



porodica. fitnes. vera. zabava



## Kako mogu razviti hrabrost?

**‘Vakcina’ za izolovane dane!**

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

**Nedelja**

**2**

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





Kako učiniti da fitness 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: Biti hrabar

### 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 biti hrabar. 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 uz muziku

---

Pustite neku muziku sa brzim tempom i uradite sledeće (pet rundi):

- 20 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva
- 20 trčanja sa visoko podignutim kolenima
- 5 do poda - do neba (vežba koja se izvodi tako što se prvo spustite na pod u položaj skleka i zatim se uspravite i poskočite. Prim. prev.)

Pogledajte ovaj video.



## Dan 2 — Zagrevanje uz muziku

---

Uradite isto kao i dan 1.

## Dan 3 — Sredi i pospremaj sa pesmom

---

Pustite omiljenu pesmu sa brzim ritmom. Dok muzika svira, svi moraju pokupiti stvari i staviti ih daleko - igračke, papire, čaše i nered. Brzo se pomerite i uživajte u naporom radu oko četiri minuta.



## 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 te plaši?

Kako ste pokušali da budete hrabri kada se suočavate sa strahom?

### Dan 2 — Diskutujte

---

Ispričajte o momentu kada ste pomogli nekom drugom kada su se plašili. Ili kada je neko vama pomogao.

Kakva je razlika u tome da budete hrabriji kada ste sa nekim više nego kad ste sami?

### Dan 3 — Diskutujte

---

Za šta vam treba hrabrost danas ili ove nedelje?

Možete li da razmislite o načinima da se kao porodica zajedno suočite sa tim i pronađete hrabrost koja vam je potrebna?






## 3 korak: Pokreni se

Uradite trbušnjake: 5 minuta

Naučite i vežbajte trbušnjake kako biste pomogli vašim osnovnim mišićima.

### Dan 1 — Vežbajte trbušnjake

---

Pogledajte ovaj video. 

Vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite polako i oprezno.

### Dan 2 — Trbušnjaci i čučnjevi

---


Radite u parovima. Jedna osoba radi trbušnjake i onda baci pet drugoj osobi da ona nastavi.

Naizmenično radite 5 trbušnjaka i 5 čučnjeva. Pet rundi.

### Dan 3 — Probajte druge vrste trbušnjaka

---

Pogledajte ovaj video za lakše trbušnjake.

Vežbajte ih zajedno. 

- Uradite Crunch (kranč)
- Uradite trbušnjake sa rukama



## 4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

### Dan 1 — Porodični izazov

---

Pogledajte ovaj video. 

Sedite u krug okrenuti jedni prema drugima. Uradite 50 trbušnjaka svi zajedno. Jedna osoba počinje da radi ponavljanje trbušnjaka. Potapši sledeću osobu kada ti je potrebna pauza.

Posle 50 trbušnjaka, svi trčite do označenog mesta i nazad. Trčite brzinom najsporijeg trkača u grupi. Zatim ponovo počnite trbušnjake. Uradite tri serije od 50 čučnjeva.

### Dan 2 — Štafeta u boji

---

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

### Dan 3 — Porodični izazov

---

Ponovite aktivnost od 1. dana, ali pokušajte da uradite pet krugova.



## 5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Kako mogu razviti hrabrost?“  
Pročitajte priču iz Markovog evanđelja 4.

### Dan 1— pročitajte i diskutujte zajedno

---

Zamislite sebe u čamcu. Šta mislite kako bi se osećali da ste bili tamo?

Šta mislite o Isusu?

Sa čime se sada suočavate a čini da se osećate isto kao i učenici?

### Dan 2 — Pročitajte opet tekst i diskutujte

---

Odglumite priču i koristite šta god imate u blizini da vam pomogne.

Kada stvari postanu teške, kome se obratite za pomoć?

Šta mislite da nam ova priča govori o Isusu?

### Dan 3 — Ponovo pročitajte biblijski stih

---

Zapišite situaciju u kojoj će vam trebati hrabrost u narednih nekoliko dana. Zgužvajte papir i bacite ga što dalje možete. Dok bacate papir, možda ćete želeti da se molite i zamolite Boga da bude s vama i da vam daje hrabrost.

# Biti hrabar

Sledi priča o Isusu iz Knjige Marka u Bibliji iz poglavlja 4. Ako želite da pročitate celu priču pogledajte u Bibliji ili preko YouVersion.



Opcioni video: [Isus smiruje oluju](#)

Uveče tog dana isus im reče: ‘Pređimo na drugu obalu.’ I oni ostaviše narod i povezoše Isusa, tako kako je bio, čamcem. A pratili su ga i drugi čamci. Uto nastade žestoka oluja. Talasi su se preivali preko čamca, toliko da se gotovo napunio vodom. Isus je na krmi spavao na uzglavlju. tada ga oni probudiše i upitaše: ‘Učitelju, zar te nije briga što ćemo da izginemo?’

A on ustade, zapreti vetru i reče moru: ‘Utihni! Umukni!’ I vetar utihnu i nastade velika tišina. Onda im reče: ‘zašto ste toliko plašljivi? kako nemate vere?’ A njih obuze silan strah, pa upitaše jedan drugog: ‘Ko je ovaj da mu se vetar i more pokoravaju?’

*Mark 4:35-41*




## 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. Zamislite šta bi ih moglo uplašiti.

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

### Dan 3 — Zdravlje i ishrana

---

Pogledajte čašu čiste vode zajedno. Čista je, prozirna, uglavnom besplatna i ima je mnogo. Razmislite o svim stvarima koje nam daje sveža voda.

Saznajte zašto je voda dobra za telo.

Činjenica: vaše telo se uglavnom sastoji od vode. Morate zameniti vodu koju svakodnevno gubite.

Koliko velikih čaša vode treba da pijete svaki dan?



## 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 — štafeta

---

Označite dužinu štafete. Svaka osoba mora da uradi krug svakog pokreta i potapše sledećeg u redu. Primeri: Trčanje, skok, bočni koraci, trčanje unazad)

Merite svima vreme na štoperici.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Igrajte igru

---

Igrajte aktivnu igru (ili društvenu igru) poznatu porodici. Zabavite se!

### Dan 3 — Nindža kurs

---

Podesite novi kurs za praćenje. Koristite prostor koji imate unutar ili spolja (na primer, trčite do drveta/stolice, pređite puta/tepih itd.) 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 omogući ćemo 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 louTube® 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)**