



porodica. fitnes. vera. zabava



## Kako izgleda nada?

**‘Vakcina’ za izolovane dane!**

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

**Nedelja**

**3**

[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: Nada koja traje

### 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 Nada koja traje. 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!

### 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 — Otkučeni pas

---

Jedna osoba sedi na podu sa nogama ispruženim napred i rukama raširenim sa strane. Svaka osoba skače preko jedne ruke, nogu i zatim druge ruke.

Svako skače dva kruga i menja mesta tako da svako ima priliku da skače.

Pogledajte ovaj video.



## Dan 2 — Pratimo vođu

---

Idite na kratko trčanje oko kuće ili dvorišta dok svi prate izabranog vođu. Probajte da odete u svaku sobu i svaki prostor. Vođa može promeniti pokrete, npr. bočne korake ili visoka kolena. Zamenite vođe.

## Dan 3 — Otkučeni pas video

---

Ponovite aktivnost iz prvog dana. Svako neka uradi tri kruga.

Pogledajte ovaj video.





## 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

---

Možete li se setiti vremena kada se nešto čemu ste se nadali nije desilo?

Kako ste se osećali?

Čemu se sada nadate?

### Dan 2 — Diskutujte

---

Šta su bila neka nezaboravna iznenađenja u vašem životu?

Šta ih je učinilo tako posebnim i nezaboravnim?

### Dan 3 — Diskutujte

---

Ako se nadate nečemu i to se ne desi, bićete razočarani. Pa zašto bi onda trebalo da imamo nadu?

Kako možete imati nadu kada je ono što želite izvan vaše kontrole?






## 3 korak: Pokreni se

Pomerajte se i radite iskorak: 5 minuta

Naučite i vežbajte iskorak kako biste pomogli svojim osnovnim mišićima.

### Dan 1 — Vežbajte iskorak

---

Pogledajte ovaj video. 

Vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite polako i oprezno.


### Dan 2 — štafeta sa iskorakom

---

Jedna osoba radi hodanje sa iskorakom oko stolice i nazad, a zatim potapše drugu osobu da uradi hodanje sa iskorakom.

Svi uradite skijaške skokove zajedno.

Dva kruga.


Pogledajte ovaj video. 

### Dan 3 — Čučanj sa partnerom

---

Stanite tako da gledate u svog partnera. Držite jedan drugog za zglobove. Uradite čučanj zajedno u isto vreme.

Tri runde od 10.

Pogledajte ovaj video. 




## 4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

### Dan 1 — Porodični izazov

---

Pogledajte ovaj video. 

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: 100 pokreta kao porodica.

5 iskoraka, 5 čučnjeva, 5 Džamping džeka , 10 skijaških skokova, 5 trbušnjaka, 10 visokih kolena.

### Dan 2 — Tabata (vrsta vežbe prim. prev.)

---

Slušajte muziku Tabata. 

Svi radite trbušnjake 20 sekundi, a zatim se odmarajte 10 sekundi. Svi rade čučnjeve 20 sekundi zatim se odmara 10 sekundi. Osam rundi.

### Dan 3 — Porodični izazov

---

Ponovite aktivnost od prvog dana.

Izazov: uradite 150 pokreta.



## 5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Kako izgleda nada?” Pročitajte priču iz Jovanovog evanđelja 3. Poglavlje.

### Dan 1 — Pročitajte i diskutujte zajedno

---

**Nada je umrla.** Tokom Njegovog vremena na zemlji, mnoštvo ljudi se okupilo da vide i čuju Isusa. Zašto su ljudi toliko zainteresovani za Isusa? Čemu su se nadali?

Možete li da zamislite neka od njihovih osećanja na dan kada je umro?

### Dan 2 — Pročitajte opet tekst i diskutujte

---

**Nada živi.** Bog je imao mnogo veći plan kada je Isus umro na krstu. Kako vam to što je Bog podigao Isusa iz mrtvih daje nadu?

Naizmenično čitajte ili recitirajte podvučene (obeležene) reči iz današnjeg čitanja (stih 16), dodajući pokrete kao podsetnik na nadu koju nam je Bog dao u Isusu.

### Dan 3 — Ponovo pročitajte biblijski stih

---

**Nada je večna.** Šta nada znači ili kako izgleda za vas kao porodicu?

‘Večna’ nije reč koja se baš često koristi. Kako biste to objasnili?

U svetlu okolnosti sa kojima se danas suočavamo, kako vam obećanje večnog života može oblikovati život?

# Reči nade

Sledeći tekst je ono što je Isus rekao. Nalazi se u 3. poglavlju evanđelja po Jovanu u Bibliji. Ako želite da pročitate celu priču pogledajte u Bibliji ili preko YouVersion.



I kao što Mojsije podiže zmiju u divljini, tako se podiže Sin čovečiji, da ko veruje u njega ima život večni. **Jer Bog je tako zavoleo svet, da je dao Sina svog jedinog, da ko veruje u Njega ne propadne, nego da ima život večni.** Jer Bog nije poslao Sina svog na svet da osudi svet, nego da bi se svet spasao kroz njega.

*Jovan 3:14 -17*

*\*Možete pronaći ovu priču u Brojevima 21:4-9 da pročitate kasnije.*



## 6 korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

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

### Dan 1 — Savijte krst

---

Pokušajte da savijete i napravite sopstveni papirni krst. Dok svaka osoba u kući savija svoj papir u obliku krsta u tišini, prisetite se i zahvalite Isusu na svoj način.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Molitva nade

---

Napišite molitvu i za početak svake rečenice koristite slova reči 'NADA'. Možete to napisati na vašem krstu. Pročitajte jedni drugima dok se molite.

### Dan 3 — Molite se i rastegnite

---

Isus nudi nadu onima koji veruju u Njega. Mnogi ga još uvek ne poznaju niti imaju tu nadu. Molite se za sebe, ili nekoga iz svoje porodice i prijatelja da pronađu nadu u Isusu.



## 7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!


### Dan 1 — Tag

---

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 neko od igrača radi čučnjeve, ne može biti tagovan (maksimalno tri čučnja). Redovno menjajte one koji jure.

### Dan 2 — Štafeta sa papučama (japankama)

---

Pogledajte ovaj video. 

Radite u parovima. Jedan će biti šetač, drugi će pomerati japanke. Šetač polako šeta po sobi dok druga osoba pomera dve japanke ispred njega tako da šetač uvek korača na koristeći papuče (japanke). Zamenite mesta.


Tri runde.

U poslednjoj rundi šetač može imati zatvorene oči. Šta se dešava?

### Dan 3 — Pad poverenja

---

Najmanji član porodice pada unazad i uhvaćen je od strane ostalih. Zamenite mesta.

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 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](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)**