

Ростемо разом — Тиждень 8



*сім'я.фітнес.віра.веселоці*



**Я заслуговую на довіру?**

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



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Лука 12:42-48

Якості надійної  
людини

Переваги довіри

Втрачена довіра



Розминка

Собака на  
звалищі

Змагання з  
хвостом

Розминка під  
музику



Рух

Випади

Повільні випади

Випади з  
обтяженням



Виклики

Розкрутіть  
пляшку

Хрестики-  
нулики

Планка й виклик  
випадів



Дослідження

Прочитайте  
розповідь,  
обговоріть та  
пройдіть тест на  
довіру

Перечитайте  
історію та  
подумайте про  
нагороду за  
довіру

Перечитайте  
історію та  
оцініть довіру



Гра

Відтворити  
історію

Спіймати літак

Довірча  
прогулянка

# 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 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.



## 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.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

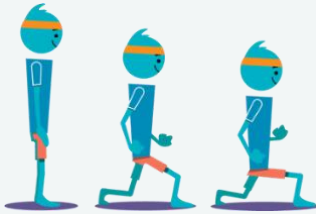
Відпочиньте та коротко поговоріть.

Що означає бути вартим довіри?

***Ідіть глибше:** Як ви дізнаєтеся, чи заслуговує хтось на довіру?*



## Випади



Встаньте прямо, руки на стегнах. Зробіть крок вперед однією ногою і опустіть стегна, доки переднє коліно не зігнеться під кутом 90 градусів. Змініть ноги.

Виконуйте випади парами обличчям один до одного. Починайте повільно та обережно.

Зробіть чотири раунди по 10 повторень із 30-секундною паузою між кожним раундом.

**Ускладнений варіант:** Збільшіть кількість повторів.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



## Розкрутіть пляшку

Напишіть назви шести рухів, перерахованих нижче (по одному на картці), та розташуйте їх навколо. Один человек вращает бутылку и выполняет движение, на которое она указала. Передайте хід наступному члену сім'ї.

Задача: 100 рухів всій сім'ї.

- 5 випадів
- 5 присідань
- 5 берпі
- 5 ковзанярів
- 5 суперменів
- 10 альпіністів

**Ускладнений варіант:** Збільшіть загальну кількість рухів до 150 або 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



## Якості надійної людини

Читайте **Луку 12:42-48** із Біблії.

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

Навчивши Своїх учнів шукати скарби, які будуть вічними, а не речами цього світу, Ісус говорить про те, що їм можна довіряти і бути готовими.

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

### Уривок із Біблії — Лука 12:42-48

Господь відповів: “Хто ж тоді вірний і мудрий керуючий, якого пан доручає своїм слугам, щоб вони належним чином отримували їжу? Це буде добре для того слуги, котрого господар застає за цим заняттям, коли повернеться. Правду кажу



вам, він поставить його на чолі всього свого майна. Але припустимо, що слуга каже собі: “Мій господар довго не приходить”, - і тоді він починає бити інших слуг, як чоловіків, так і жінок, і їсти, і пити, і напиватися. Господар цього слуги прийде в день, коли він на нього не чекає, і в годину, про яку він не знає. Він розріже його на шматки та відведе йому місце серед невіруючих.

“Слуга, який знає волю господаря і не готується чи не робить те, що хоче господар, буде побитий безліччю ударів. Але той, хто не знає і робить речі, що заслуговують на покарання, буде побитий кількома ударами. Від кожного, кому було дано багато, вимагатиметься багато; і від того, кому було довірено багато, буде потрібно набагато більше”.

### ***Обговоріть:***

У сьогоднішньому уривку майстер покладає на когось відповідальність бути менеджером. Які слова обирає Ісус, щоб описати цю людину?

Зробіть тест довіри. Виберіть “ловця” і по черзі встаньте із заплющеними очима і падайте назустріч своєму “ловцю”. Чому ви їм довіряли? Чому ви довіряєте іншим людям?





## Відтворити історію

Усі, крім одного, покидають кімнату. Ця людина вибирає біблійне оповідання, а потім відтворює його другій людині, що входить до кімнати, щоб вона могла здогадатися, що це таке. Потім ця людина імітуватиме це іншій людині, яка входить. Так триває доти, доки остання людина не входить до кімнати і не повинна вгадувати біблійну історію.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



**Поради щодо  
здоров'я**

**Скоротіть екранний час**



### Змагання з хвостом

Кожен носить шарф або маленький рушник у вигляді хвосту, захищеного ззаду. Ціль полягає в тому, щоб зібрати якомога більше хвостів, як ви можете, захищаючи при цьому свій власні. Якщо ви втратите хвіст, зробіть п'ять віджимань та продовжуйте гру. Веселіться.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

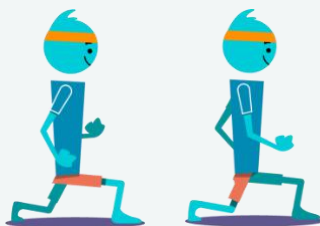
Відпочиньте та поговоріть разом.

