

Rastemo zajedno — Nedelja 1



porodica.fitnes.vera.zabava



**Kako biti ljubazan
prema drugima**

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Luka
10:30-37

Ljubaznost
prema mojoj
porodici

Ljubaznost
prema mojim
prijateljima

Ljubaznost
prema onima
koji su u
potrebi



Zagrevanje

Pokreti uz
muziku

Krugovi/oblici
tela

Štafeta
čišćenja



Pokret

Alpinista

Alpinista

Alpinista



Izazov

Tabata
Alpinista i
trčanje

Štafeta-
"Daska" i
Džamping
džeks

Alpinista
izazov 60
sekundi



Istražite

Odgлумite
priču i
diskutujte

Osmislite
pokrete za
ljubazna dela.
Ispričajte priču
ponovo

Planirajte da
pokažete
ljubaznost



Igrajte se

"Šuga kolena"

Zapetljani
izazov

Obrni-okreni
štafeta

Za početak

Pomozite svojoj porodici da bude aktivna ove nedelje sa tri zabavne sesije:

- Uključite sve - svako može da vodi!
- Prilagodite se svojoj porodici
- Podstaknite jedni druge
- Izazovite sebe
- Ne vežbajte ako vam to izaziva bol

Podelite family.fit sa drugima:

- Objavite fotografiju ili video na društvenim medijima i oznaku (heš teg prim. prev.) sa **#familyfit**
- Uradite family.fit sa drugom porodicom

Više informacija na kraju knjižice.



VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA

Korišćenjem ovog resursa slažete se sa našim Uslovima i pravilima <https://family.fit/terms-and-conditions> kako je detaljno opisano na našem sajtu. Oni regulišu vašu upotrebu ovog resursa od strane vas i svih onih koji vežbaju sa vama. Molimo vas da se uverite da vi i svi oni koji vežbaju sa vama prihvatite ove uslove u potpunosti. Ako se ne slažete sa ovim uslovima ili bilo kojim delom ovih uslova i uslova, ne smete koristiti ovaj resurs.



Pokreti uz muziku

Stavite na neku omiljenu muziku. Radite krugove sledećih vežbi oko vašeg prostora dok se muzika ne završi:

- Trčanje
- Trčanje sa visko podignutim kolenima
- Udaranje peta
- Žablji skokovi



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Koja dela dobrote i ljubaznosti pokazujete jedni drugima u svojoj porodici?

“Kopajmo” dublje: Kako biste definisali ljubaznost?



Alpinista



Stavite ruke i noge na zemlju i držite celo telo ravno kao daska.



Pomerite jedno koleno prema laktovima, a zatim pomerite stopalo nazad u početnu poziciju. Ponovite sa drugom nogom.

Da biste videli ovo u akciji kliknite ispod.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Uradite 20 ponavljanja i odmorite.
Ponovite.

Probajmo teže: Uradite to u tečnim (neprekidnim) pokretima

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Radite alpinistu 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Trčite u mestu 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Probajmo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Ljubaznost prema mojoj porodici

Pročitajte Luka 10:30 -37 iz Biblije.

Ako vam je potrebna Biblija, idite na <https://bible.com> ili preuzmite Bibliju aplikaciju na svoj telefon.

Ovu priču je ispričao Isus kada ga je neko pitao prema kome bi trebalo da budu ljubazni. Isus pomaže ljudima da razmišljaju na nove načine o tome ko je dostojan dobrote.



Biblijski odlomak— Luka 10:30-37

Isus mu odgovori: “Putovao jedan čovek iz Jerusalima u Jerihon, pa pao u ruke razojnicima. Ovi su ga skinuli i izudarali, pa otišli, ostavivši ga polumrtva. A slučajno je tim putem prolazio jedan sveštenik, video ga i zaobišao. Isto tako je pored toga mesta naišao i jedan levit, video ga i zaobišao. Ali naiđe onuda, putujući, jedan Samarićanin. I kad ga je video, sažali se, pa mu priđe i previ mu rane, zalivši ih uljem i vinom. Onda ga posadi na svog magarca, odvede u jednu gostionicu i pobrinu se za njega. Sutradan izvadi dva dinara i dade ih gostioničaru govoreći: “Pobrini se za njega, a ako potrošiš više, platiću ti kad se vratim.”

