

Ростемо разом — Тиждень 6



*сім'я.фітнес.віра.веселоці*



**Чи є в мене самоконтроль?**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Буття  
39:1-12

Успіх формує  
довіру та  
прихильність

Успіх приносить  
спокою

Успішний робить  
правильно



Розминка

Ведмежачі  
дотики

Пробігайте  
навколо будинку

Дотики ніг й  
присідання



Рух

Зворотні  
віджимання  
від стільця

Зворотні  
віджимання із  
піднятою ногою

Зворотні  
віджимання на  
час



Виклик

Заповніть  
чашку

Зворотні  
віджимання із  
партнером

Трикутний цикл



Дослідження

Прочіть  
частину історії  
й обговоріть  
обов'язки

Прочіть історію  
далі й піднесіть  
стілець

Прочіть історію  
детальніше та  
рухайте руками



Гра

Прикордонна  
служба

На старт, увага,  
'руш'

Побудуйте  
іграшковий  
будинок

# 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** або **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



### Ведмежі дотики

Встаньте на руки та коліна обличчям до партнера. Намагайтеся доторкнутися до плеча вашого партнера рукою, зберігаючи свою позицію «ведмедя». Грайте, доки хтось не набере 11 очок.



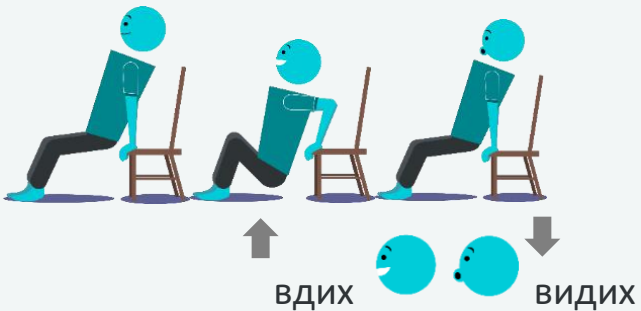
<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

Відпочиньте й коротко поговоріть  
У чому люди скажуть, що у вас дуже  
добре виходить?

*Ідіть глибше: опишіть, як це бути  
успішним у чомусь.*



## Зворотні віджимання від стілця



Опустіться на стілець, підтримуючи свою вагу на руках. Тримайте ноги на підлозі.

Зробіть 10 повторень й відпочиньте.  
Повторіть.

**Ускладніть:** збільшіть кількість повторень.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



## Заповніть чашку

Використовуючи стілець, кожна людина робить три зворотні віджимання, а потім біжить до вказівника, щоб налити воду у склянку за допомогою ложки. Для продовження передайте хід наступній людині. Продовжуйте естафету, поки чашка не заповниться.

Зворотні віджимання = одна ложка

***Ускладніть:*** збільште кількість зворотних віджимань за одну ложку.



[https://youtu.be/kRfQ5XsE\\_5w](https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w)



## Успіх формує довіру та прихильність

Читайте **Буття 39:1-4** із Біблії.

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

Йосип був одним із 12 синів Якова. Його брати продали його в рабство до Єгипту, і він став слугою у домі Потіфара, чиновника фараона.

### Уривок із Біблії – Буття 39:1-4

Тепер Йосип був відправлений до Єгипту. Потифар, єгиптянин, який був одним із сановників фараона, начальник варти, купив його у ізмаїлян, які привели його туди.



Господь був із Йосипом, щоб він процвітав, і він жив у домі свого єгипетського пана. Коли його пан побачив, що Господь з ним і що Господь дав йому успіх у всьому, що він робив, Йосип знайшов прихильність у його очах і став його помічником. Потифар доручив йому господарювати і довірив йому все, що в нього було.

### ***Обговоріть:***

У чому був секрет успіху Йосипа?

Кожна людина знаходить у будинку один предмет, який свідчить про його обов'язки. Тепер спробуйте вгадати.

Хто відповідає за різні обов'язки у вашому домі?

Наскільки успішно Ви виконували свої обов'язки минулого тижня? Минулого місяця? Оцініть себе від 1 до 10. Як самоконтроль впливає на це?

Дайте предмет, який ви обрали, який символізує один з ваших обов'язків, іншому члену сім'ї і попросіть його помолитися за те, щоб ви були гідні довіри у своїй відповідальності.



