



porodica. fitnes. vera. zabava



Kako mogu pokazati saosećanje?

‘Vakcina’ za izolovane dane!

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

Nedelja

10

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

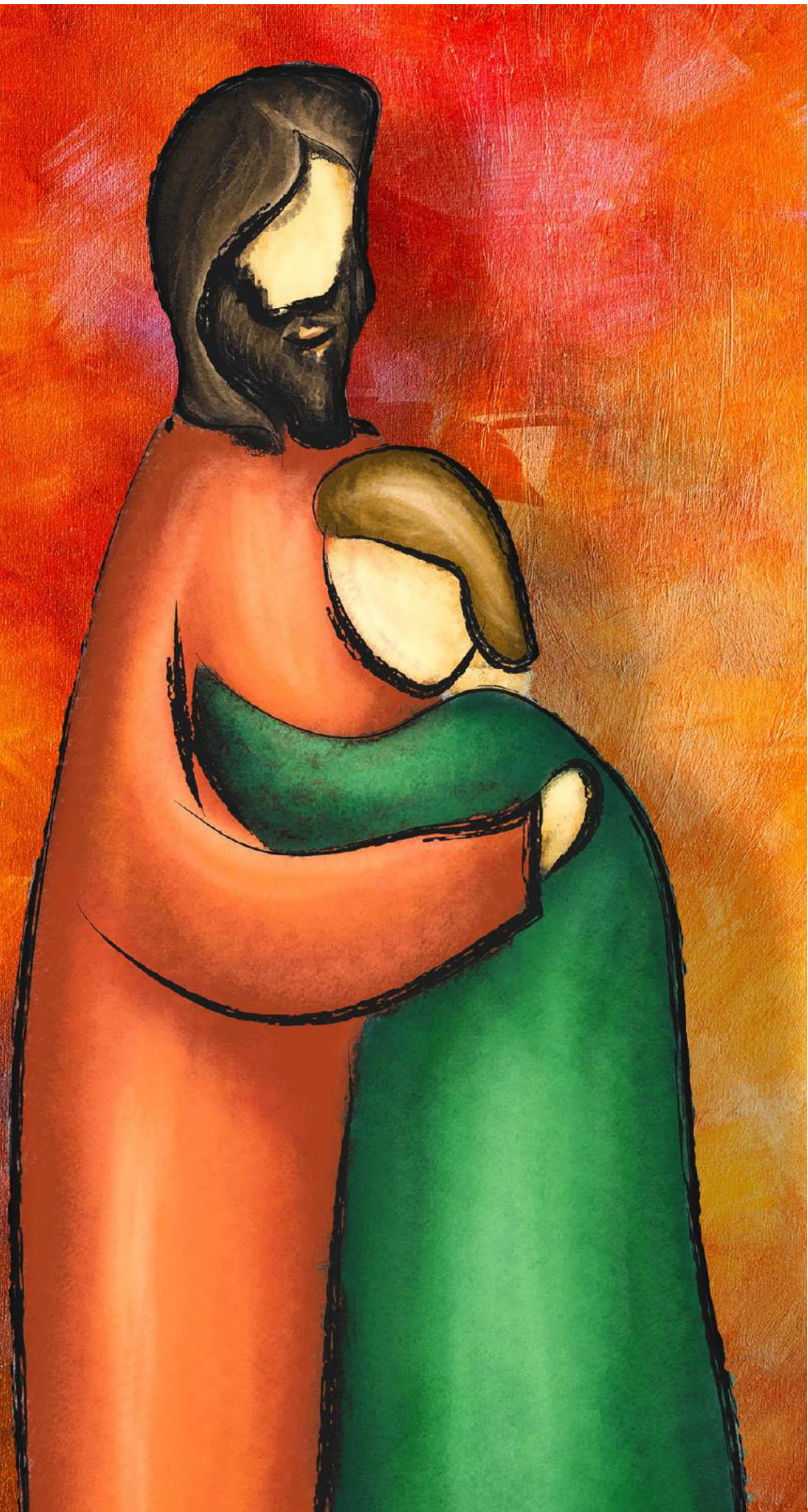
- Dozvolite različite nivoe izazova prema sposobnosti, veličini i starosti
- Poštujte jedni druge
- Slušajte aktivno i pažljivo
- Podeli family.fit!
Besplatno je.
- Nemojte raditi vežbe koje izazivaju bol ili pogoršavaju postojeći bol.
- Ne vežbajte ako ste bolesni.
Operite ruke pre i posle family.fit.

