

Rastimo zajedno— 2. nedelja



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Kako sam ja poučljiv?**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Poslovice  
1:1 -9

Mudrost je  
živeti pravilan  
život

Mudrost je  
slušati svoje  
roditelje

Mudrost je  
pokoravanje  
Bogu



Zagrevanje

Džamping  
džeks i trčanje  
sa visokim  
kolenima

Pokretanje uz  
muziku

Pratite vođu



Pokrenite  
se

Priprema za  
burpi (vrsta  
vežbe prim.  
Prev.)

Burpis

Burpi bacanje  
lopte



Izazov

Kurs sa  
preprekama

Burpi sa  
merenjem  
vremena

Izazov četiri  
pokreta



Istražite

Živeti dobro i  
živeti ispravno

Ono što ste  
naučili od  
svojih roditelja

Sada učimo od  
Boga



Igrajte se

Zeleno svetlo  
crveno svetlo

Pogodi vođu

Lov na blago

# 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** ili **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



## Džamping džeks i trčanje sa visokim kolenima

Uradite 10 Džamping džeksa i 20 visokih kolena. Odmorte jedan minut između svake runde. Radite to tri runde.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Kakvu novu stvar ste naučili u poslednjih 24 sata? Ove nedelje?

*Idite dublje: Kakvu priliku da naučite nešto novo ste nedavno propustili?*



## Priprema za burpi (vrsta vežbe prim. Prev.)

Deo burpija je guranje sa poda. Uradite tri kruga od 9 sklekova i 12 čučnjeva.

Odmorite se između rundi.



*Probajmo lakše: Uradite samo dva kruga ili smanjite ponavljanja na 5 sklekova i 10 čučnjeva.*



## Kurs sa preprekama

Podesite kurs sa preprekama. Koristite prostor koji imate unutra ili spolja (na primer, trčite do drveta ili stolice, pređite preko puta ili tepiha i tako dalje). Budite kreativni! Menjajte se kako bi prošli kroz ceo kurs sa preprekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.



[https://youtu.be/3w5H7\\_xTvVY](https://youtu.be/3w5H7_xTvVY)

*Probajmo teže: Uradite to kao štafetu u dva tima.*



## Mudrost je živeti pravilan život

Pročitajte Poslovice 1:1 -9 iz Biblije.

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

Solomon je bio najmudriji čovek u Bibliji. Pisao je poslovice (mudre izreke) da bi podelio važne lekcije koje je naučio. Ove lekcije su uglavnom o tome kako da živimo dobro i mudro.

Biblijski odlomak — Poslovice 1:1 -9

Poslovice Solomona sina Davidoga, cara Izraela: da se postignu mudrost i stega, da se shvate umne reči, da se prihvati stega razboritog života, da bi se učinilo ono što je pravo, pravedno i čestito, da se da razboritosti lakovernima, znanja i



promišljenosti mladima - neka mudri slušaju i uvećavaju svoju učenost i neka umni dobijaju smernice - da se shvate poslovice i poučne priče, izreke i zagonetke mudrih. Strah od GOSPODA početak je znanja, ali bezumni preziru mudrost i stegu. Sine moj, slušaj pouke svoga oca i ne odbaci ono čemu te je učila majka. To će biti venac koji ti krasi glavu i ogrlica oko tvoga vrata.

### *Razgovarajte:*

Da li biste rekli da sada živite „dobro”? Šta znači živeti „ispravno, pravedno i čestito”? Podelite nekoliko papira u dve kolone sa naslovom „DOBRO” i „ISPRAVNO” i navedite načine kako se može živeti ovako.

Napišite molitvu i tražite od Boga da vam pomogne da budete poučljivi. Stavite je pod jastuk i molite se svake noći ove nedelje.



## Zeleno svetlo, crveno svetlo

Svi stoje na jednom kraju sobe. „Pozivalac” stoji sa strane. Kada pozivalac kaže „zeleno svetlo” svako se kreće ka cilju. Kada kažu „crveno svetlo” svi moraju da stanu. Ako se neko kreće, vraćaju se na početnu liniju.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>



**Savet za zdravlje**

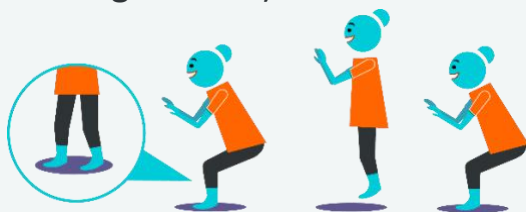
Pijte više vode.



## Zagrevanje uz muziku

Uradite sledeće (zatim ponovite):

- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 20 skijaških skokova (skok sa jedne na drugu stranu)



- 10 sklekova uz zid/ogradu
- 10 visokih skokova



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Podelite dve stvari koje cenite o svom ocu, i vašoj majci.

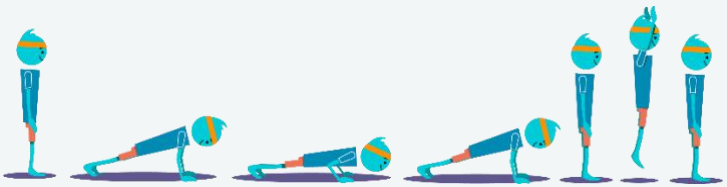
*Idemo dublje: Kada ljudi postaju mudri?*



## Vežbanje burpija

Počnite polako i koristite ispravnu tehniku. Stanite uspravno i postavite se u položaj daske da napravite sklek na podu. Zatim skočite u vazduh i pljesnite rukama iznad glave. Pokušajte da to uradite u jednom pokretu.