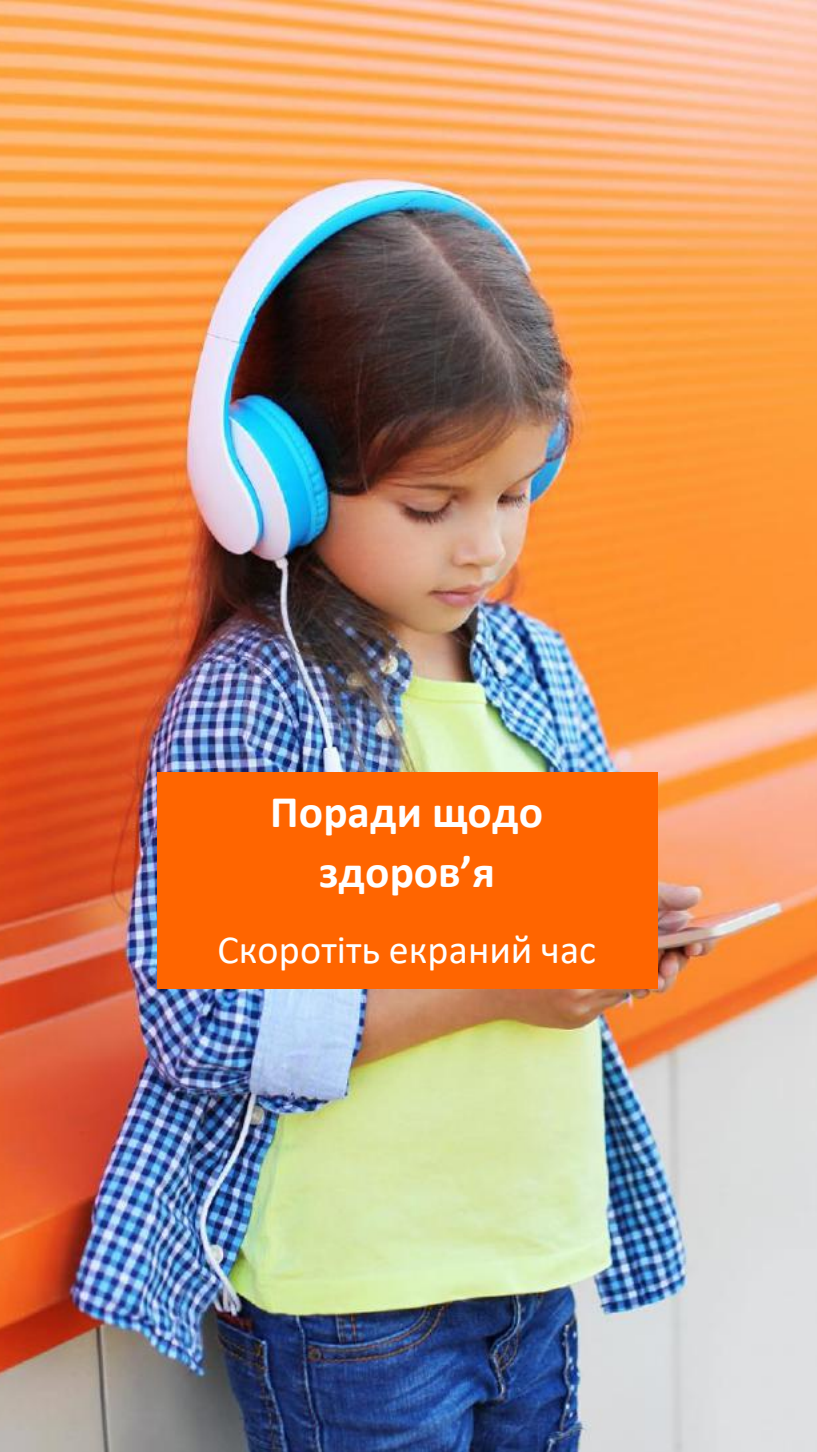


## Прикордонна служба

Один чоловік - “блазень” , проте інші прикидаються “охоронцями” . Охоронці повинні бути максимально серйозними, поки блазень намагається відвернути їх і розсмішити. Усі, хто сміється, залишають гру.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



**Поради щодо  
здоров'я**

**Скоротіть екранний час**



## Побігайте навколо дому

Ввімкніть улюблену музику Бігайте по дому та робіть ці рухи:



- Біг
- Стрибки через скакалку
- Біг із високо піднятими колінами
- Стрибки
- Біг із захлестом гомілки



<https://youtu.be/anqIKURji6Q>

Відпочиньте та поговоріть разом.

На яку їстівну річ вам важко сказати «ні» чи перестати її їсти?

***Ідіть глибше:** розкажіть про випадок, коли ви піддалися спокусі, а результат виявився не найкращим.*



## Зворотні віджимання із піднятою ногою



Опустіться на стілець, підтримуючи свою вагу на руках. Коли ви віджимаєтесь, відірвіть одну ногу від підлоги Змініть ноги.