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: Saosećanje

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 saosećanje. 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!

Pogledajte ovaj video.



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 — 'Ukradi moj rep' takmičenje

Svako nosi šal ili mali peškir (ili maramu) kao 'rep' ušuškan pozadi u šorc/trenerku. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite pet sklekova i nastavite igru. Zabavite se.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Kolica i inčvorm

Kolica: Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara onda zamenite mesta.

Inčvorm: Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Pomerajte ruke napred dok ne dođete u položaj daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete. Radite to 10 metara. Radite to tri runde.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — 'Ukradi moj rep' takmičenje

Ponovite dan 1.



2 korak: Pričajte zajedno

Odmorite se i počnite razgovor: 5 minuta

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

Dan 1 — Diskutujte

Razmislite o vremenu kada ste uradili nešto sebično. Podelite ovo sa svojom porodicom ako možete. Šta govorimo sa našim delima kada se ponašamo sebično?

Dan 2 — Diskutujte

Kako biste definisali „saosećanje”? Podelite primer koji ste videli kada je neko bio saosećajan. Da li postoji razlika između saosećanja i ljubaznosti?

Dan 3 — Diskutujte

Da li postoji neko koga poznajete kome treba malo saosećanja? Kako možete pokazati ovo pojedinačno svako od vas? A kao porodica?



3 korak: Pokreni se

Pomerite se i uradite sklekove: 5 minuta

Vežbajte sklekove da razvijete snagu ruke, ramena i jezgre.

Dan 1 — Sniženi/smanjeni sklekovi

Vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite polako i oprezno.

Lakše: Kolena na tlu ili ruke na zidu.

Teže: Noge na tlu.

Povećajte ako možete Uradite tri runde od 10.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Obrnuti sklekovi

Stojite u liniji (najmanji stoji napred) sa stolicom iza poslednje osobe. Nagnite se unazad sa rukama na kolenima osobe iza vas i noge ispred na 90 stepeni. Poslednja osoba se naslanja na stolicu. Spustite se istovremeno i vratite se na početnu tačku.

Ponovite 10 puta. Radite to tri runde.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Sklekovi i trbušnjaci

Radite u parovima. Jedna osoba radi pet sklekova i pet trbušnjaka zatim prebaci (baci pet) na drugu osobu.

Uradite pet rundi.



4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

Dan 1 — Leđa o leđa čučanj

Stanite u položaj leđa o leđa sa partnerom. Naslonite se jedni na druge i spustite se na poziciju čučnja od 90 stepeni. Održavajte tu poziciju i prebacite loptu iznad glave jedni drugima. Pogledajte koliko puta možete prebaciti loptu za 30 sekundi. Odmorite se i ponovite.

Radite to tri runde. Pokušajte da povećate svaku rundu.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — 'Mrdanje kukova' trka

Sedite na pod sa nogama ravno ispred. Pomerite noge naizmenično napred pet metara. Na oznaci od pet metara, okrenite se i puzite kao medved nazad na početak. Ponovite dva puta. Trkajte se!

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Leđa o leđa čučanj

Ponovite dan 1



5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Kako mogu pokazati saosećanje?” Pročitajte Luka 15:11-24 (sledeća stranica).

Dan 1 — Čitajte i razgovarajte

Nakon čitanja priče, uzmite dva lista papira — jedan pod nazivom „Otac”, drugi „Sin”. Na svakoj stranici napišite reči koje opisuju njihove postupke i stavove. Zamenite reč „Otac” sa „Bog” i „Sin” sa „Ja”. Šta primećujete?

