



porodica. fitnes. vera. zabava



Kako da nađemo mir?

‘Vakcina’ za izolovane dane!

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

Nedelja

4

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: Pronalaženje mira

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 pronalaženje mira. 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 — Kolica i inčvorm (vrsta vežbe Prim. prev.)

Kolica: Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara onda zamenite mesta.

Inčvorm: Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Pomerajte ruke napred dok ne dođete u položaj daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete. Radite to 10 metara. Tri runde.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Krugovi sa rukama i oblici tela

Krugovi ruke: Stanite u krug i zajedno uradite 15 od svakog pokreta ruke. Mali krugovi napred, mali krugovi unazad, veliki krugovi napred, veliki krugovi unazad.

Oblici tela: Ležite licem nadole, ruke iznad glave i dlanovi okrenuti jedni prema drugima. Pomerite ruke u svaku formaciju. Tri runde.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Kolica i incčvorm

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



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 vam pada na pamet kada nemate ništa o čemu možete da razmišljate?

Koje vrste briga imate?

Razgovarajte o njima zajedno.

Kako se bavite ovim brigama?

Dan 2 — Diskutujte

Razmislite o nekim primerima kada ste pomogli nekome ko je bio uznemiren ili zabrinut. Ili kada je neko vama pomogao.

Da li imate određeno mesto koje vam je mirno ili na kojem se osećate odmorno? Šta to mesto čini posebnim za vas?

Dan 3 — Diskutujte

Kao porodica, kako se suočavate sa brigama?

Da li postoje drugi koje vi poznajete koji se suočavaju sa brigama? Možete li da se setite načina na koji zajedno kao porodica možete da ih podržite?



3 Korak: Pokreni se

Pomerite se i uradite sklekove: 5 minuta

Naučite i vežbajte sklekove kako biste pomogli mišićima jezgra, ramena i ruku.

Dan 1 — Vežbanje sklekova

Vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite polako i oprezno.

Lakše: Kolena na tlu ili ruke na zidu.

Teže: Noge na tlu.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Sklekovi i trbušnjaci

Radite u parovima. Jedna osoba radi pet sklekova i pet trbušnjaka zatim potapše drugu osobu da ona nastavi. Pet rundi.

Dan 3 — Čučanj sa partnerom

Pogledajte druge verzije sklekova.

Partnerski 'Baci pet'.

Stopala na stolicama.

Pogledajte ovaj video.





4 Korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

Dan 1 — Porodični izazov

Trebaće vam 10 predmeta (npr. igračke, čarape, cipele). Stavite ih u sredinu vašeg kruga. Na 'KRENI', prva osoba radi pet sklekova, a zatim uklanja jednu od stavki. Potapšite (ili bacite 5) na sledeću osobu. Cilj je isprazniti gomilu, a zatim „napuniti” gomilu. Pet sklekova jednako je jednoj stavci u gomili.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Izazov sa sklek loptom

Stanite u liniju u poziciji za sklekove. Postavite loptu na kraju reda. Osoba 1 uradi sklek, a zatim prebaci loptu na sledeću osobu. Nastavite duž linije za jedan minut i pogledajte koliko puta možete provući loptu napred i nazad. Tri runde.

odmarajte se jedan minut između rundi.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Porodični izazov

Ponovite aktivnost od prvog dana.

Izazov: pobedite svoje vreme iz 1. dana ili povećajte broj rundi.



5 Korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Kako da nađemo mir?”

Pročitajte reči drevne pesme – Psalam 23, napisao kralj David.

Dan 1 — pročitajte i diskutujte zajedno

Dok ste čitali ovaj Psalam, koje slike ste imali u mislima?

Kako ste se osećali?

Šta mislite da znači to da je gospod Tvoj pastir?

Dan 2 — Pročitajte opet tekst i diskutujte

Izaberite stih iz Psalma. U parovima, koristite svoja tela da napravite pozu i neka drugi pogode koji je to stih. Radite to naizmenično dok ne uradite sve stihove.

Koja slika vam se najviše sviđa? Zašto?

Nacrtajte sliku te slike dodajući reči ispod.

Dan 3 — Prepričaj biblijski stih

Psalam 23 je slika reči o Bogu koji je sa nama, napisana od strane kralja Davida. Ovo je isti David koji je poznat po borbi protiv džinovskog Golijata kada je bio mlad. Bio je pastir pre nego što je bio kralj i verovatno je to napisao tada.

