

Rastimo zajedno— 2. nedelja



porodica.fitnes.vera.zabava



Kako da znam da sam voljen?

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Luka
19:1 -10

Pokazivanje
ljubavi

Primanje
ljubavi

Voleti kao
porodica



Zagrevanje

Medved i
kraba-hod

Zagrevanje po
ćoškovima

Zbunjeni pas



Pokrenite
se

Daske (vrsta
vežbe
prim.prev.)

Gore-dole
daske

Ogledalo daske



Izazov

Daske i
alpinista
tabata

Skok daska

Čučnjevi



Istražite

Nacrtajte
Zakeja i
razgovarajte

Ponovo
pročitajte priču
i podelite
učenje

Napravite
zajednički
obrok i
postavljajte
pitanja



Igrajte se

Pad poverenja

Krug papirne
lopte

Napravite
'Volim te'
porodični znak

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.



Medved i kraba-hod

Medved hoda preko sobe i kraba hoda nazad. Uradite pet krugova.

Medveđi hod - hodajte licem dole sa nogama i rukama na podu.

Kraba hod - hodajte licem prema gore sa nogama i rukama na podu.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Kako volite da pokažete nekome da ih volite?

Idemo dublje: Kada je teško pokazati nekome koga voliš?

Pokrenite se

Daska



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

Podržite svoju težinu na laktovima.

Uradite 20 ponavljanja i odmorite.
Ponovite.

Probajmo teže: Pomerajte se talasasto u predelu laktova i ruku.

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



[s://youtu.be/AmcrvuWBkpQ](https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ)about:blank

k



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

Probajmo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.

Pokazivanje ljubavi

Pročitajte **Luka 19:1 -10** iz Biblije.

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

Ovo je susret koji je Isus imao sa čovekom kada su ga pratile gomile ljudi u Jerihonu. Isus je pokazao ljubav čoveku kada mu niko od ostalih nije verovao.



Biblijski odlomak— Luka 19:1 -10

Onda Isus uđe u Jerihon. Dok je prolazio kroz grad, glavni carinik po imenu Zakej, bogat čovek, pokušavao je da vidi ko je to Isus, ali nije mogao od naroda jer je bio niskog rasta. On zato otrča napred i pope se na jednu divlju smokvu, da vidi Isusa, jer je trebalo da On onuda prođe.

Kada je stigao do tog mesta, Isus podiže pogled i reče mu: “Zakeje, smesta siđi, jer danas treba da odsednem u tvojoj kući.” I ovaj smesta siđe i s radošću primi Isusa.

Svi su to videli, pa počеше da gundaju govoreći: “Kod grešnika je ušao da se odmori!”

Zakej ustade i reče Gospodu: “Evo Gospode, Pola svoje imovine razdeliću siromasima. A ako sam od nekoga nešto iznudio, vratiću četvorostruko.”

Tada mu Isus reče: “Danas je u ovu kuću došlo spasenje, pošto je ovaj čovek

Avraamov sin. Jer Sin čovečiji je došao da potraži i spase izgubljeno.”

Razgovarajte:

Šta je Isus uradio kada je upoznao osobu koju zajednica i okruženje ne voli?

Pitajte umetnika u porodici da nacрта Zakeja na drvetu. Zajedno, sa jedne strane drveta, napišite šta je Isus učinio da pokaže Zakeju da ga je On voleo. S druge strane, napišite šta je Zakej uradio da pokaže Isusu da ga voli.

Spojite svoje dve ruke zajedno da napravite oblik srca. Ovaj oblik nas podseća na Božju ljubav. Pogledajte u svoje ruke i recite tihu molitvu: ‘Hvala ti Bože za ljubav Tvoju prema meni.’



Pad poverenja

Uradite pad poverenja na dva nova načina:

1. Jedna osoba stoji između dva druge osobe i pada unazad i napred zatvorenih očiju. Kakav je osećaj biti uhvaćen od strane porodice?
2. Stanite na stolicu, zatvorite oči i padnite unazad u ruke porodice.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The glass contains several ice cubes, and the water is splashing and bubbling around them. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.



Zagrevanje po ćoškovima

Oznaćite ćoškove (uglove) sobe sa brojevima 1-4. Svaka osoba poćinje u drugom uglu i radi drugaćije zagrevanje. Krećite se po sobi do sledećeg broja. Uradite dva kruga.



