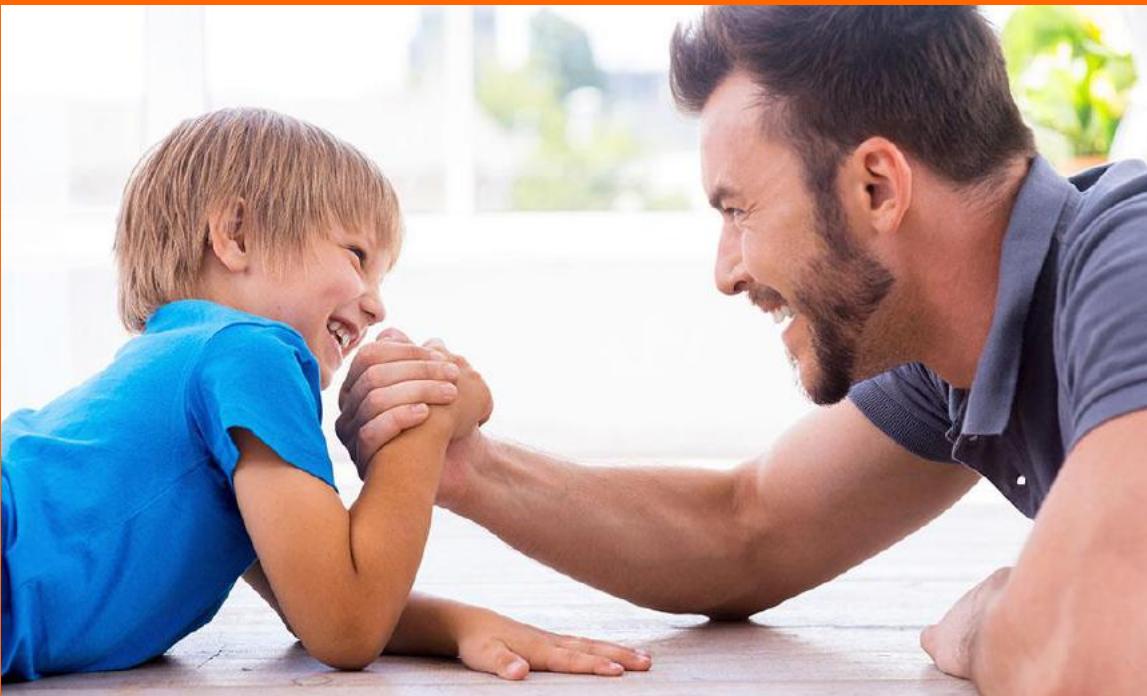




porodica. fitness. vera. zabava



## Kako mogu biti velikodušan?

**'Vakcina' za izolovane dane!**

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

**Nedelja**

**7**





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

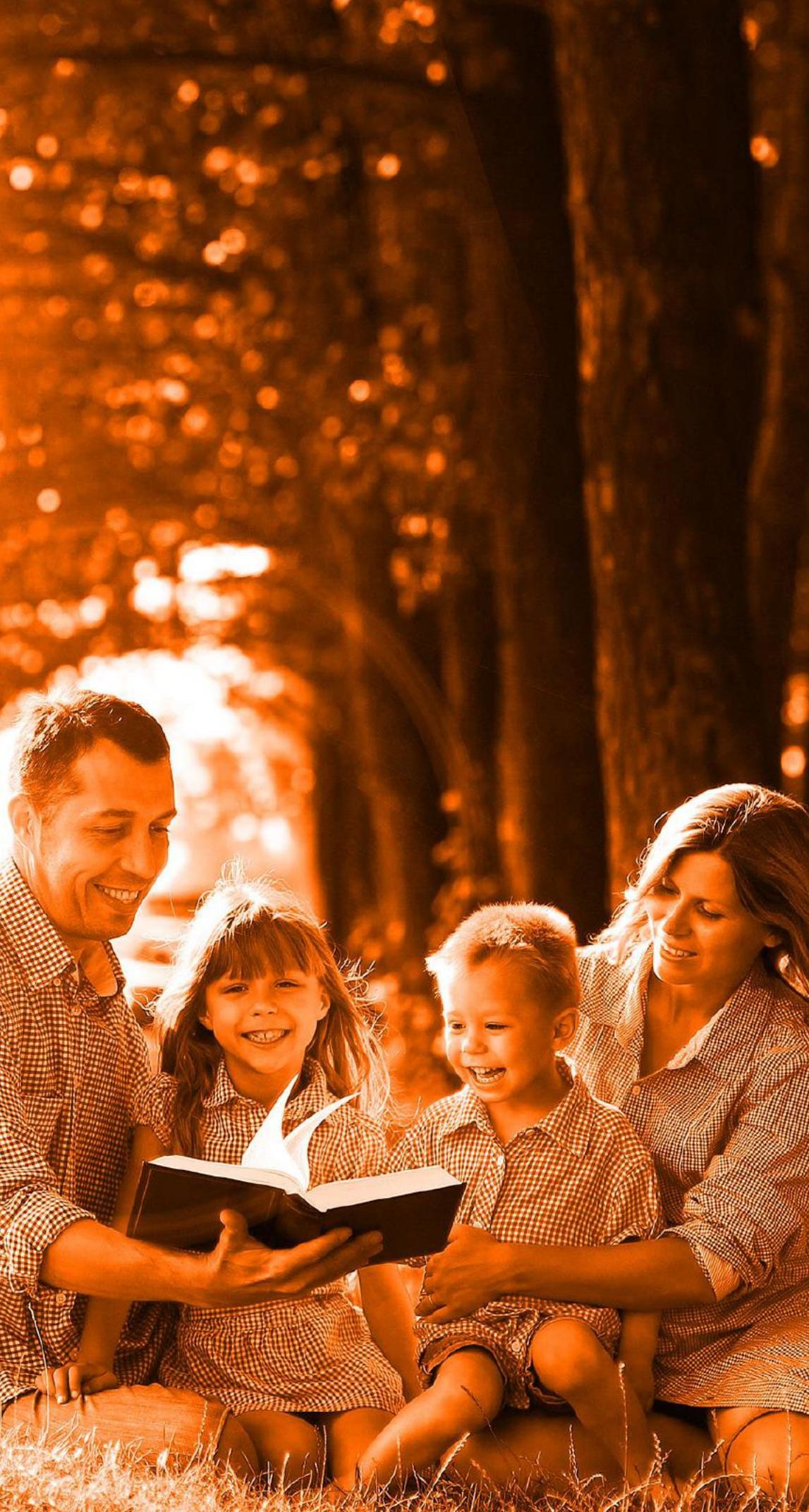
- Dozvolite različite nivoe izazova prema sposobnosti, veličini i starosti.
- Poštujte jedni druge
- Slušajte aktivno i pažljivo
- Podeli family.fit!  
Besplatno je.
- Nemojte raditi vežbe koje izazivaju bol ili pogoršavaju postojeći bol.
- Ne vežbajte ako ste bolesni.  
Operite ruke pre i posle family.fit.

