

Rastimo zajedno— 2. nedelja



porodica.fitnes.vera.zabava



Da li moj život ima svrhu?

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Isus Navin
1:1 -9

Otkrij svoju
svrhu

Božije
obećanje vašoj
porodici

Božije
zapovesti



Zagrevanje

Galopirajući
konji

Pratite vođu

Sređivanje uz
muziku



Pokrenite
se

Supermen

Supermen
suprotnosti

Supermen stav



Izazov

Supermen i
alpinista u
parovima

Supermen
kotrljanje

Supermen i
burpi tabata



Istražite

Pročitajte priču
i razgovarajte

Ponovo
pročitajte priču
i napravite
poster

Ponovo
pročitajte priču
i molite se sa
povezima na
očima



Igrajte se

Muzički jastuci

Mravi na deblu

Društvena igra

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 označite 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.



Galopirajući konji

Stanite u liniju. Sa jednom rukom u vazduhu, galopirajte oko sobe. Zamenite ruke, idite brzo, polako, skočite preko jastuka i tako dalje. Uradite pet krugova.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Naizmenično postavljajte zabavna pitanja koja počinju sa „Zašto imamo...?“ Pitajte „Koja je njegova svrha?“ Na primer, sladoled, kućni ljubimci...

Idemo dublje: Kako biste odgovorili nekome ko pita šta je svrha života?



Supermen



Ležite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Supermen). Podignite ruke i noge što više od zemlje (koliko možete). Držite taj položaj tri sekunde i opustite se.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite.

Ponovite.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Izazov u parovima



Radite u parovima. Jedna osoba zauzme Superman stav sa rukama i nogama podignutim sa poda, dok druga osoba radi 20 alpinista.

Probajmo lakše: Opustite se i ponovite Supermena.

Probajmo teže: Povećajte broj alpinista.



Otkrij svoju svrhu

Pročitajte **Isus Navin 1:1 -9** iz Biblije.

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

Mojsije, vođa Božjeg naroda, Jevreja, je umro. Isus Navin je izabran da vodi Božji narod u zemlju koju im je Bog obećao. Njegova svrha je jasna, ali se bojao da zakorači u budućnost.

Biblijski odlomak — Isus Navin 1:1 -9

Posle smrti Mojsija sluge Gospodnjeg, reče Gospod Isusu Navinu, Mojsijevom pomoćniku: „Moj sluga Mojsije je umro. Zato se sada spremi, ti i sav ovaj narod, da pređeš preko reke Jordan, u zemlju koju ću dati Izraelcima. Daću vam svako mesto na koje stupite nogom, kao što sam obećao

Mojsiju. Vaše područje će se prostirati od pustinje do Libana i od velike reke, reke Eufrat-kroz svu zemlju Hetita-do Velikog mora na zapadu. Dok si živ niko neće moći da ti se odupre. Kao što sam bio sa Mojsijem tako ću biti i s tobom; nikada te neću napustiti ni ostaviti. Budi jak i hrabar, jer ti ćeš povesti ovaj narod da zaposedne zemlju koju sam se zakleo njegovim praocima da ću im je dati.

Samo budi jak i vrlo hrabar. Pomno izvršavaj sav zakon koji ti je dao moj sluga Mojsije. Ne skreći od njega ni levo ni desno. da budeš uspešan kud god pođeš. Neprestano ponavljaj reči ovog zakona. Dan i noć razmišljaj o njima. da bi mogao pomno da izvršavaš sve što je u njoj napisano. Tada će ti biti dobro i bićeš uspešan. Zapovedio sam ti: Budi jak i hrabar. Ne boj se i ne strahuj, jer će Gospod, tvoj Bog, biti sa tobom kuda god da pođeš.”

Razgovarajte:

Kakvu svrhu je Bog dao Isusu Navinu? Dok je Isusu Navinu svrha bila jasno data, često može biti teže razraditi i spoznati našu svrhu. Šta može biti važna svrha u tvom životu trenutno?

Provedite neko vreme u tišini, moleći Boga da otkrije ili potvrdi svoju svrhu za vaš život sada i u budućnost.