1. 10 jumping jacks (Džamping džaks)
2. 10 trćanja u mestu
3. 10 alpinista
4. 10 ćućnjeva



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

*Koje dela ili reći ćine da se osećate voljenim?
Idemo dublje: Šta ćini da se osećate nevoljeno?*

Pokrenite se

Gore-dole daske



Počnite u položaju daske na laktovima i prstima sa svojim telom u pravoj liniji. Prebacite težinu i poduprite se prema gore tako da ste podržani na rukama - levom rukom, a zatim desnom rukom. Zatim se vratite na laktove.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Uradite dva kruga.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Probajmo lakše: Uradite istu tehniku sa kolenima (umesto prstiju) ili na stolicima.



Daska skok izazov



Stanite u liniju jedan pored drugog u položaju daske. Osoba na kraju ustaje i skače preko svakog člana porodice i nastavlja dasku na drugom kraju linije. Sledeća osoba čini isto dok svi nisu skočili preko svih ljudi u liniji. Radite kao tim! Štopujte (merite) svoje vreme i trud.

Ponovite i pokušajte da pobedite prethodno vreme.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Primanje ljubavi

Pročitajte Luka 19:1 -10 (vidi dan 1).

Ponovo pročitajte priču. Šta saznajemo o Isusu u ovoj priči?

Izaberite nekoga da bude Zakej i da stane na stolicu (kao što je Zakej bio na drvetu).

Ostali stanite oko Zakeja i naizmenično podelite jednu stvar koju ste naučili dok ih Zakej broji.

Spojite svoje dve ruke zajedno da napravite oblik srca. Pogledajte svoje članove porodice kroz srce koje ste napravili. Dok to radite, recite „Bog te voli” svakom od njih. Molite se jedni za druge.



Krug papirne lopte

Svako piše ono što najviše voli o porodici na istom listu papira. Zgužvajte papir u loptu i stanite u krug. Okrenite se da bacite papirnu loptu drugoj osobi i dajte im vežbu da urade kao što su alpinista ili trčanje u mestu. Svi ostali kopiraju.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Probajmo teže: Povećajte brzinu.

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in small, white bubbles. The lighting is bright and natural, highlighting the clarity of the water and the texture of the glass.

Savet za zdravlje

Pijte više vode. Dajte svakom članu porodice jedinstvenu šolju koja je uvek spremna za upotrebu u blizini slavine/česme.



Zbunjeni pas

Jedna osoba sedi na podu sa nogama ispruženim napred i rukama raširenim sa strane. Ostali skaču preko ruke, nogu i druge ruke osobe koja sedi. Svako skače dva kruga i menja mesta tako da svako ima priliku da skače.

Razmislite o tome kako možete da pokažete nekome izvan svog doma da ih volite.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Idemo dublje: Planirajte kada i kako ćete to učiniti.

Pokrenite se



Ogledalo daske

Radite u parovima. Zauzmite poziciju daska licem u lice sa partnerom. Jedna osoba u svakom paru će biti ogledalo i moraće da kopira sve što druga osoba radi. Zabavite se.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Baci kockice

Pronađite ili napravite kocku.



Stojeći u krugu, uradite 100 čučnjeva kao porodica. Svaka osoba baca kockice i radi taj broj čučnjeva pre nego što dodirne (prebaci) na sledeću osobu. Sabirajte ukupan broj čučnjeva porodice.

Probajmo teže: Uradite 150 ili 200 čučnjeva.



Pokažite ljubav kao porodica

Pročitajte Luka 19:1 -10 ponovo (vidi dan 1).

Isus je došao u dom kod Zakeja na večeru. On kaže u stihu 10 da je „došao da traži i spasi izgubljene” — one poput Zakeja, i kao ti i ja.

Sedite za stolom i zamislite da vam se Isus pridružio za jelo. Šta je jedno pitanje koje biste Mu postavili? Koja pitanja bi On mogao pitati vašu porodicu?

Kao porodica, stanite kod prozora. Držite ruke u obliku srca i pogledajte kroz njega kroz prozor. Podelite imena ljudi koje poznajete u vašem kraju koji treba da spoznaju Božju ljubav prema njima. Molite se za njih.



Način da se kaže „Volim te“

Zajedno napravite originalni znak za svoju porodicu da koristite da pokažete koliko volite jedni druge. Možete koristiti ruke i prste. Budite kreativni i zabavite se.

Koristite ovaj znak tokom nedelje u srećnim i stresnim okolnostima.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible splashes and bubbles as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.
Većina vašeg tela se sastoji
od vode, tako da ga morate
napuniti.

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 mrežama ovde:



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



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