Šta misliš, koji je od ove trojice bio bližnji ovome koji je pao u ruke razbojnika?”

“Onaj koji se na njega sažalio”, odgovori učitelj zakona.

A Isus mu reče: “Idi, pa i ti tako čini.”

Izaberite nekoga da bude čovek koji leži na putu. Smenjujte se da budete sveštenik i levit koji prolaze, pokazujući na licima svojim kako izgleda neljubazna osoba.

“Kopajmo” dublje: Da li je bilo trenutaka kada niste bili ljubazni jedni prema drugima u svojoj porodici? Opišite kako je ovo izgledalo i kako ste se osećali.

Članovi porodice se smenjuju da mole „blagoslov ljubaznosti” (tražeći od Boga da im pomogne da budu ljubazni) jedni na druge.



Šuga kolena

(Igra je slična kao igra šuge samo u ovoj igri pokušavate da dodirnete kolena druge osobe i na taj način ta osoba postaje "Šuga". Prim. prev.)

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere i ponovite.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



Savet za zdravlje

Pijte više vode.



Ručni krugovi i oblici tela

Ručni krugovi: Stanite u krug i zajedno uradite 15 krugova za svaku vežbu: malih krugova sa rukama unapred, malih krugova unazad, velikih krugova unapred, velikih krugova unazad

Oblici tela: Lezite licem nadole, ruke iznad glave i dlanovi okrenuti jedni prema drugima. Pomerite ruke u svaku formaciju. Radite to tri runde.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Odmorite se i razgovarajte o vremenu kada ste pokazali ljubaznost prema jednom od vaših prijatelja.

“Kopajmo” dublje: Koliko košta biti ljubazan?



Alpinista

Uradite 10 puta alpinistu i prebacite na sledeću osobu. Nastavite dok ne uradite 100 puta.



Možete da uradite pet zatim prebacite na sledeću osobu.

Probajmo teže: Postavite veći ukupan broj kao porodica - 150 ili 200.



Daska i Džamping džeks

Jedna osoba radi dasku dok ostali rade 10 džamping džekova. Bacite “pet” da se da zamenite. Uzmite 20 sekundi za odmor i počnite ponovo. Uradite šest rundi.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Ljubaznost prema mojim prijateljima

Pročitajte Luka 10:30 -37 (vidi dan 1).

Možete li navesti najmanje šest načina kojima je Samarićanin pokazao ljubaznost? Napravite akciju za svaki čin ljubaznosti, a zatim ponovo ispričajte priču.

Razmislite o jednom načinu na koji možete pokazati ljubaznost prema prijatelju ove nedelje. Recite svojoj porodici.

Napišite porodičnu molitvu u kojoj tražite od Boga da vam pomogne da imate tu vrednost u životu i pokazujete ljubaznost.



Zapetljani izazov

Stanite u krugu ramena do ramena.

Ispružite desnu ruku i uhvatite desnu ruku druge osobe. Uradite isto sa levom rukom.

Radite zajedno, timski, kako biste se otpetljali iz “čvora”, držeći ruke povezane u svakom trenutku.



Savet za zdravlje

Pijte više vode. Izaberite vreme kada pijete gusti sok ili gazirani i zamenite ovo piće svežom čistom vodom.



Štafeta čišćenja

Pustite omiljenu pesmu sa brzim ritmom. Dok muzika svira, svi se brzo kreću da pakupe stvari i odlože ih oko dva minuta (ponesite odeću za pranje, uredite dvorište ili odložite igračke i knjige).