Muzički jastuci

Stavite jastuke na pod u krug. (Stavite dva jastuka manje nego što je vas ukupno.) Jedna osoba sedi u sredini sa zatvorenim očima i svira jednostavan instrument (zvečku, daire ili slično). Svako skače oko kruga i pokušava da sedne na jastuk kada muzika prestane. Ko god ostane bez jastuka postaje sledeći muzičar.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju
'vreme korišćenje ekrana'.

Zagrevanje



Pratite vođu

Pustite svoju omiljenu muziku. Trčite okolo u krug.

Jedna osoba je vođa i tapšanjem daje instrukcije:

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

Promenite vođu posle jednog minuta.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kako se osećate kada neko održi obećanje?

Idi dublje: Kako je kada neko prekrši obećanje?



Supermen suprotnosti



Ležite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Supermen). Podignite desnu ruku i levu nogu što dalje od zemlje (koliko možete). Držite taj položaj tri sekunde i opustite se. Ponovite sa suprotnom rukom i nogom.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Uradite 10 ponavljanja i odmorite.
Ponovite.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



Supermen kotrljanje



Naizmenično svako se kotrlja u supermenschkom položaju sa jedne strane sobe na drugu dok nosi šolju. Kotrljajte se tako da ruke i stopala ne dodiruju pod. Nastavite tako dok gradite toranj od šolja. Izaberite veličinu tornja po broju čaša koje koristite.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



Božije obećanje vašoj porodici

Pročitajte Isus Navin 1:1 -9 (vidi dan 1).

Kakva obećanja je Bog dao Isusu Navinu? Koje od ovih obećanja je relevantno za nas danas? Mnoga od ovih obećanja bila su samo za Isusa Navina u tom trenutku u istoriji, ali jedno obećanje je za svakoga ko veruje u Isusa. Pronađi obećanje u Rimljanima 8:38-39. Napišite ga na plakat svojim rečima i stavite ga gde ga možete videti kao podsetnik.

Dok sedite oko obroka zajedno svaki dan, smenite se da podelite gde ste приметили da je Bog bio sa vama danas.



Mravi na deblu

Svi stoje na „stablu” (linija ili klupa). Cilj je da zamenite redosled na stablu bez da neko padne sa stabla dok se menjate. Radite zajedno tako da svi budu uspešni. Podesite tajmer.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Probajmo teže: Povećajte brzinu i poboljšajte svoje vreme.



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Napravite raspored za nekorišćenje ekrana za celu porodicu, uključujući i roditelje.



Sređivanje uz muziku

Pustite omiljenu pesmu sa brzim ritmom. Dok muzika svira, svi se brzo kreću i imaju 4 minuta da pokupe stvari i sklone ih.

Podelite dobar savet koji vam je neko dao.

Idi dublje: Da li ste ikada ignorisali savete i da je loše prošlo?

Pokrenite se

Supermen stav



Ležite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Supermen). Podignite ruke i noge što više od zemlje (koliko možete). Budite u tom položaju 10 sekundi i opustite se 10 sekundi.

Ponovite 10 puta.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Radite Supermena 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Uradite burpije 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Probajmo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Božije zapovesti

Pročitajte Isus Navin 1:1 -9 ponovo (vidi dan 1).

Identifikujte različite zapovesti koje je Bog dao Isusu Navinu. Napišite ih na odvojenim listovima papira i stavite ih na pod. Recite svaku zapovest glasno zajedno. Koji je najizazovniji za vas sada? Stani na taj papir. Šta je izazov za vašu porodicu? Stanite i diskutujte.

Pronađi poveze za oči za sve. Mnogi ljudi traže svrhu u svom životu. Neki se osećaju izgubljeno i u mraku. Stavite poveze i imenujte neke ljude za koje znate da se osećaju izgubljeno i u mraku. Molite se za njih da pronađu Božiju svrhu za svoje živote.

Igrajte se



Društvena igra

Mnoge porodice igraju igre online. Izaberite društvenu igru da igrate zajedno.



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Balansirajte vreme korišćenje ekrana sa vremenom za fizičke aktivnosti na otvorenom.

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/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