



porodica. fitnes. vera. zabava



Nedelja proslave

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

Kraj sezone 1 (Nedelja 13)

Pratite stranicu za sledeću sezonu
family.fit
www.family.fit



Ove nedelje: Proslava

Čestitam!

Završili ste prvu sezonu family.fit.

Pratite stranicu za objavu nove sezone koje dolaze u novom i jednostavnom formatu za korišćenje.

Nadamo se da možete videti promene u vašoj porodici. Možda ste zdraviji i više u formi. Može bi ste više pozitivni i bolje povezani. Može bi ste imali proboj kao porodica u oprostaju i komunikaciji, ljubaznosti i hrabrosti.

Hajde da proslavimo ono što Bog radi!

Ako možete, zajedno sa drugim porodicama. Hajde da kombinujemo fitness, veru, zabavu i hranu, i proslavimo pre nego što započnemo sledeću sezonu family.fit.





Ideje za proslavu

Okupite se svi zajedno kao porodica. Pogledajte ove ideje i smislite plan za proslavu završetka prve sezone family.fit.

Organizujte događaj da odgovara vašoj trenutnoj situaciji. Ako ste u karantinu, pokušajte se povezati na kreativne načine.

Uključite ove elemente:

1. Porodice u vašem komšiluku
2. Fitnes
3. Zabava
4. Vera
5. Hrana

Izaberite ideje odozdo da biste započeli.

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.

1. Ostale porodice

Pozovite druge porodice

Razmislite o nekim drugim porodicama sa kojima možete zajedno da proslavite kraj prve sezone. Oni bi mogli biti ljudi koji su uradili family.fit ili ljudi koji bi mogli da počnu sledeće sezone.

Ako ne možete da se okupite licem u lice, onda se povežite preko Zoom® ili Skype® ili kroz prozor.

Molite se za njih

Molite se za ostale porodice koje pozovete. Pozovite nekoga ko je izolovan ili starije osobe. Oni bi voleli da budu deo vaše porodice tokom proslave.

Napravite pozivnice

Napravite zabavne pozivnice. Možete da napravite zabavnu video poruku. Možete da nacrtate i napišete pozivnicu. Možete postaviti izazov za drugu porodicu.



2. fitness

Izaberite neke fitness elemente

Pogledajte proteklih 12 nedelja fitnessa i izaberite tri različita izazova koje možete da uradite sa drugim porodicama.

Evo nekoliko ideja da biste započeli.

- Pogledajte ovaj video [Obstacle course](#)
- Pogledajte ovaj video [Relay](#)
- Pogledajte ovaj video [Superman roll](#)

Osmislite izazov

Svaka porodica koja je uradila family.fit može da napravi izazov da pokaže drugim porodicama.

Koristite najmanje dva pokreta u izazovu.

Osmislite takmičenje

Uzmite jedan od izazova i napravite od njega takmičenje. To bi mogla biti deca protiv roditelja ili momci protiv devojaka. To bi moglo biti porodica protiv porodice. Razmislite šta će funkcionisati najbolje i biti zabavno.



3. Zabava



Dekoracije

Izaberite mesto za proslavu. To može biti park, vaš dom ili sala. Učinite da izgleda zabavno i posebno. Budite kreativni!

Zabavne igre i sport

Plan za neke zabavne igre koje svi znaju i vole. Na primer, frizbi, fudbal, šuge...

Izaberite family.fit igru

Razmislite o poslednjih 12 nedelja i izaberite da igrate neke igre koje uključuju sve. Evo nekoliko ideja da biste započeli:

- Pogledajte ovaj video [Tic-tac-toe](#)
- Pogledajte ovaj video [Around the world table tennis](#)
- Pogledajte ovaj video [Tail competition](#)

4. Vera

Podelite kako ste porasli

Podelite sa drugim porodicama kako je vaša porodica porasla i kako se promenila u poslednjih nekoliko meseci. Koje pozitivne stvari se dešavaju? Šta ste naučili?

Otvorite Bibliju zajedno

Izaberite temu koja je zaista pomogla vašoj porodici. Pročitajte te stihove ponovo i uradite neke od aktivnosti i pitanja sa drugim porodicama.

Pogledajte Max7 video zajedno

Pogledajte jedan od ovih video zapisa i razgovarajte o temama (pogledajte Max7.org):

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



5. Hrana

Svaka porodica neka donese nešto od hrane.

Svaka porodica donosi omiljeni obrok da deli sa drugim porodicama. Ako ne možete da se sastanete zajedno, podelite omiljeni recept sa drugim porodicama.

Pripremite zdravu hranu zajedno

Pronađite neke jednostavne recepte za neke zdrave hrane i pića da napravite zajedno.

Na primer:

- Napravi piće koristeći sveže voće
- Napravite zdravu užinu

Kuvajte obrok zajedno

Napravite roštilj ili neki drugi domaći kuvani obrok gde porodice donose sastojke da kuvaju zajedno.



Novi izgled family.fit dolazi

Sezona 2 će početi u 14. nedelji Ovo je nova family.fit sezona koja vam pomoći da nastavite da vaša porodica raste u poljima fitnesa, vere i zabave!



Stvari kojima mogu da se radujem:

- Jednostavniji raspored sa pet koraka.
- Novi dizajn i lakši raspored.
- Manje datoteke da biste mogli da delite.
- Veliki nove fitnes aktivnosti i izazovi.
- Nove Biblijske diskusije.



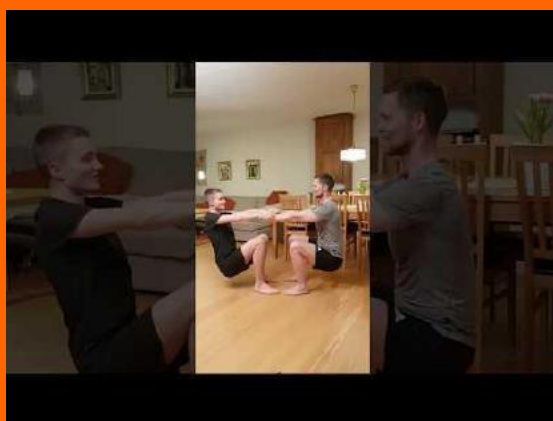
Video linkovi

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

family.fit Promotivni video



[family.fit video](#)



[family.fit mobilni video](#)



Molimo Vas da ostanete povezani

Nadamo se da ste uživali u ovj 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