



porodica. fitnes. vera. zabava



## Kako mogu da služim drugima?

**'Vakcina' za izolovane dane!**

Pomozite svojoj porodici da bude u formi i zdrava, ostanite povezani, i rastite u karakteru.

**Nedelja**

**1**

[www.family.fit](http://www.family.fit)





Kako učiniti da fitnes postane važan deo  
života vaše porodice:

## Neka bude zabavno

- Budite aktivni zajedno
- Igrajte igre
- Uključite sve u domaćinstvu
- Idi unutra ili napolje
- Budite kreativni i improvizujte sa onim što imate

Vežbajte nekoliko  
puta nedeljno.

Pronađite vreme  
koje će biti najbolje  
za sve.

## Dve velike ideje

**#1:** Snimite fotografiju svoje porodice uživa famili.fit i post na društvenim medijima. Označite (heš-teg, prim. prev.) sa #familyfit

**#2:** Razmislite o porodici koja nikada nije radila family.fit. Uradite to zajedno sa njima preko Zoom® ili WhatsApp® video poziva.



## Izazovite jedni druge

- Dozvolite različite nivoe izazova prema sposobnosti, veličini i starosti
- Poštujte jedni druge
- Slušajte aktivno i pažljivo
- Podeli family.fit!  
Besplatno je.
- Nemojte raditi vežbe koje izazivaju bol ili pogoršavaju postojeći bol.
- Ne vežbajte ako ste bolesni.  
Operite ruke pre i posle family.fit.

Postavite lične  
ciljeve.

Uporedite  
poboljšanja sa  
ličnim rekordima.

## VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA

Korišćenjem ovog resursa slažete se sa našim Uslovima i uslovima <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.



# Ove nedelje

## Tema: Služiti druge

### Kako ovo funkcioniše

Porodično, uradite neke fizičke vežbe tri puta nedeljeno (mada i jednom je od pomoći!). Ako možete da vežbate češće, onda radite i druge vrste vežbi-šetanje, džogiranje, vožnja, klizanje ili plivanje.

Svake nedelje family.fit ima temu. Fokus ove nedelje je služenje drugima.

Svaki sledeći korak pomaže vam da istražite temu zajedno.

Svako predavanje je avantura sastavljena od sedam koraka.

Postoje tri opcije za svaki korak, tokom trodnevnog programa vežbanja.

Zapamtite svi u kući mogu uzeti telefon i voditi neki od koraka tokom avanture.

Zabavite se zajedno!

### Sedam koraka family.fit



1. Zagrevanje



2. Razgovor/priča



3. Pokreni se



4. Izazov



5. Istraži



6. Moli



7. Igraj



# 1 korak: Zagrevanje


Počnite sa pomeranjem celog tela: 5 minuta

Uradite sledeće vežbe za zagrevanje celog tela

## Dan 1 - Zagrevanje uz muziku

Pustite muziku brzog ritma po vašem izboru i uradite sledeće vežbe (zatim ih ponovite):

- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 20 ski skokova
- 10 sklekova uza zid ili ogradu
- 10 visokih skokova

Pogledajte ovaj video. 

## Dan 2 - Pratimo vođu

Idite na kratko trčanje oko kuće ili dvorišta dok svi prate izabranog vođu. Probajte da odete u svaku sobu i svaki prostor.

Vođa može da menja korake, na primer, 'koraci u stranu' ili 'visoka kolena'. Zamenite vođe.

## Dan 3 - Zagrevanje uz muziku

Pustite muziku brzog ritma po vašem izboru i uradite sledeće vežbe (zatim ih ponovite):

- Trčanje u mestu
- Ski skokovi
- Trbušnjaci
- Trčanje sa visko podignutim kolenima



## 2 korak: Pričajte zajedno

Odmorite se i počnite razgovor: 5 minuta

Sedite zajedno i započnite razgovor. Nekoliko pitanja sa kojima možete započeti razgovor.

### Dan 1 - Diskutujte

---

Šta to znači 'da služimo' nekome?

Koji su neki primeri kako si ti služio/la nekome u tvojoj porodici ove nedelje?

Da li je neko iz porodice služio tebi ove nedelje?

### Dan 2 - Diskutujte

---

Koji su neki primeri kako si ti služio/la nekome u školi, na poslu ili u tvom okruženju ove nedelje?