Зробіть 10 повторень й відпочиньте  
Повторіть.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

**Ускладніть:** збільшіть кількість повторень.



## Зворотні віджимання із партнером



Поставте два стільці обличчям один до одного. Партнери стають обличчям один до одного у положенні зворотного віджимання. Підніміть одну ногу та покладіть її на ногу вашого партнера, утримуючи іншу ногу на підлозі. Зробіть два зворотні віджимання, потім поміняйте ноги. Повторіть 10 зворотних віджимань, потім відпочиньте. Під час відпочинку зробіть масаж рук своєму партнеру та приготуйтеся до наступного сету.

Зробіть три раунди.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

**Ускладніть:** зробіть більше раундів.



## Успіх приносить спокусу

Читати Буття 39:6-7.

Примітка. Можливо, вам знадобиться змінити формулювання розповіді для дітей молодшого віку.

Отже, Потіфар залишив усе, що в нього було, під опікою Йосипа; на чолі з Йосипом він не дбав ні про що, крім їжі, яку їв.

Йосип був добре складний і гарний, і через деякий час дружина його пана звернула увагу на Йосипа і сказала: “Іди зі мною в ліжко!”

Як ви вважаєте, що зробить Йосип?

Що таке спокуса? Поговоримо про це разом.

По черзі сядьте на стілець і опишіть, як це виглядає у вашому житті. Коли кожен закінчить, оберніть мотузку навколо



ніжок стільця та обережно потягніть за неї, демонструючи, як спокуса тягне нас за собою.

Як ви реагуєте на спокусу? Подумайте про певну сферу свого життя, в якій вас спокушають. Моліться тихо про себе.



