



porodica. fitnes. vera. zabava



**Da li moj život odražava / pokazuje
disciplinu?**

‘Vakcina’ za izolovane dane!

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

Nedelja

12

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: Disciplina

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 disciplina. 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

Svi trče u mestu u različitim ćoškovima sobe. Jedna osoba trči do dijagonalnog ćoška i dodirne osobu koja je tamo i ta osoba trči u drugi ćošak. Radite to dva minuta.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Trčanje na liniji

Stanite u liniju jedni pored drugih.

Skočite jednom na početnu tačku i trčite do sredine.

Kada dođete do sredine, trčite unazad do početne tačke.

Skočite jednom i trčite do cilja.

Skoči ponovo i trči unazad do sredine, a zatim nazad do cilja.

Trčite nazad do polazne tačke i ponovite.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Zagrevanje u ćoškovima

Ponovite 1. dan sa visokim kolenima.



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

Da li ste ikada bili dobri u sportu, školi, poslu ili prijateljstvu? Kako ste se osećali kada je uspeh bio neočekivan? Kako ste se osećali kada ste se trudili da budete dobri u nečem?

Dan 2 — Diskutujte

Izaberite jedan ili dva porodična cilja za godinu dana. Na primer: hodajte tri dana nedeljno, učinite uslugu za komšiju, naučite novi recept. Kako možete da se fokusirate prema tim ciljevima? Ko će vam pomoći da ostanete fokusirani?

Dan 3 — Diskutujte

Moraćete da budete disciplinovani da postignete svoj porodični cilj. Koje su neke stvari koje možete da uradite da se uverite da niste ometeni? Da li su neka odricanja i žrtve potrebne?



3 korak: Pokreni se

Pokrenite se i uradite Gore-dole vežbu: 5 minuta

Vežbajte gore-dole da razvijete snagu nogu i ključnu snagu.

Dan 1 — Vežbanje gore-dole

Sa rukama i nogama na podu, hodajte ili poskočite i pružite noge unazad, tako da je vaše telo u pravoj liniji. Hodajte ili poskočite tako da noge budu blizu vaših ruku, a zatim ustanite i pljeskajte rukama preko glave.

Probajte da uradite gore-dole 5 puta, a zatim odmorite.

Ponovite tri puta.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Gore-dole

Uradite gore-dole 5 puta i bacite pet da sledeća osoba krene. Nastavite dok ne uradite 50.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Gore-dole u parovima

Jedan par radi gore-dole pet puta zajedno onda baci pet da drugi par krene. Ponovite. Pokušajte da uradite što više gore-dole u 90 sekundi.

Pogledajte ovaj video.





4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

Dan 1 — Porodični izazov

Napišite oznake za šest pokreta ispod (jedan po kartici) i stavite u krug. Jedna osoba zavrti flašu i uradi pokret na koji vrh flaše pokazuje. Potapšite sledećeg člana porodice.

izazov: 120 pokreta kao porodica. Pet istezanja, Pet gore-dole, pet sklekova, 10 čučnjeva, 10 trbušnjaka, 10 trčanja sa visokim kolenima.

Dan 2 — Štafeta u boji

Svi zajedno izaberite omiljenu boju. Svaka osoba mora trčati i sakupiti pet komada odeće ili predmeta te boje, po jedan komad, i vratiti ga na početnu tačku. Trkajte se protiv sata.

Dan 3 — Igra 'šuge' sa kolenima*

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom.

Promenite partnere.

Pogledajte ovaj video.



*Isto kao igra šuge samo morate dodirnuti kolena druge osobe da bi on postao 'šuga'.



5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Da li moj život odražava disciplinu?” Pročitajte 2 Timoteju 2:5 i Filipljanima 3:13 - 17 (sledeća stranica).

Dan 1 — Čitajte i razgovarajte

U Pavlovo vreme atletika je bila popularna. Da biste pobedili, morali ste biti disciplinovani treniranjem i održavanjem pravila.

Koja pravila u vašoj porodici i susedstvu nisu zapisana?

Šta se dešava ako ta pravila nisu ispoštovana? Zašto imamo pravila?

Dan 2 — Ponovo pročitajte i odglumite

Svi mi pravimo greške. Pavle je morao da „zaboravi šta je iza”. Koje su neke tvoje greške koje ti je teško da ‘zaboraviš’? Te greške nas mogu sprečiti da budemo fokusirani. Koja restauracija je potrebna da vam pomogne da nastavite dalje?

Dan 3 — Pročitajte ponovo i razgovarajte

Pavle kaže da je najbolja nagrada da dobro poznajete Isusa. Ovo zahteva disciplinu. Zašto mislite da je ovo bio glavni Pavlov cilj? Koji je vaš glavni cilj u životu? Da li će taj cilj pomoći vama i drugima?

Pismo o disciplini

Sledeći stihovi potiču iz dva pisma u Bibliji koja je napisao apostol Pavle. Ako želite da pročitate više pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Pavle je ove reči napisao mladom prijatelju zvanom Timoteju da ga ohrabri da ostane fokusiran na Isusa:

„I kada se neko takmiči, ne dobija venac ako se ne takmiči po pravilima.”

2. Timoteju 2:5 SSP (savremeni srpski prevod)

Pavle je napisao i ove reči crkvi u Filipu:

„Ja braćo, ne smatram da sam to već dohvatio. Ali, jedno činim: zaboravljajući ono što je za mnom, a pružajući se ka onom što je preda mnom, hitam ka cilju, da dobijem nagradu radi kojeme je Bog u Hristu Isusu pozvao na nebo. Pridružite se onima koji se ugledaju na mene braćo i posmatrajte one koji žive po primeru koji smo vam dali.”

Filipljanima 3:13-17 SSP (skraćeno, navedeni su stihovi 13 i 17)



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 rastegnite

Sedite u tišini. Razmislite o vremenima kada ste namerno prekršili pravila – čak i ako niko nije primetio. Recite Bogu za te situacije. Ako vam je žao, zamolite Ga da vam oprost i pomogne da se promenite. On će vam oprostiti i pomoći!

Dan 2 — ‘Žao mi je’ cedulja

Svaka osoba uzima komad papira. Napišite ili nacrtajte nešto o greški koju ste napravili koja je povredila nekoga. Skupite hrabrosti da se izvinite i kažete da vam je žao. Zatim iscepajte papir na komade i recite „gotovo je”. Potrudite se i pronađite način da bude pozitivan primer drugima oko sebe.

Dan 3 — Molite se da rastete

Podelite ideju iz ovonedeljnog čitanja Biblije koja je uticala na vas, i recite kako će vam pomoći ako ga to primenite u svom životu.

Ovo bi mogao biti vaš cilj za ovu nedelju. Sada je vreme za samodisciplinu!



7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Paukova mreža

Napravite prepreku u obliku paukove mreže sa kanapom ili trakom. Napravite to tako da postoje mesta gde možete da se provučete kroz mrežu. Sada kao porodica, pomozite jedni drugima da prođete kroz paukovu mrežu bez dodirivanja kanapa mreže.

Dan 2 — Crveno svetlo zeleno 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 kada je pozivalac rekao „crveno svetlo” oni se vraćaju na početnu liniju.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Pratite moje tapšanje

Neko stvara ritam za tapšanje. Svako pažljivo sluša i prati ritam. Menjajte se tako da svako ima priliku da vodi.

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