсеєм, так буду з вами; Я ніколи не залишу тебе і не покину тебе. Будь сильним і сміливим, бо ти поведеш цих людей успадкувати землю, яку я присягався їхнім предкам віддати.

«Будь сильним та дуже сміливим. Будь обережний, дотримуйся всього закону, який дав тобі мій слуга Мойсей; не звертайте від нього ні вправо, ні вліво, щоб ви могли досягти успіху, куди б ви не пішли. Тримайте цю Книгу Закону завжди на устах; Роздумуйте над нею день і ніч, щоб ви могли бути обережними, виконуючи все, що в ній написано. Тоді ви будете процвітаючими та успішними. Хіба я не звелів тобі? Будь сильним та мужнім. Не бійся, не сумуйте, бо Господь, Бог твій, буде з вами, куди б ви не пішли».

Обговоріть:

Яку мету Бог дав Ісусові Навину? У той час як мета Ісуса Навина була ясно дана йому, часто буває важче зрозуміти нашу мету. Що може бути важливою метою вашого життя зараз?

Проведіть деякий час у тиші, просячи Бога відкрити або підтвердити Його мету для вашого життя зараз і в майбутньому.

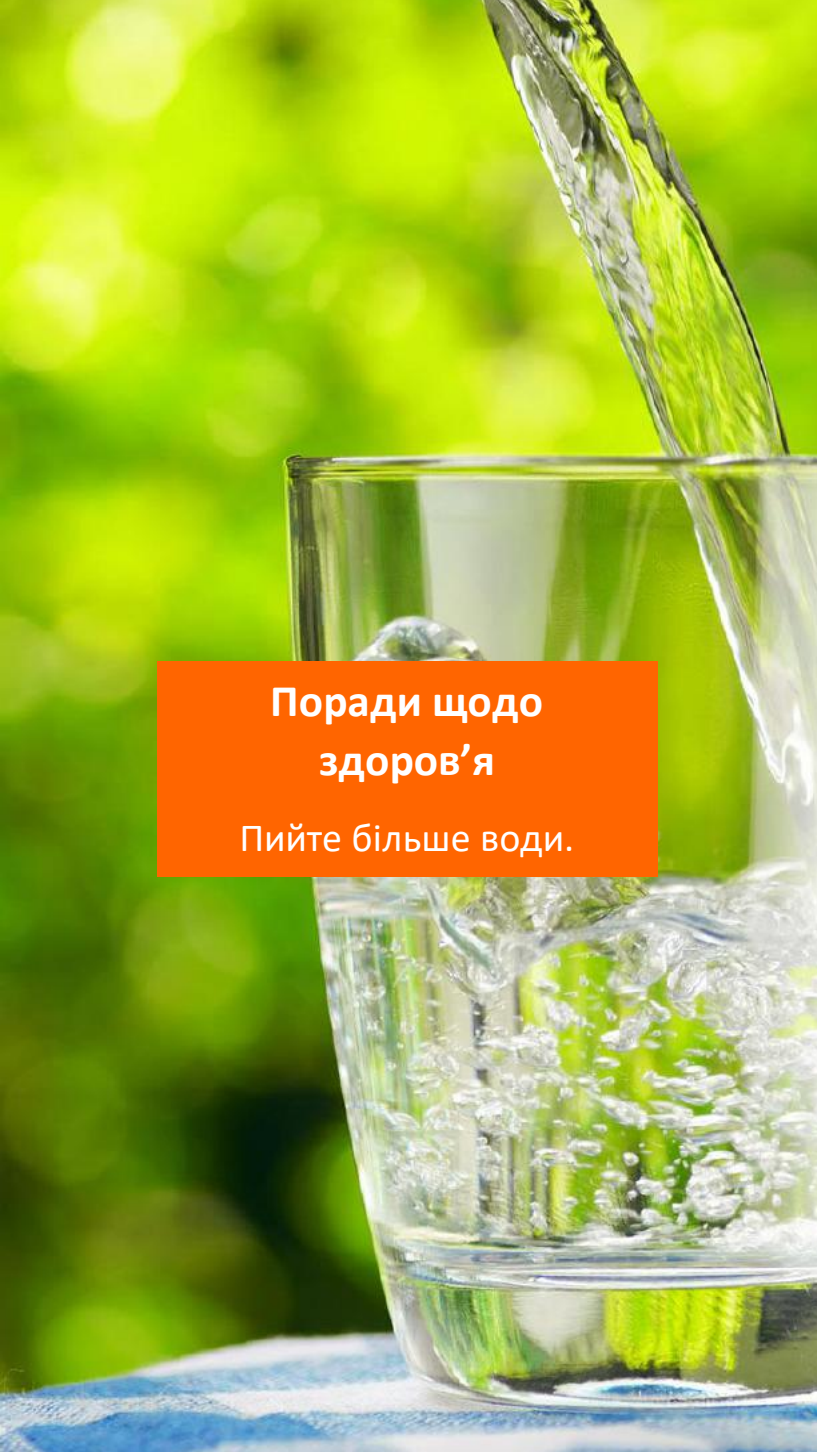


Музичні подушки

Покладіть подушки на підлогу по колу (на дві менше, ніж кількість людей). Одна людина сидить посередині із заплющеними очима і грає на простому інструменті (рисовий шейкер, каструля та палиця тощо). Усі стрибають по колу та намагаються сісти на подушку, коли музика припиняється. Той, хто пропустить, стане наступним музикантом.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



**Поради щодо
здоров'я**

Скоротіть час.



