



porodica. fitnes. vera. zabava



Da li sam zahvalan?

'Vakcina' za izolovane dane!

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

Nedelja

5

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: Biti zahvalan

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 zahvalan. 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 — Pokrenite se

Pratite i radite pokrete iz video zapisa (hodanje u mestu, istežanje nogu, bočne istežanje, istežanje ramena itd).

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Ples uz muziku

Uradite šest vežbi uz muziku brzog tempa:

- 10 skokova levo i desno
- 10 skokova u mestu
- 10 istežanja u stranu
- 10 istežanja nogu
- 10 istežanja u stranu (druga strana)
- 10 vežbi za ramena i vrat

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Pokrenite se

Ponovite aktivnost iz prvog dana.



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

Za šta ste zahvalni danas?

Da li ste nekome rekli hvala danas... za šta?

Ako ne, razmislite kome bi mogli da se zahvalite i kada.

Dan 2 — Diskutujte

Kao porodica, razmislite o nečemu za šta ćete biti zahvalni, koristeći svako slovo abecede.

Možete li to učiniti dva puta?

Dan 3 — Diskutujte

Da li postoji trenutaka kada ste zaboravili da se zahvalite?

Da li je bilo trenutaka kada vam neko nije zahvalio kada ste mislili da treba?

Kako ste se osećali?



3 korak: Pokreni se

Pomerite se i uradite plank (daska) vežbu:
5 minuta

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

Dan 1 — Vežbajte 'dasku'

Gledajte 'dasku' i vežbajte ovaj pokret u parovima. Počnite polako i oprezno.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — 'Daska' tabata

Postavite objekat ispred sebe i postavite se u položaj daske. Dosegnite sa desnom rukom i dodirnite objekat, a zatim ponovo sa levom rukom. Ponovite ovo onoliko puta koliko možete za 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Ponovite ovo osam rundi. Brojite ukupan broj puta kada dodirnete objekat.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Teže 'daske'

Plank Jacks ('Daska' Džek) - dok ste u položaju daske, razdvojte noge, a zatim ih spojite zajedno.

Pogledajte ovaj video.





4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

Dan 1 — Porodični izazov

Formirajte krug ležeći licem nadole na podu sa glavama prema sredini. Dok svi rade dasku, svaka osoba se smenjuju da kaže ime životinje. Nakon što završite 15 imena kao porodica, odmorite se 20 sekundi. Za naredne četiri runde, koristite druge kategorije: boje, voće, poznati ljudi, i gradovi.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Jedan minut izazov

Suočite se sa partnerom u položaju daske. Na KRENI, jedni drugima 'bacite pet' desnom rukom, a zatim levom rukom dok ne 'bacite pet' ukupno 20 puta. Odmarajte 60 sekundi. Šest rundi.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Daska i Džamping džeks štafeta

Jedna osoba radi dasku dok ostali rade 10 džamping džekova. Bacite 'pet' da se da zamenite. Uzmite 20 sekundi za odmor i počnite ponovo. Šest rundi.

Pogledajte ovaj video.





5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite pitanje života – „Da li sam zahvalan?” čitajući istinitu priču iz Luke 17 o tome kako je Isus iscelio neke ljude i naučio nas da budemo zahvalni u isto vreme.

Dan 1 — Pročitajte i diskutujte zajedno

Muškarci u priči su bili bolesni i primorani da žive van svog sela. Šta nam ova priča govori o Isusu?

Opišite svoja osećanja da ste vi bili jedan od ljudi koje je Isus iscelio.

Dan 2 — Pročitajte opet tekst i diskutujte

Naizmenično svi odglumite isceljenog čoveka, bacajući se pred noge Isusa (člana porodice). Kako biste rekli „hvala”?

Zašto se ostalih devet nije vratilo?

Dan 3 — Pročitajte opet tekst od juče i diskutujte

Da li postoje ljudi grupe u kojima živite koji se tretiraju kao tuđinci i odbačeni?

kako bi Isus mogao da reaguje na njih?

Kako ste pokazali ljubaznost kao porodica?

Da li možete da uradite nešto kao porodica da pokažete ljubaznost prema nekoj od tih grupa?

Priča o zahvalnosti

Sledi priča o Isusu iz poglavlja 17 Knjige Luke u Bibliji. Ako želite da pročitate priču pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Dok je Isus putovao u Jerusalim, prolazio je između Samarije i Galileje. Kada je ulazio u jedno selo, susrete ga 10 ljudi. Imali su kožnu bolest. Stajali su u blizini. I oni viknu glasom: „Isuse! Gospodaru! Sažali se na nas!”

Kada ih je video Isus im reče: „Idite i pokažite se sveštenicima.” I dok su još išli, očistiše se.

Jedan od njih, kada je video da je izlečen, vrati se, slaveći Boga na sav glas, I pade ničice Isusu pred noge o zahvali Mu. A bio je Samarićanin.

Isus je pitao: „Nije li svih deset izlečeno? Gde su ostalih devet? Zar se niko drugi nije vratio i hvalio Boga osim ovog tuđinca?” A Isus mu reče: „Ustani i idi. Vera tvoja te je iscelila.”

Luka 17:11-19



6 korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

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

Dan 1 — Zahvalan trenutak

Budite u tišini i pojedinačno razmišljajte o tome za šta ste zahvalni.

Podelite jednu stvar o svakoj osobi u vašoj porodici za šta ste zahvalni.

Zahvalite Bogu zajedno za neke od ovih stvari.

Dan 2 — Molite se za druge

Razmislite o nekim ljudima koje znate koji su bolesni ili odbačeni. Nacrtajte i imenujte neke delova tela papiru za svaku osobu, i molite se za njih.

Postavite to na neki zid kao podsetnik da se molite. Zahvalite Bogu što čuje naše molitve.

Dan 3 — Molite se i trčite

Podesite tajmer na jedan minut, onda svi trčite oko kuće da zgrabite predmete za koje ste zahvalni i vratite ih nazad. Ukratko objasnite za šta (ili za koga) ste zahvalni i odvojite vreme da tu zahvalnost pretvorite u molitvu.



7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Papirna lopta

Svaki član porodice pišu ono za šta su zahvalni na istom listu papira. Zgužvajte papir u loptu i stanite u krug. Bacite papirnu loptu drugoj osobi dok im dajete vežbu da urade (čučnjevi, trčanje na mestu, visoka kolena itd). Svako zatim kopira isto 10 krugova.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Nemoj da te uhvate

Jedna osoba je „kapetan”. Ostali okreću leđa ostatku porodice. Ostali članovi porodice moraju da urade vežbu dok kapetan ne gleda (visoka kolena, skakanje na mestu, džamping džekove itd.) Kada se kapetan okrene svi se moraju zamrznuti. Ako neko bude uhvaćen u pokretu, ta osoba postaje novi kapetan.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Društvene igre

Igrajte tihu društvenu igru za zabavu.

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