



porodica. fitnes. vera. zabava



Kome da verujem?

‘Vakcina’ za izolovane dane!

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

Nedelja

11

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: Snimate 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: Poverenje

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 poverenje. 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 — Zagrevanje u ćoškovima

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

1. 10 Džamping Džeks
2. 10 Bat kikova (vežba zagrevanja u kojoj trčite u mestu ali noge dižete visoko tako da petama dodirnete donji deo leđa-zadnjicu prim. prev.)
3. 10 Visoka daska do niske daske
4. 10 Čučnjeva

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Pratimo 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.

Pogledajte ovaj video.



Gospodin Sporić - krećite se polako

Gospodin Brzić - krećite 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

Dan 3 — Zagrevanje u ćoškovima

Ponovite dan 1.



2 korak: Pričajte zajedno

Odmorite se i počnite razgovor: 5 minuta

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

Dan 1 — Diskutujte

Veoma je posebno imati ljude kojima možete verovati. Kome biste verovali da čuva tajnu?

Kome bi verovali da vam pomogne u nevolji?

Kome biste verovali da će vas braniti ako vas drugi ljudi uznemiravaju?

Dan 2 — Diskutujte

Da li ste ikada bili iznevereni od strane ljudi kojima ste verovali? Kako ste se osećali u tom momentu? Kako se osećate sada?

Dan 3 — Diskutujte

Šta to čini grupu ljudi pouzdanim i vrednim poverenja? Da li mislite da ste vi vrsta porodice kojoj bi druge porodice verovala? Zašto?



3 korak: Pokreni se

Pokrenite se i radite čučnjeve: 5 minuta

Vežbajte čučnjeve da razvijete snagu nogu ključnih mišića.

Dan 1 — Vežbanje čučnjeva

Vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite sa 10 čučnjeva i napravite kratak odmor. Zatim radite runde od 15, 20 i 25.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Smanjeni čučnjevi

Lakša verzija: Sedite na stolicu i ustanite. Uradite 20 ponavljanja.

Teže verzija: Skok čučanj— Spustite se dole kao kad radite običan čučanj, ali se podignite u skoku. Uradite 20 ponavljanja.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Čučnjevi i 'daske'

Radite u parovima. Jedna osoba radi 20 čučnjeva dok druga ostaje u položaju daske. Menjajte između čučnjeva i daske. Uradite tri runde.

Pogledajte ovaj video.





4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

Dan 1 — Zajednički čučanj

Stanite u krugu držeći ruke. Uradite 10 čučnjeva zajedno. Odmorite 15 sekundi. Ponovite.

Uradite četiri runde ako možete. Na kraju, bacite pet svima.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Baci kockice

Pronađite ili napravite kocku. Uradite 80 čučnjeva kao porodica (ili više). Svaka osoba baca kockice i radi toliko čučnjeva koji je broj na kockici. Izračunajte ukupan broj čučnjeva.

Dan 3 — Iks-Oks

Radite u dva tima. Svakom timu je dat izazov. Na primer, 10 čučnjeva ili Superman stoj. Kada završite, dvoje ljudi trči i stavljaju svoj znak na Iks-Oks polje. Nastavite sa novim izazovima.

Pogledajte ovaj video.





5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Kome da verujem?“
Pročitajte Dela 16:25-34 (sledeća stranica).

Dan 1 — Čitajte i razgovarajte

Pročitajte priču. Koje stvari vas iznenađuju? Kako biste se osećali kao zatvorenik u prepunoj ćeliji? Kako biste reagovali kada Pavle i Sila počnu da pevaju i mole? Šta mislite zašto još uvek veruju Bogu kada su zatvoreni?

Dan 2 — Ponovo pročitajte i odglumite

Podelite uloge i odglumite priču. Tamničar je prestravljen kada misli da su svi pobjegli. Zašto je verovao Pavlu i Sili kad ih jedva poznavao? Kada bi vas neko pitao: „Šta moram da uradim da zaista živim?“, šta bi ste im rekli?

Dan 3 — Pročitajte ponovo i razgovarajte

Tamničar i njegova porodica stavili su svoje poverenje u Isusa. Možete li se setiti nekih priča iz evanđelja koje su Pavle i Sila možda su podelili o Isusu koje su ih ubedile da je pouzdan i vredan poverenja?

Priča o poverenju

Sledeća priča potiče iz poglavlja 16 Dela apostolskih u Bibliji. Pavle i Sila su sledbenici Isusa. Stavili su ih u zatvor ljudi koji su ih se plašili. Ako želite da pročitate više pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Oko ponoći Pavle i Sila su se molili i pevali hvalospeve Bogu, a zatvorenici su ih slušali. Zatim, bez upozorenja, ogroman zemljotres! Zatvorski temelji su bili poljuljani i svi zatvorenici su bili slobodni. Tamničar se probudio iz sna i video da su sva vrata od tamnica otvorena. Pretpostavljajući da su svi zarobljenici pobjegli, izvukao je mač i spremio se da se ubije... kada ga je Pavle zaustavio: „Ne čini sebi zla! ... Svi so ovde!”

Tamničar je uzeo baklju i otrčao unutra. Drhteći od straha, srušio se pred Pavlom i Silom... i pitao: „Gospodo, šta treba da učinim da se spasem?” A oni mu rekoše: „Veruj u Gospoda Isusa, i spašćeš se i ti i tvoji ukućani.” Oni su otišli da detaljno ispričaju priču o Gospodu njemu i svima u njegovoj kući. Svi ukućani su poverovali u Isusa... Bila je to noć za pamćenje: On i cela njegova porodica su se uzdali u Boga; svi u kući su bili na proslavi.

Dela 16:25-34



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 pošaljite zahvalnicu

Zahvalite Bogu za ljude kojima ste u stanju da verujete. Pošaljite im poruku zahvale tako da znaju da ih cenite.

Dan 2 — To bi mogao biti ti!

Neki ljudi u vašoj školi, radnom mestu ili u vašem susedstvu možda nemaju nikoga kome se mogu obratiti kada im je potrebna pomoć. Molite se da će naći osobu od poverenja. To bi mogao biti ti!

Dan 3 — Proslavite kroz pesmu

Proslavite pouzdanost Boga tako što ćete napisati pesmu zahvalnosti. Neka svako u porodici doprinese na neki način. Snimate pesmu i pošaljite prijatelju ili porodici.



7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Trka sa jajima

Napravite kratak kurs sa preprekama. U parovima stanite sa kuvanim jajima ili drugim malim predmetom između čela. Nosite ga kroz kurs i nazad (bez ruku). Ako ga ispustite morate ponovo početi trku

Dan 2 — Hod poverenja

Radite u parovima. Jedna osoba ima povez na očima dok druga daje instrukcije da ta osoba dođe do cilja. Stavite neke prepreke da bi bilo više izazovno.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Crtanje po leđima

Sedite u parovima i naslonite leđa o leđa. Jedna osoba ima jednostavnu sliku i mora dati instrukcije drugoj da je nacрта. Ne pokazujte sliku niti govorite šta je to.

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