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 prihvate 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 velikodušan

### 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 na to kako biti velikodušan. 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

Jedna osoba je vođa za svaku rundu. Počnite sa trčanjem. Vođa kaže ime i porodica mora da se kreće kao ta osoba koja je prozvana. Izmešajte ih.

Pogledajte ovaj video.



Gospodin Sporić - kreću se polako  
Gospodin Brzić - kreću se brzo  
Gospodin Žele - protresite celo telo  
Gospodin Zbrkić - hodajte unazad  
Gospodin Skočko - skačite  
Gospodin Mali - čučnite i nastavite da se krećete  
Gospodin Jakić - pomerajte se i stegnite mišiće  
Gospodin Visok - istegnite se i krećite  
Gospodin Goliclavko - mašite rukama  
Gospodin Srećko - krećite se i smešite

## Dan 2 — Iks-Oks

Radite u dva tima. Svakom timu je dat izazov. Na primer, 10 Džamping Džeka Kada završite, dvoje ljudi trči i stavljaju svoj znak na Iks-Oks polje. Nastavite sa novim izazovima.

Pogledajte ovaj video.



## Dan 3 — Pokrenite se

Ponovite dan 1.



## 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 znači biti velikodušan? Biti velikodušan nije samo o novcu. Na koje druge načine možemo biti velikodušni? Šta je suprotno od velikodušnosti?

### Dan 2 — Diskutujte

---

Podelite neke primere velikodušnosti koje ste videli ili iskusili.

Šta mislite da je velikodušna osoba osećala? I onaj koji ga prima?

### Dan 3 — Diskutujte

---

Možete li da se setite vremena kada ste bili velikodušni kao porodica? Kako ste se osećali? Da li sada vidite priliku gde možete biti velikodušni kao porodica?



### 3 korak: Pokreni se

Pokrenite se i uradite Supermena: 5 minuta

Vežbajte pokret Supermena da razvijete snagu.

#### Dan 1 — Vežbanje Supermena

---

Lezite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Superman).

Podignite ruke i noge oko 15 cm od zemlje (ili koliko možete).

Držite noge tako tri sekunde i polako se vratite na pod i opustite se.

Pogledajte ovaj video.



#### Dan 2 — Superman varijacije

---

Jedna ruka/noga u isto vreme.

- Lezite licem nadole na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Superman).
- Podignite desnu ruku i levu nogu oko 15 cm od zemlje (ili koliko možete).
- Držite tri sekunde i opustite se.
- Ponovite sa suprotnom rukom i nogom.

Pogledajte ovaj video.



## Dan 3 — Teža verzija Supermena

---

Lezite licem nadole na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Superman).

- Raširite noge i ruke najviše što možete tako da se one same se podignu od poda.
- Stežite vašu desnu ruku i levu nogu gore dole u malom intezitetu tako da dosegnete do svog centra. Alternativno desna ruka/leva nogu i leva ruka/desna nogu.

