

Rastimo zajedno — 2. nedelja



porodica.fitnes.vera.zabava



Šta nam daje radost?

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej
28:1 -8

Pronalaženje
radosti u
promenama

Pronalaženje
radosti kada
smo uplašeni

Pronalaženje
radosti u Isusu



Zagrevanje

Pokreti uz
muziku

Trčanje i
čučnjevi

“Pokupi”
štafeta



Pokrenite
se

Čučnjevi

Čučnjevi

Partnerski
čučnjevi



Izazov

Plank (daska
Prim. prev.) i
čučanj

Kurs sa
preprekama

Pratite vođu



Istražite

Uho, oko, srce
crtanje

Prepričajte
priču i završite
rečenicu

Odglumite
priču i
diskutujte



Igrajte se

Velikopapirno
takmičenje

Košarka sa
čarapama

Brze tematske
reči

Za početak

Pomozite svojoj porodici da bude aktivna ove nedelje sa tri zabavna zadatka (lekcije):

- 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 sa **#familyfit**
- Uradite family.fit sa drugom porodicom

Više informacija na kraju knjižice.



VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA

Korišćenjem ovog materijala 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 materijala 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 materijal.



Pokreti uz muziku

Pustite neku omiljenu muziku. Ponovite ove pokrete dok se muzika ne završi:

- 10 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva
- 10 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva sa pljeskanjem iznad glave



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Koji su neki događaji ili trenuci životnih promena u vašoj porodici?

Idemo dublje: Koja je razlika između radosti i sreće?



Čučnjevi



Da biste videli ovo u akciji kliknite ispod.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Stanite ispred niske stolice. Savijte kolena tako da malo sedite na stolici. Ustanite ponovo.

Uradite 10 ponavljanja. Ponovite.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

Probajmo teže: Uradite čučanj bez stolice ili dodajte više rundi.



Plank (daska) i čučanj izazov

Radite sa partnerom.

Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi čučnjeve. Promenite mesta nakon 10 čučnjeva.



Uradite četiri runde.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

Probajmo teže: Povećajte broj rundi.



Šta nam daje radost?

Pročitajte **Matej 28:1 -8** iz Biblije.

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

Ovo je izveštaj o onome što se dogodilo na početku trećeg dana nakon što je Isus umro.

Biblijski odlomak — Matej 28:1 -8

Posle subote, u zoru prvog dana sedmice, dođeše Marija Magdalina i druga Marija da pogledaju grob.

Uto nastade veliki zemljotres, jer se Gospodnji anđeo spustio sa neba, prišao grobu, odvaljao kamen i seo na njega. Lice mu je bilo kao munja, a odeća bela kao sneg. Čuvari zadrhtaše od straha i obamreše.

Anđei progovori u reče ženama: “Vi se ne bojte. Znam da tražite Isusa, koji je raspet. On nije ovde-vaskrsao je, baš kao što je i

rekao. Dođite i pogledajte mesto gde je ležao, A onda brzo idite i kažite Njegovim učenicima: “Ustao je iz mrtvih i evo ide pred vama u Galileju. Tamo ćete ga videti.” Eto, to sam imao da vam kažem.

I one brzo odoše sa groba i sa strahom i velikom radošću otrčaše da jave Njegovim učenicima.

Nacrtajte uvo, oko i srce na odvojenim listovima papira. Navedite šta su žene u priči čule, videle, i osetile tog jutra kada se Isus vratio u život.

zatim se priselite zajedno radosnog događaja u vašoj porodici. Dodajte reči da opišete ovaj događaj na papirima.

Bacite neki predmet jedni drugima, i kada ga uhvatite kažite: „Hvala Bogu da... (na primer, fudbal) mi daje radost”.





Velikopapirno takmičenje

Dajte svima list papira. Zapišite ono što oduzima vašu radost na njemu. Koristite papir za tri različita takmičenja.

1. Napravite avion od papira i bacite ga da leti najdalje. Dajte poene svakoj osobi.
2. Zgužvajte papirni avion u loptu. Svaka osoba baca sve lopte od papira u kofu udaljenu pet metara dalje. Pogledajte ko može dobiti najviše poena.
3. Pokušajte da žonglirate sa najviše papirnih lopti. Počnite sa jednom, zatim dve i tako dalje. Ko ima najveći ukupan rezultat?

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, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white text.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.



Trčanje i čučanj “šuga”

Igrajte “šuge” gde jedna osoba juri druge da ih dodirne i da oni postanu “šuga”. Ko god je dodirnut radi pet čučnjeva, a zatim postaje onaj koji juri (“šuga”). Nastavite tri minuta.



Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta vas plaši?

Idemo dublje: Šta vam pomaže kada se plašite?



Čučnjevi

Uradite 10 čučnjeva i potapšite (dodirnite) sledeću osobu da nastavi. Nastavite dok ne završite 100 čučnjeva ukupno kao porodica.



Da biste videli ovo u akciji kliknite ispod.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Možete da uradite pet čučnjeva a zatim prebacite na sledeću osobu.

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



Kurs sa preprekama

Podesite kurs prepreka u vašem domu ili dvorištu. Koristite ono što imate - stolice, stolove, drveće, stene, staze i zidove. Merite vreme svakoj osobi dok ne završe kurs.

Ko može da prođe kroz kurs najbrže?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

Podelite fotografije ili video zapise vašeg kursa prepreka na društvenim mrežama i označite sa #familyfit.



Pronalaženje radosti kada smo uplašeni

Pročitajte [Matej 28:1 -8](#) (vidi 1. dan).

Ponovo pročitajte priču. Zašto su se stražari plašili? Zašto je anđeo rekao ženama da se „ne plaše“? Kako se žene mogle osećati „sa strahom i velikom radošću“ Možemo li mi biti isti?

Završite ovu rečenicu na dva ili tri različita načina i učinite je svojom molitvom: „Hvala Bogu što kad se plašimo, znamo da...“ (Zapamtite, Božje prisustvo je temelj istinske radosti.)



Košarka sa čarapama

Napravite loptu od čarapa. Jedna osoba koristi svoje ruke kao go.

Izaberite tri mesta sa kojih ćete šutati u go. Svako dobija po tri pokušaja na svakom mestu. Saberite broj uspešnih pogotka kako biste pronašli pobednika.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>



Savet za zdravlje

Pijte više vode. Pijte male gutljaje vode kada vežbate.



“Pokupi” štafeta

Stavite 20 predmeta na pod na jednom kraju sobe. Počnite na drugom kraju i takmičite se u parovima da biste pokupili najviše objekata (jedan po jedan) za 30 sekundi. Svako neka uradi jednom.

Pogledajte ko može da prikupi najviše.

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Kada čujete dobre vesti ko je prva osoba kojoj želite da kažete?

Idemo dublje: Ko ti je prvi rekao dobre vesti o Isusu?



Partnerski čučnjevi

Stanite tako da gledate u svog partnera. Uradite čučnjeve u isto vreme. Kada se spustite u čučanj, bacite pet jedan drugom sa obe ruke.



Uradite 10 ponavljanja.

Svaki čučanj, naizmenično govorite jednu stvar koja vam donosi radost.

Odmorite jedan minut i zamenite partnera.

Radite to tri runde.



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

Probajmo teže: Povećajte broj rundi.



Pratite vođu

Pustite svoju omiljenu muziku. Trčite okolo u krug.

Jedna osoba je vođa i koristi tapšanjem daje instrukcije:

- Jedan pljesak - svako stavlja ruku na pod
- Dva pljeskanja - dva čučnja
- Tri pljeskanja - svi sede na podu

Promenite vođu posle jednog minuta.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



Pronalaženje radosti u Isusu

Pročitajte [Matej 28:1 -8](#) ponovo (vidi 1. dan).

Odglumite priču i koristite tačne reči anđela.

Na Isusovom rođenju anđeli su rekli da je to „dobra vest koja će doneti veliku radost”. Zašto Isus donosi radost mnogima?

Postavite pojas ili konopac na pod u obliku tužnih usta. Razmislite o nekome kome je potrebna radost, i recite „*(ubacite ime) treba malo radosti*” dok skačete napred i nazad preko pojasa pet puta. Ovo je vaša molitva. Završite na strani koja izgleda kao osmeh.



Brze tematske reči

Sedite u krug. Izaberite temu kao što su gradovi, zemlje, imena ili objekti. Neko prolazi kroz azbuku u glavi dok neko drugi kaže stop.

Menjajte se brzo da svako kaže reč na temu koja počinje sa izabranim slovom. Nastavite dok neko ne može da se seti reči, a zatim započnite novu rundu. Menjajte temu svaku rundu.

Neka ovo bude takmičarska igra onoliko koliko vi to želite.

A close-up photograph of a hand holding water under a running faucet. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, splashing effect. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the center, there is a white rectangular box containing text in a clean, sans-serif font.

Savet za zdravlje

Pijte više vode. Pijte vodu pre nego što jedete, a ne posle; onda ćete jesti manje hrane.

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 držite 5 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 mrežama 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 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 (subskrajbujuete 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