Розділіть деякі обов'язки, які вам довіряють.

***Ідіть глибше:*** які переваги надійності?



## Повільні глибокі випади



Практикуйте повільний випад. Сьогодні ми зосереджено на темпі.

Зробіть крок вперед однією ногою і порахуйте до п'яти, повільно опускаючи стегна, поки заднє коліно не торкнеться землі. Встаньте швидко. Повторіть те саме для іншої ноги.

Будь черепахою, а не кроликом!

Повторіть п'ять разів на кожну ногу.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

**Спрощений варіант:** порахуйте до трьох, опускаючи коліна на землю.



## Хрестики-нулики

Зробіть ігрову дошку в хрестики-нуліки на землі перед початком (використовуйте стрічку або мотузку).

Працюйте у двох командах. Кожній команді подається завдання, таке як 10 присідань або 10 випадів. Після завершення двоє людей біжать і ставлять свою фігуру в гру в хрестики-нуліки.

Продовжуйте нові випробування, доки гра не буде виграна.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

**Ускладнений варіант:** робіть більше повторень кожного руху.



## Нагороди для надійної людини

Читайте Луку 12:42-48.

Перечитай історію. Яка нагорода була для надійного слуги? Виберіть їстівну “нагороду”, якою ваша сім’я зможе насолодитися в кінці цього заняття.

Які «їстівні» нагороди ви отримуєте, коли вам довіряють?

Чим ви хотіли б, щоб ваша сім’я була відома у вашому районі?

Сядьте в командну купу – щільне коло, покладіть руки один одному на плечі. Моліться, щоб Бог допоміг сім’ї заробити репутацію довіреної особи.






## Спіймати літак

Зроби паперовий літак. Встаньте у коло. Один гравець кидає літак іншому. Коли вони сідають у літак, вони мають назвати людину, якій вони можуть довіряти. Продовжуйте грати, доки у всіх не буде черги.

Попросіть кожну людину подумати, чому вони можуть довіряти названим їм людям.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



## Поради щодо здоров'я

Намагайтеся не використовувати технології, щоб «доглядати» дітей у поїздках на автомобілі або в ресторанах. Використовуйте цей час, щоб говорити, відкривати та навчатися



## Розминка під музику

Включи якусь улюблену музику. Зробіть такі кола за своїм простором, поки музика не закінчиться:

- Біг підтюпцем
- Біг із високо піднятими колінами
- Біг із захлестом гомілки
- Жабині стрибки



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Розкажіть про випадок, коли хтось, кому ви довіряли, підвів вас.

***Ідіть глибше:** опишіть почуття, що виникають під час підриву довіри.*



## Випади з обтяженням



Збільшіть вагу випаду Носіть рюкзак із книгою або тримайте в руках пляшки з водою. Думайте творчо, але не забувайте дотримуватися правильної техніки.

Виконайте два підходи з 10 повторень.  
Відпочивайте 30 секунд між підходами.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

**Ускладнений варіант:** робіть більше підходів чи переносіть більше ваги.



## Планка й виклик випадів

Працюйте із партнером. Поки одна людина перебуває у позі планки, інша робить випаді. Поміняйтесь місцями після 10 випадів на кожній нозі.

Зроби чотири раунди.

**Спрощений варіант:** зробіть по п'ять випадів на кожну ногу.

**Ускладнений варіант:** Додавайте вагу у випаді.



## Наслідки недовіри

Читайте Луку 12:42-48.

Подивіться на серйозні наслідки для менеджера, який не заслуговує на довіру. Знайдіть вимірювальний об'єкт, наприклад, лінійку або глечик. Якщо хочете, потримайте предмет і розкажіть про час, коли ви не заслуговували на довіру (не відповідали вимогам).

Обговоріть, що має статися, щоб відновити довіру. Хто з менеджерів вам найбільше подобається в історії Ісуса?

Прочитайте разом останнє речення уривка, а потім разом промовте цю молитву:

«Господи, допоможи нам стримати наші обіцянки і бути чесними, щоб наші слова завжди відповідали нашим діям».



## Довірча прогулянка

Робота у парах. Одній людині зав'язують очі, а іншій дають інструкції, щоб дістатись мети. Поставте перешкоди, щоб ускладнити завдання. Якщо можливо, зробіть це на вулиці.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>

## Поради щодо здоров'я

Вимикайте екрани  
принаймні за 60 хвилин  
до сну, щоб мозок міг  
підготуватися до сну.





## 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

Знайи 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...)<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)