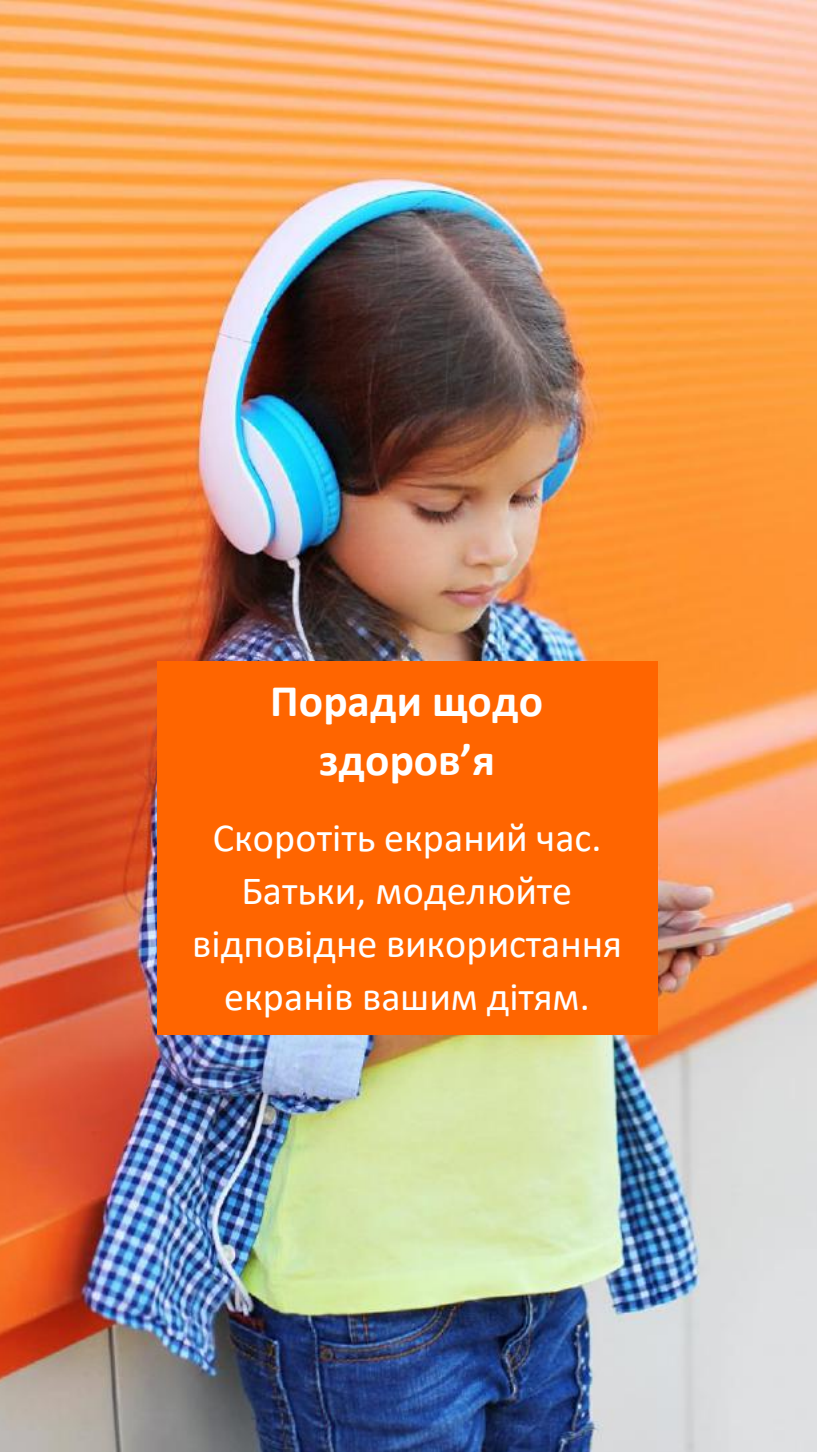
## На старт, увага, руш

Лідер зове: «На старт... увага... руш», і кожен рухає свої тіла. Лідер кричить: «на старт...увага... стоп», й ніхто не повинен рухатися. Кожен має залишатися на місці, якщо зване слово, відмінне від «вперед».



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

**Ускладніть:** гравці можуть бути видалені з гри, якщо вони рухаються, коли вони не повинні.

A young girl with long dark hair is wearing large white and blue headphones. She is looking down at a smartphone held in her right hand. She is wearing a blue and white checkered shirt over a bright yellow-green t-shirt and blue jeans. The background is a bright orange wall with horizontal lines.

## Поради щодо здоров'я

Скоротіть екраний час.  
Батьки, моделюйте  
відповідне використання  
екранів вашим дітям.



### Дотик ніг та присідання

Устаньте обличчям до партнера.

Торкайтеся носками один одного чотири рази, під час стрибка, змінюючи ноги щоразу. Потім зробіть одне присідання. Повторіть 5 разів.



Зробіть три раунди.

Чи можете ви вирішити, хто з членів вашої сім'ї має найбільший самоконтроль? Найменший? Чому?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

*Ідіть глибше: Звідки ви знаєте, як правильно поступати?*



## Зворотні віджимання із піднятою ногою



Опустіться на стілець, підтримуючи свою вагу на руках. Коли ви віджимаєтеся, відірвіть одну ногу від підлоги. Змініть ноги.

Скільки ви можете зробити за 30 секунд? Повторіть спробу й спробуйте збільшити кількість повторень.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

**Ускладніть:** збільшіть обмеження часу до 1 хвилини.



## Трикутний цикл

Встановіть три станції у вашому будинку чи дворі у формі трикутника з цифрами 1-3. Кожна людина починає із різних станцій й робить розмінку:

1. Планка
2. Берпі
3. Присідання



Перейдіть до наступного номера через 30 секунд. Зробіть три раунди. Відпочивайте між раундами.

**Ускладніть:** збільшіть кількість повторень за 30 секунд.



## Успішний вчиняє правильно

Читати Буття 39:8-12.

Примітка. Можливо вам знадобиться змінити формулювання розповіді для дітей молодшого віку.

Але він відмовився, сказавши: - При мені мій пан може ні про що не дбати в домі; все, що він володіє, він довірив мені. У цьому будинку я найголовніший; мій пан не відмовив мені ні в чому, крім тебе, бо ти його дружина. Як же я можу вчинити таке велике зло та гріх проти Бога? І хоча вона вмовляла його щодня, він відмовлявся лягти з нею і навіть бути з нею.

Одного разу він увійшов до будинку у своїх справах, коли нікого з хатніх не було у домі. Вона схопила його за одяг і

сказала: - Легай зі мною! Але він вирвався і втік, залишивши верхній одяг у нього в руках.

Вивчіть стратегію самоконтролю Йосипа:

1. ПАМ'ЯТАЙТЕ, хто вам довіряє
2. Знайте, що ПРАВИЛЬНО
3. ТІКАЙТЕ від спокуси

Практика дій рук як нагадування під час зіткнення зі спокусою: 1. пальці у скроні; 2. відкриті руки (що робити для цих рук); 3. два пальці біжать по іншій долоні.

Як сім'я, подумайте про людей, яких ви знаєте, які, можливо, борються із самовладанням в умовах спокуси, і напишіть їхні імена на аркуші паперу.

Одна людина сидить на стільці і тримає папір, а інші члени сім'ї тягнуть стілець, моляться за них.