Dan 2 — Pročitajte sa naglaskom na izgovor

Ponovo pročitajte priču sa različitim čitaocima za Isusa, oca i sina. (Ne zaboravite izgovor i izraz tokom čitanja!) Umesto da pokaže saosećanje, kako je otac mogao da reaguje? Kada je lako i kada je teško pokazati saosećanje?

Dan 3 — Pročitajte ponovo i razgovarajte

Izaberite člana porodice da se ‘obuče’ u gozbenu odeću kao što ste pročitali. Na kraju, ‘otac’ može reći „Moj sin je bio izgubljen, ali sada je nađen”. Podsetite jedni druge da su to Božje saosećajne reči prema svakom od nas.

Priča o saosećanju

Sledi priča koju je Isus ispričao iz poglavlja 15 Lukinog evanđelja u Bibliji. Ako želite da pročitate više pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Onda reče: 'Jedan čovek imao dva sina, Mlađi od njih reče ocu: 'Oče, daj mi deo imanja koji mi pripada.'

I on im podeli imanje. Posle nekoliko dana, mlađi sin uze svoj deo i ode u daleku zemlju, gde protraći sav svoj imetak živeći razuzdano. Kada je sve potrošio, u toj zemlji zavlada velika glad i on poče da oskudeva. Zato ode i zaposli se kod jednog građanina one zemlje a ovaj ga posla na svoja polja da čuva svoje svinje. Žudeo je da napuni stomak rogačima koje su svinje jele, ali mu ih niko nije davao.

Tada dođe k sebi pa reče: Koliki najamnici moga oca imaju hleba u izobilju, a ja ovde umirem od gladi! Spremiću se i otići svome ocu Pa ga zamoliti: 'Oče, zgrešio sam protiv neba i protiv tebe. Nisam više dostojan da se zovem tvoj sin. primi me kao jednog od svojih najamnika.'

A dok je još bio daleko, njegov otac ga ugleda, i sažali se, pa potrča, zagrlji ga i poljubi. 'Oče,' reče mu sin, 'zgrešio sam protiv neba i protiv tebe. Nisam više dostojan da se zovem tvoj sin.'

Ali otac reče svojim slugama: 'Brzo, Iznesite najlepši ogrtač i obucite mu ga. Stavite mu prsten na ruku i obuću na noge! Donesite ugojeno tele i zakoljite ga, pa da jedemo i da se veselimo! Jer, ovaj moj sin je bio mrtav, i ožive! Bio je izgubljen i nađen je!'

Luka 15:11-24



6 korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

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

Dan 1 — Molite se i trčite

„On je trčao...” Razmislite o tome kako vam je Bog pokazao samilost i saosećanje. Dok svi zajedno trčite u mestu, smenjajte se da kažete molitvu zahvaljivanja.

Dan 2 — Molitva zagrljaja

„On je zagrlio...” Svaka osoba stoji pored člana porodice i moli se ili: „Hvala ti Bože što si bio saosećajni Otac (ime člana porodice za kojeg se molite) ____.” ili „Neka (ime člana porodice za kojeg se molite) ____ oseti Tvoj saosećajni zagrljaj danas.”

Dan 3 — Pošaljite poljubac

„On je poljubio...” Napravite krug. Menjajte se da pošaljete poljubac nekom članu porodice i molite se: „Neka danas pokažeš saosećanje nekome.” Dok se molite, mislite na osobu koju znate kome je možda potrebno saosećanje i razmislite kako im to možete pokazati.



7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Mravi na stablu (panju)

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 (štopericu).

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Pantomima emocija

Napravite listu emocija. Podelite se u dva tima. Prvi tim bira emociju i demonstrira sa pokretima (pantomimom), a ne rečima. Drugi tim mora da pogodi emociju.

Dan 3 — Šuge

Jedan igrač je UNUTRA. Ova osoba trči oko određenog područja i pokušava da dodirne ili uhvati sledeću osobu. kada je tagovana, nova osoba je UNUTRA i treba da taguje sledeću osobu. Ako igrač radi čučnjeve, ne može da bude tagovan (maksimalno tri čučnjeva). Redovno menjajte one koji jure. Zabavite se!

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 tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



Veb: www.family.fit

Email: info@family.fit