Radite zajedno da napišete nešto slično o Bogu koji se povezuje sa vašim životima i porodicom.

Reči mira

Sledi ono što je napisao kralj David. To je 23. psalam u Knjizi psalama u Bibliji. Ako želite da pročitate tekst ove pesme, pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Gospod je pastir moj, ni u čemu ne oskudevam.
Daje mi da na zelenim livadama ležim, kraj voda
mirnih život mi obnavlja.

Vodi me pravim stazama radi imena Njegovog.
makar dolinom senke smrti išao, neću se bojati
zla, jer si Ti sa mnom; štap Tvoj i palica Tvoja,
utehu mi pružaju.

Trpezu prostireš preda mnom na očigled mojih
neprijatelja.

Glavu mi pomažeš uljem, čaša mi se prelijeva.

Dobrota tvoja i ljubav će me pratiti sve dane
života mog, i ja ću živeti u domu Gospodnjem
doveka.

Psalam 23



6 Korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

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

Dan 1 — Molitvi na dlan

Svako sedi u opuštеноj poziciji. Stisnite ruke u pesnice što je moguće čvršće, udišući. Dok stiskate pesnice razmišljajte o svim brigama koje imate, sve vreme stežući jače. Onda stvarno polako, otpustite i otvorite ruke, nežno izdahnite. Dok to radite, zamislite Boga kao vašeg pastira. Dajte Mu sve brige svoje.

Ponovite ako ima više stvari oko kojih ste zabrinuti.

Dan 2 — Molite se za druge

Razmislite o porodici, prijateljima ili susedima. Oko čega oni mogu biti zabrinuti?

Molite se za njih.

Napišite pismo (razglednicu), pošaljite poruku ili ih pozovite da im javite da mislite na njih.

Dan 3 — Molite se i rastegnite

Molite se dok rastežete tela ili ponovite molitvu koju ste molili kad ste radili vežbu sa pesnicama.

Pogledajte ovaj video.





7 Korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Pad poverenja

Uradite pad poverenja na dva nova načina.

1. Jedna osoba stoji između druge dve osobe i 'baca' se napred nazad sa zatvorenim očima. Kakav ste se osećali kada ste bili uhvaćeni od strane porodice?
2. Stanite na stolicu, zatvorite oči i padnite unazad u ruke porodice.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Veliko takmičenje u radu

Svako dobija komad papira. Napišite na papiru šta vam oduzima mir. Zatim koristite papir za tri različita takmičenja.

Pogledajte ovaj video.



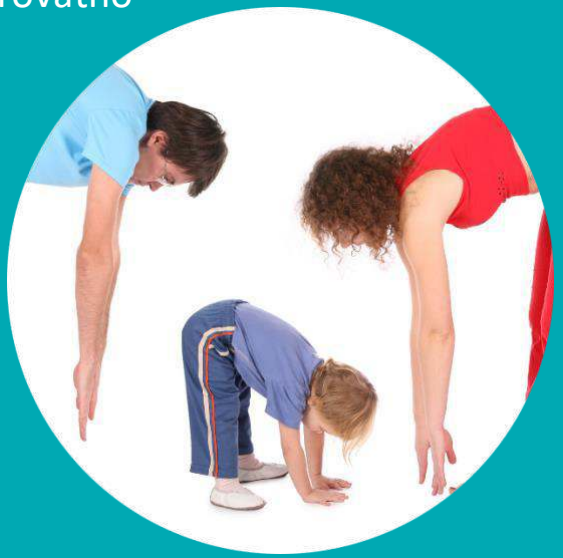
1. Napravite avion od papira i bacite ga da leti najdalje. Dajte poene svakoj osobi.
2. Zgužvajte papirni avion u loptu. Svaka osoba baca sve lopte od papira u kofu udaljenu pet metara dalje. Pogledajte ko može dobiti najviše poena.
3. Pokušajte da žonglirate sa najviše papirnih lopti. Počnite sa jednom, zatim dve i tako dalje. Ko ima najveći ukupan rezultat?

Dan 3 — Odigrajte tihu društvenu igru

Igrajte društvenu igru koja donosi mir porodici.

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 tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



Veb: www.family.fit

Email: info@family.fit