



porodica. fitnes. vera. zabava



Kako mogu ohrabriti druge?

‘Vakcina’ za izolovane dane!

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

Nedelja

6

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 onaj koji ohrabruje

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 onaj koji ohrabruje. 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

Uradite sledeće (zatim ponovite):

- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 20 ski skokova
- 10 sklekova uz zid/ogradu
- 10 visokih skokova

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Sređivanje uz muziku

Pustite omiljenu pesmu sa brzim ritmom. Dok muzika svira, svi se brzo kreću i imaju 4 minuta da pokupe stvari i sklone ih.

Dan 3 — Ručni krugovi i oblici tela

Krugovi ruke: Stojite u krugu i zajedno završavate 15 svakog pokreta ruke. Mali krugovi napred, mali krugovi unazad, veliki krugovi napred, veliki krugovi unazad.

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

Tri runde.

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

Jako je dobro kada neko kaže ili radi nešto što nas podstiče i ohrabruje. Šta znači biti ohrabrivač (onaj koji ohrabruje)?

Kako ste ohrabрили nekoga nedavno? Kako ste se osećali zbog toga?

Dan 2 — Diskutujte

Razmislite o nečemu što vas je obeshrabilo nedavno.

Podelite svoja osećanja o tome šta se desilo. Šta bi učinilo da se osećate bolje/ohrabreno?

Dan 3 — Diskutujte

Razgovarajte o nečemu što možete učiniti da ohrabrite nekoga izvan vaše porodice kome je to potrebno.

Šta bi svaka osoba mogla da uradi? Šta možete da uradite kao porodica? (na primer, pecite tortu, napišite pismo...)



3 korak: Pokreni se

Pokreni se i uradi čučnjeve: 5 minuta

Vežbajte tri pokreta koje ste već naučili: čučnjevi, trbušnjaci i sklekovi.

Dan 1 — Vežbanje čučnjeva

Hajde da vežbamo čučnjeve od prve nedelje. family.fit tim

Pogledajte ovaj video.



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. Uradite pet rundi.

Dan 3 — Sklekovi

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 - čučnjevi

Stanite u krug tako da vidite jedni druge. Uradite 50 čučnjeva kao porodica. Jedna osoba počinje ponavljanje čučnjeva. Potapši sledeću osobu kada ti je potrebna pauza.

Nakon 50 čučnjeva, trčite kao porodica do označenog mesta i nazad. Trčite brzinom najsporijeg trkača u grupi. Zatim ponovo počnite čučnjeve.

Uradite tri serije od 50 čučnjeva.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Porodični trbušnjaci

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.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — 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.





5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite životno pitanje – „Kako mogu ohrabriti druge?“
Pročitajte 1 Solunjanima 5:11

Dan 1 — Pročitajte i diskutujte zajedno

Razgovarajte o tome kako izgleda kada ohrabrite nekoga.

Da li ste osoba koja ohrabruje? Ocenite sebe od 1-10 i objasnite zašto. Zašto je neophodno i važno biti ohrabrivač (osoba koja ohrabruje)?

Dan 2 — Ponovo pročitajte biblijski stih

Recite nešto svakoj osobi u vašoj porodici što će ih ohrabriti.

Napravite poster sa rečima „Podstaknite jedni druge i izgradite jedni druge“ i stavite ga negde na vidljivo mesto kao podsetnik.

Dan 3 — Pročitajte opet tekst od juče i diskutujte

Podelite primere nekoga ko je bio osoba koja ohrabruje iz biblije ili iz stvarnog života.

Napravite ljudsku piramidu i kada završite recite naglas svi: „Podstaknite jedni druge i izgradite jedni druge.“

Stihovi o onima koji ohrabruju

Sledeći stih je iz pisma koje je apostol Pavle napisao crkvi u Solunu da ih podseti na moć ohrabrenja. Ako želite da pročitate priču pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



U delu Biblije koji traži da razmišljamo o vremenima, godišnjim dobima i budućnosti, čitamo ove reči:

„Zato se uzajamno bodrite i jedan drugoga izgrađujte, kao što i činite.” (Savremeni srpski prevod, prim. prev.)

Drugi prevod Biblije ovaj stih prevodi ovako:

„... govorite ohrabrujuće reči jedni drugima. Izgradite nadu tako da svi budete zajedno u ovome, niko nije izostavljen, niko nije ostavljen. Znam da to već radite; samo nastavite tako.”

1 Solunjanima 5:11



6 korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

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

Dan 1 — Molitvi za slike

Stavite sliku svake osobe u porodici u kutiju. Protresite ga. Svaka osoba bira jednu sliku i moli se za tog člana porodice.

Dan 2 — Molitvene karte

Zalepite slike od 1. dana na odvojene kartice. Svako piše molitvu ili reč ohrabrenja na svakoj kartici. Uključite nešto što cenite o tom članu porodice, ukrasite ga, i predajte im.

Dan 3 — Molite se i ohrabrite

Molite se za prijatelje ili porodicu izvan vašeg domaćinstva kojima je potrebno ohrabrenje. Sastavite video klip / glasovnu poruku / poster / karticu sa vašom porodicom i pošaljite im.



7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Baci loptu izazov

Svako pravi papirnu loptu i vežba bacanje i hvatanje jednom rukom. Zatim stanite u krug i bacite loptu na desno u isto vreme kada uhvatite loptu sa leve strane. Podstičite jedni druge.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Izazov hodanja po liniji

Napravite neke linije na podu (ravno, cik-cak ili krivudave). Koristite odeću, lepljivu traku, krede ili nešto slično. Svaka osoba mora da se kreće duž linije na drugačiji način, dok drugi prate (skakanje, unazad itd). Uključite muziku i menjajte se da postavite različite izazove.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Lov na blago

Jedna osoba krije nešto kod kuće što će prepoznati ostatak porodice. Dajte trag da ohrabrite druge da pronađu objekat koji nedostaje.

Ponovite sa novim predmetom.

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 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