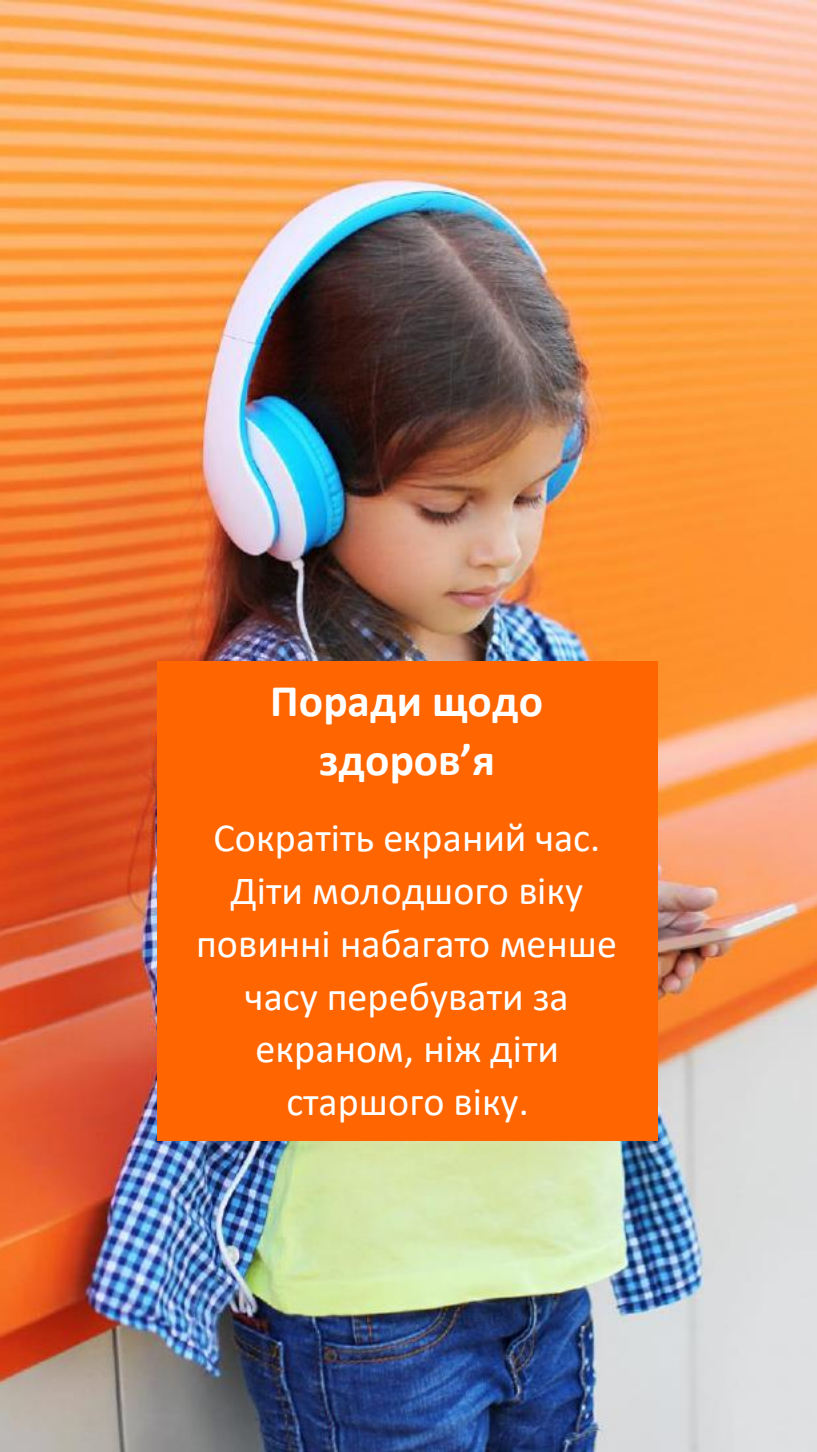
## Побудуйте іграшковий будинок

Отримайте задоволення від вашої сімейної споруди/замка/намету. Ви можете зробити це в середині дома або зовні у дворі.

Будьте креативними!

**Поділіться фотографіями свого іграшкового будинку із нами!**





## Поради щодо здоров'я

Сократіть екранний час.  
Діти молодшого віку  
повинні набагато менше  
часу перебувати за  
екраном, ніж діти  
старшого віку.

## 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 відео [на сайті family.fit](https://www.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...)<sup>®</sup>



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](mailto:info@family.fit)

Дякуємо.

Команда family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)