Uradite tri burpija i onda odmorite.  
Uradite pet rundi.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



## Burpi vremenski izazov

Izaberite četiri oblasti u vašoj kući ili dvorištu gde svi možete da uradite burpije zajedno.

Pokrenite štopericu, trčite do prve oblasti i uradite 20 burpija. Na drugom području uradite 15 burpija, 10 burpija na trećem, a 5 burpija na četvrtom području.

Zaustavite štopericu.

Koliko je vašoj porodici trebalo da završi izazov?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





## Mudrost je slušati svoje roditelje

Poslovice 1:8 -9 govori o učenju od roditelja. Ove lekcije su važne. Jedan po jedan neka svako kaže šta ste naučili od oca i majke ili onih koji se brinu za vas. Onda dajte svima malo „hvala ti“ zagrljaja! Šta biste mogli da koristite da napravite neko prstenje ili nakit da nosite danas kao podsetnik na reči vaših roditelja?

*Idemo dublje: u kojim oblastima svog života želite da učite i rastete?*

Okrenite se da stavite ruku na srce člana porodice i molite se Bogu da u toj osobi raste poučljivi duh.



## Pogodi vođu

Stanite u krug.

Jedna osoba napušta sobu. Izaberite nekoga da vodi (pokazuje) fizičke pokrete, menjajući ih svakih 5 do 10 sekundi. Osoba koja je izašla se vraća i stoji u sredini kruga i pokušava da pogodi ko je vođa. Svi ostali prate vođu i to što im pokazuje samo ne previše očigledno da se ne pogodi prelako ko je vođa.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



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 tint. In the center, there is a semi-transparent orange rectangular box containing white text.

## **Savet za zdravlje**

Pijte više vode. 70% ljudi  
ne pije dovoljno vode  
svaki dan.



## Pratite vođu

Jedna osoba je vođa za svaku rundu. Počnite sa trčanjem. Vođa kaže ime i porodica mora da se kreće kao ta osoba koja je prozvana. Izmešajte ih.

- Gospodin Sporić - kreću se polako
- Gospodin Brzić - kreću se brzo
- Gospodin Žele - protresite celo telo
- Gospodin Zbrkić - hodajte unazad
- Gospodin Skočko - skačite
- Gospodin Mali - čučnite i nastavite da se krećete
- Gospodin Jakić - pomerajte se i stegnite mišiće
- Gospodin Visok - istegnite se i krećite
- Gospodin Golicljavko - mašite rukama
- Gospodin Srećko - krećite se i smešite



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Možete li da se setite i podelite neke mudre izreke?

*Idemo dublje: Šta je dobra definicija „mudrosti“?*





## Burpi bacanje lopte

Stanite dva do tri metra dalje od partnera gledajući u njega/nju. Bacajte loptu jedan drugom ali pazite da vam ne ispadne. Ako neko od vas ispusti loptu, uradite pet burpija pre prelaska u sledeću rundu.

- 1. runda: Baci i uhvati sa slabijom rukom
- 2. runda: Stojite na jednoj nozi
- 3. runda: Zatvori jedno oko
- 4. runda: Lezite na leđima

*Probajmo lakše: Uradite dva burpija kad ispustite loptu.*



## Vremenski izazov

Izmerite ukupno vreme potrebno da svaka osoba završi 10 od svakog od sledećih pokreta:

- 10 alpinista
- 10 čučnjeva
- 10 gore-dole daske
- 10 burpija



Uradite pet od svakog pokreta.

*Probajmo teže: Uradite dve ili više rundi.*



## Mudrost je pokoravanje Bogu

Poslovice 1:7 kaže da mudrost počinje od straha Boga. To znači klanjanje, poštovanje i poštovanje Boga. Šta znači da se klanjate Bogu? Na skali od 1-10 koliko ste poučljivi: a) od Boga; b) od drugih ljudi.

*Idemo dublje: Gde treba da se klanjate i učite od Boga u svom životu upravo sada?*

Napravite spisak ljudi izvan svoje porodice za koje ste zahvalni za ono što su vas naučili. Zahvalite Bogu za njih.



## Lov na blago

Sakrij 20 malih prehrambenih predmeta u sobi (na primer, povrće ili voće).

Koliko od tih stvari porodica može naći za tri minuta?

Nakon što ih sve pronađete, sedite zajedno i razgovarajte o tome kakav je osećaj kad ste pronašli hranu. Da li je bilo lako ili teško? Zašto? Kako vam se čini učenje poput ovoga lova na blago?

A close-up photograph of a hand held under a running faucet, with water cascading over the fingers. The entire image has a strong cyan/blue color cast. In the center, there is a semi-transparent orange rectangular box containing white text.

## Savet za zdravlje

Pijte više vode.  
Voda pomaže da se  
oslobodimo toksina i  
bakterija u našem telu,  
tako da ostanemo zdravi.



# 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.

**Ponavljanja** — 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 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](http://www.family.fit)*