Podeli neki događaj kada je neko van tvoje kuće služio tebi?

### Dan 3 - Diskutujte

---

Opiši kako si se osećao/la kada si mogao/la da služiš nekome.

Kako si se osećao/la kada je neko služio tebi?

Kada si osećao/la bolje?





## 3 korak: Pokreni se

Pokreni se i uradi čučnjeve: 5 minuta

Nauči i vežbaj čučnjeve da pomogneš svojim nožnim i jezgranim mišićima.

### Dan 1 - Vežbaj čučnjeve

---

Pogledajte ovaj video 

Vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite polako i oprezno.

### Dan 2 - Sagni se nisko i pokupi predmete

---

Uradite sledeću trku: Razbacajte 15 različitih predmeta na pod. Naizmenično trčite i sagnite se nisko da pokupite sve predmete. Stavite ih u kofu na sredini sobe.

Ko može da ih pokupi sve za manje od 30 sekundi? Probajte da napravite lični najbolji rezultat.

### Dan 3 - Probajte drugačije vrste čučnjeva

---

Pogledajte ovaj video 

Vežbajte ih zajedno.

- Uradite čučnjeve u skoku
- Uradite čučnjeve u parovima leđa o leđa



## 4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

### Dan 1 - Porodični izazov

---

Pogledajte ovaj video



Stanite u krug tako da vidite jedni druge. Uradite 50 čučnjeva kao porodica. Jedna osoba počinje ponavljanje čučnjeva. Potapši sledeću osobu kada ti je potrebna pauza.

Nakon 50 čučnjeva, trčite kao porodica do označenog mesta i nazad. Trčite brzinom najsporijeg trkača u grupi. Zatim ponovo počnite čučnjeve.

Uradite tri serije od 50 čučnjeva.

### Dan 2 - Tabata (vrsta vežbe prim. prev.)

---

Pustite Tabata muziku.



Svi trči u mestu 20 sekundi i onda se odmara 10 sekundi. Svi rade čučnjeve 20 sekundi zatim se odmara 10 sekundi. Ponovite 4 puta.

### Dan 3 - Porodični izazov

---

Ponovite vežbu čučnjeva iz 1. dana.



## 5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje - 'Kako ja mogu da služim drugima?' Pročitajte priču iz Jovana 13

### Dan 1 - Pročitajte i diskutujte zajedno

---

Pročitajte današnju priču zajedno.

Pranje nogu gostiju je bio običaj u isusovo vreme. Zašto se to dogodilo? Šta je to otkrivalo o vlasniku kuće?

Opiši kako bi se ti osećao/la da si bio/la tamo i da je neko oprao tvoje noge?

### Dan 2 - Pročitajte opet tekst i diskutujte

---

Podelite uloge i odglumite priču. Isus je rekao, 'Dao sam vam primer. Da i vi činite kako sam ja činio'. Šta je ovo značilo za Njegove učenike?

Zapamtite ove reči i ohrabrite jedni druge da ih zapamtite i živite po njima.

### Dan 3 - Ponovo pročitajte biblijski stih

---

Pranje nogu je bilo normalna stvar u vreme kada se ova priča dogodila. Pričajte o nekim načinima kako vi možete da 'operete noge drugima' danas i u danima koji su pred nama.

Opiši svoja osećanja dok si 'prao noge' drugima i kad su drugi 'prali noge' tebi?

Šta možete uraditi zajedno kao porodica da bi služili drugima?

# Priča o služenju

Sledeći odlomak je deo priče o Isusu zapisane u Jovanovom evanđelju 13. poglavlje. Ako želite da pročitate celu priču pogledajte u Bibliji ili preko YouVersion.



Isus ustade od večere i skide ogrtač, pa uze ubrus i opasa se. Onda u lavor nasu vode i poče da pere noge učenicima i da ih briše ubrusom kojim se opasao.

Zatim reče: 'Razumete li što sam vam učinio? Vi me zovete učiteljem i Gospodom, i dobro kažete, jer ja to jesam. Pa ako sam ja Gospod i Učitelj, oprao noge vama, treba i vi da perete noge jedan drugome. Dao sam vam primer, Da i vi činite onako kako sam ja učinio vama. Istinu vam kažem, Sluga nije veći od svoga gospodara, ni poslanik od onoga koji ga je poslao. Pošto to znate, blago vama ako tako budete i činili.'