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Razmislite o nekim ljudima koje znate koji su u potrebi. Kako možete pokazati ljubaznost?

“Kopajmo” dublje: Zbog čega bi moglo biti teško biti ljubazan?



Alpinista



Radite u parovima. Jedna osoba radi 10 alpinista dok je druga osoba u položaju daske. Zamenite mesta. Radite to tri runde.

Probajmo teže: Povećajte broj rundi ili radite alpinistu brže.



Alpinista izazov

Svaka osoba radi alpinistu 60 sekundi, dok ostali broje. Potapšite (ili bacite 5) na sledeću osobu. Saberite ukupan broj porodice.

Pokušajte da pogodite koji je ukupan zbir pre nego što saberete. Ko je bio najbliži?



Ljubaznost prema onima koji su u potrebi

Pročitajte Luka 10:30 -37 ponovo (vidi dan 1).

Pogledajte kako je Isus završio ovu priču. Planirajte kako vi, ili vaša porodica, možete „ići i činiti tako” ove nedelje.

Molite se za ljude, posebno decu, koji žive na ulici bez porodice, hrane ili odeće.



Obrni-okreni štafeta

Radite u parovima. Jedan će biti šetač, drugi će pomerati japanke. Šetač polako šeta po sobi dok druga osoba pomera dve japanke ispred njega tako da šetač uvek korača na koristeći papuče (japanke). Zamenite uloge.

Radite to tri runde. U poslednjem krugu šetač može zatvoriti oči. Šta se dešava?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>





Savet za zdravlje

Pijte više vode, posebno nakon što ste bili aktivni. Uzmite čašu vode za nekog drugog u porodici.

Terminologija

Zagrevanje je jednostavna akcija koja zagreva mišiće, diše dublje i pumpa krvi. Pustite zabavnu, muziku brzog tempa za svoje zagrevanje. Uradite niz pokreta 3-5 minuta.

Rastezanja su manje verovatna da će izazvati povredu kada se uradi posle zagrevanja. Nežno se istegnite— i stojte tako pet sekundi.

Pokreti se mogu videti na video snimcima tako da možete naučiti novu vežbu i dobro je vežbati. Počevši polako sa fokusom na tehniku omogućićemo vam da idete brže i jače.

Odmorite se i oporavite nakon energičnog kretanja. Razgovor je super ovde. Gucnite vodu.

Prebacivanje je način da prebacite vežbu na sledeću osobu. Možete odabrati različite načine da „prebacite” npr. bacite pet, potapšite po ramenu, namignite... Ili sami smislite neki način!

Runda — kompletan set pokreta koji će se ponoviti.

Ponavljjanja — koliko puta će se pokret ponoviti u rundi.

Web i video snimci

Pronađite sve sesije na [sajtu family.fit](http://sajtu.family.fit)

Pronađite nas na društvenim medijima ovde:



Pronađite sve video zapise za family.fit na [family.fit YouTube® kanalu](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



family.fit pet koraka



Promotivni video

Ostanite povezani

Nadamo se da ste uživali u ovoj knjižici family.fit. Sastavili su je volonteri iz celog sveta.

Naći ćete sve family.fit sesije i lekcije na sajtu <https://family.fit>.

Sajt ima najnovije informacije, načine na koje možete dati povratne informacije, i najbolje je mesto za boravak povezan sa **family.fit**!

Ako ste uživali u ovome, molimo vas da podelite sa drugima koji bi želeli da učestvuju.

Ovaj resurs se daje slobodno i treba da se deli sa drugima bez ikakvih troškova.

Ako želite da primete family.fit kao nedeljni email možete da se prijavite (subskrajbužete prim. prev.) ovde: <https://family.fit/subscribe/>.

Ako ovo prevedete na drugi jezik, molimo vas da nam ga [pošaljete na info@family.fit](mailto:info@family.fit), tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



www.family.fit