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 підлозі
- Два хлопка – три присідання
- Три хлопка – кожний сидить на підлозі

Змініть лідерів за хвилину.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Відпочиньте та поговоріть разом.

Що ви відчуваєте, коли хтось стримує обіцянку?

***Ідіть глибше:** як це, коли хтось порушує обіцянку?*



Супермен протилежності



Ляжте обличчям вниз на підлогу чи килимок, витягнувши руки над головою (як Супермен). Підніміть праву руку і ліву ногу якнайдалі від землі. Затримайтеся на три секунди та розслабтеся. Повторіть із протилежною рукою та ногою.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Зробіть 10 повторень та відпочиньте.
Повторіть.

Ускладніть: збільшіть кількість повторень.



Перекати Супермен



Всі по черзі перекочуються в позі супермена з одного боку кімнати в іншу, несучи чашку. Перекочайтеся так, щоб ваші руки і ноги не торкалися підлоги. Продовжуйте будувати вежу із чашок. Вибирайте розмір вежі за кількістю чашок.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



Божа обіцянка вашій сім'ї

Читайте Ісуса Навина 1:1-9
(див. День 1).

Які обіцянки дав Бог Ісусу Навину? Які з цих обіцянок актуальні для нас сьогодні? Багато з цих обіцянок були тільки для Ісуса Навина в той момент історії, але одна обіцянка для всіх, хто вірить в Ісуса. Знайдіть обіцянку у посланні до Римлян 8:38 -39. Напишіть його на плакаті своїми словами та покладіть туди, де ви можете побачити його як нагадування.

Коли ви сидите за обіднім столом разом, поділіться по черзі тим, де ви помітили, що Бог був з вами сьогодні.




Мурахи на колоді

Всі встають на «колоду» (мотузку або лаву). Ціль полягає в тому, щоб помінятися місцями на колоді так, щоб ніхто не впав. Працюйте разом, щоб усі були успішними. Встановіть таймер.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Підсилюйте швидкість та покращуйте свій час.



Поради щодо здоров'я

Скоротіть час. Заплануйте
“вільний від екрану” час
для всієї сім'ї, включаючи
батьків.



Приведіть себе до ладу під музику

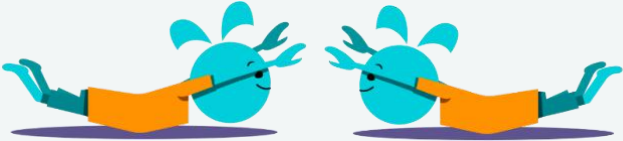
Поставте улюблену пісню у швидкому темпі. Коли грає музика, всі швидко рухаються, щоб зібрати речі та прибрати їх приблизно на чотири хвилини.

Поділіться гарною порадою, яку вам хтось дав.

***Ідіть глибше:** ви колись ігнорували поради і все йшло погано?*



Супермен утримання



Ляжте обличчям вниз на підлогу чи килимок, витягнувши руки над головою (як Супермен). Підніміть руки та ноги якнайдалі від землі. Затримайтеся на 10 секунд і розслабтеся на 10 секунд.

Повторіть 10 раз.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



Табата

Слухайте музику Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Робіть супермена 20 секунд, потім відпочивайте 10 секунд. Робіть берпі протягом 20 секунд, потім відпочивайте протягом 10 секунд. Повторіть цю послідовність. Зробіть вісім раундів.

Ускладнений варіант: Збільшіть кількість повторень за 20 секунд.



Божі заповіді

Прочитай Ісуса Навина 1:1-9 ще раз (див. День 1).

Визначте різні заповіді, які Бог дав Ісусові Навину. Напишіть їх на окремих аркушах паперу та розкладіть на підлозі. Вимовте кожну з них уголос разом. Яка із них зараз для вас найскладніша? Іди і встань на цей папір. Що складно для вашої родини? Устаньте та обговоріть.


Знайдіть пов'язки на очі всім. Багато людей шукають мету у своєму житті. Дехто відчуває себе втраченим і в темряві. Надягніть пов'язки на очі і назвіть кілька таких людей, відомих вашій родині. Моліться за них, щоб вони знайшли Божу мету у своєму житті.



Настільна гра

Багато сімей грають в ігри онлайн.

Виберіть настільну гру, в яку ви гратимете разом.



Поради щодо здоров'я

Скоротіть екранний час.
Сбалансуйте екранний час
із фізичними вправами та
вправами на свіжому
повітрі

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 family.fit](https://family.fit)

Знайдіть нас у соцмережах тут:



знайти всі відео 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