*Jovan 13:4-5, 12-17*




## 6 korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

Odvojite vreme da pogledate oko sebe i da se molite za druge.

### Dan 1 - Protegnuta (istegnuta) molitva

---

Pogledajte video ispod o istezanju o uradite neke od vežbi istezanja tela. 

Molite se jedni za druge tokom istezanja.

### Dan 2 - Molite se za prijatelje ili komšije

---

Razmišljajte o porodičnim prijateljima i komšijama. Razmislite koje njihove potrebe mogu biti.

Molite se za njih. Zatim ih pozovite ili im pošaljite poruku ohrabrenja.

### Dan 3 - Kuvanje i ishrana

---

Izaberite sezonsko voće koje vaša porodica voli (na primer, jabuka ili banana). Jedite to voće zajedno nakon treninga.

Molite se i zahvalite za to voće i radost koju vam donosi.

Napravite poster sa listom stvari koje volite u vezi ovog voća. Saznajte zašto je ovo voće dobro za telo.

Potražite recepte koji uključuju ovo voće i skuvajte neke obroke ili užinu. Uživajte u tom obroku i podelite sa komšijama.



## 7 korak: Igrajte se zajedno


Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte zajedno neki aktivni izazov (da uključuje pokretljivost, brzinu i kardio) i tihe igre.

### Dan 1 - Čučni i trči

---

Jedna osoba je trkač dok drugi radi čučnjeve. Trkač premešta predmete iz jedne kofe u drugu na otprilike 5 metara razdaljine. Druga osoba radi čučnjeve dok trkač ne završi. Zatim trkač prozove nekog novog i osoba koja je radila čučnjeve postaje trkač.

Pogledajte ovaj video. 

### Dan 2 - Igrajte tihu igru

---

Igrajte neku društvenu igru koja je poznata u porodici. Zabavite se!

### Dan 3 - Nindža kurs

---

Postavite jednostavan kurs. Koristite prostor koji imate unutra ili napolje (npr. trčite do drveta/stolice, skočite na stazi/tepihu, popnite se preko prepreka na igralištu). Budite kreativni!

Jedan po jedan pređite Nindža kurs što je brže moguće. Koristite štopericu da merite vreme svakome.

Pogledajte ovaj video. 

# Terminologija

- Zagrevanje je jednostavna akcija koja zagreva mišiće, produbljuje disanje i pumpa krv. Pustite zabavnu, muziku brzog tempa za svoje zagrevanje. Uradite niz pokreta 3-5 minuta.
- Trening pokreti i vežbe mogu se videti na video snimcima tako da možete naučiti novu vežbu i koristiti je pravilno. Počevši polako sa fokusom na tehniku omogućićemo vam da idete brže i jače.
- Rastezanje je manje verovatno da će izazvati povredu kada se uradi nakon zagrevanja. Koristite sporiju muzike za protezanje i istezanje. Nežno se istegnite — i držite 5 sekundi.
- Odmorite se i oporavite nakon energičnog kretanja. Razgovor je super ovde.
- „Preacivanje vežbe“ je način da se vežba prenese na sledeću osobu. Možete izabrati različite načine za prebacivanje vežbe npr. baciti pet, zvižduk, potapšati po leđima, namignuti sledećoj osobi itd. Ili sami smislite neki način!





## Video linkovi

Pronađite sve video zapise za family.fit na <https://family.fit/> ili na family.fit YouTube® kanal

## Promotivni video



[family.fit video](#)



[family.fit mobilni video](#)





## Molimo Vas da ostanete povezani

Nadamo se da ste uživali u ovoj knjižici family.fit. Ovo su sastavili volonteri iz celog sveta. Naći ćete sve nove family.fit lekcije na veb stranici <https://family.fit>

Sajt ima najnovije informacije, načine na koje možete osvežiti svoje misli i to je mesto da ostanete povezani sa family.fit!

Ako ste uživali u ovome, molimo vas da podelite sa svojim prijateljima i drugima koje znate da bi želeli da učestvuju.

Ovaj resurs se daje besplatno trebalo bi da se slobodno daje drugima bez ikakvih troškova.

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

Hvala vam.

*family.fit tim*



**Veb: [www.family.fit](http://www.family.fit)**

**Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**