Pogledajte ovaj video.





## 4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

### Dan 1 — Porodični izazov

Radite u parovima. Šest šolja po paru.

Jedna osoba drži Supermena dok druga radi pet čučnjeva. Posle svakog kruga postavite jednu šolju da se izgradi kula.

Zamenite uloge. Šest rundi.

Pokušajte da izgradite svoj toranj što je brže moguće svaki put.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Superman kotrljanje

Svako se okreće da se kotrlja u supermenskom položaju sa jedne strane sobe na drugu dok nosi šolju. Kotrljavajte se tako da ruke i stopala ne dodiruju pod. Nastavite tako dok gradite toranj od šolja.

Izaberite veličinu tornja po broju čaša koje koristite.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 3 — Porodični izazov

Ponovite dan 1.

Snimite fotografiju porodičnog izazova i postavite na društvenim mrežama. Označite (heš-teg, prim. prev.) sa #familyfit



## 5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite pitanje života – „Kako ja mogu biti velikodušan?”  
Pročitajte Jovan 12:1-8.

### Dan 1 — Pročitajte i diskutujte zajedno

---

Pronađite neki parfem i pomirišite ga dok govorite o velikodušnosti u ovoj priči. Ko je bio velikodušan i zašto? Zašto je stavljen na Isusove noge?

Kakav je bio Isusov odgovor na ovo?

### Dan 2 — Ponovo pročitajte biblijski stih

---

Bog je velikodušan! Zapišite neke stvari koje je Bog dao svakom od vas na različitim papirima.

Pronađite teglu ili lonac da stavite papiriće unutra.

### Dan 3 — Pročitajte opet tekst od juče i diskutujte

---

Šta vam Bog govori kroz ovu priču? Podelite neke od načina na koji su prijatelji ili porodica bili velikodušni prema vama.

Pripremite poklon iznenađenja za nekoga u vašoj porodici ili nekog drugog koga poznajete.

# Stihovi o velikodušnosti

Sledi priča iz biblije o Isusu iz evanđelja po Jovanu 12. glava. Isus je imao obrok sa dobrim prijateljima koji su mu bili veoma zahvalni. Ako želite da pročitate priču pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Šest dana pre Pashe, Isus ode u Vitaniju, gde je bio Lazar, koga je vaskrsao iz mrtvih. Za Isusa je pripremljen obrok. Marta je služila, a tamo je bio i sam Lazar. Marija je uzela veoma skupu flašu parfema i sipala je na Isusove noge. Obrisala ih je kosom, a slatki miris parfema napunio je kuću. Tu je bio učenik po imenu Juda Iskariotski. On je bio taj koji je htio da izda Isusa, i upitao je: „Zašto ovaj parfem nije prodat za tri stotine srebrnjaka i novac dat siromašnima?” Judi nije baš stalo do siromašnih. On je to pitao jer je On nosio vreću sa novcem i ponekad bi krao od nje. Isus je odgovorio: „Ostavite je na miru! Ona je čuvala ovaj parfem za dan moje sahrane. Uvek ćete imati siromašne sa sobom, ali mene nećete uvek imati.”

*Jovan 12:1-8*



## 6 korak: Molite

Molite se i opustite: 5 minuta

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

### Dan 1 — Molite se i rastegnite

Koristite slova iz reči „VELIKODUŠNOST” da napravite spisak nekih stvari koje vam je Bog velikodušno dao kao porodici. Zahvalite Mu zajedno.

### Dan 2 — Kratke molitve

Uzmite svoju teglu (ili kutiju) iz KORAKA 5 i molite molitve od jedne rečenice zahvaljivajući Bogu za Njegovu velikodušnost. Zamolite Boga da vam pomogne da budete velikodušni u stvarima u kojima znate da vam je potrebna pomoć.

### Dan 3 — Molite se i iznenadite

Zamolite Boga da vam pomogne da mislite na nekoga koga poznajete ko ne bi očekivao ništa od vas i iznenadite ih nečim (poklon/hrana/vreme) da ih ohrabrite. Molite se da će to biti blagoslov za njih.



## 7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

### Dan 1 — Najbolji rezultat je...

Stavite šoljice na sto i na svaku od njih stavite metu sa brojevima. Sa udaljenosti od 3-4 metra bacajte pet papirnih kuglica prema šoljicama. Saberite poene za svaku loptu koja je u šoljici. Posle pet rundi vidite ko je dobio najbolji rezultat.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Odvojite ih

Stavite veliki broj malih raznih predmeta (Na primer,: seme, novčići, klikeri, testenina itd) u posudu za svaku osobu. Na KRENI, sortirajte ih u različite čaše. Pogledajte ko ima najbolje vreme.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 3 — Balans i šetnja

Svaka osoba balansira knjigu na glavi i hoda na drugu stranu sobe i nazad bez dodirivanja knjige.

Probajte unazad.

Zatim probajte sa knjigom i plastičnom čašom.

# Terminologija

- Zagrevanje je jednostavna akcija koja zgreva 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 muziku 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!





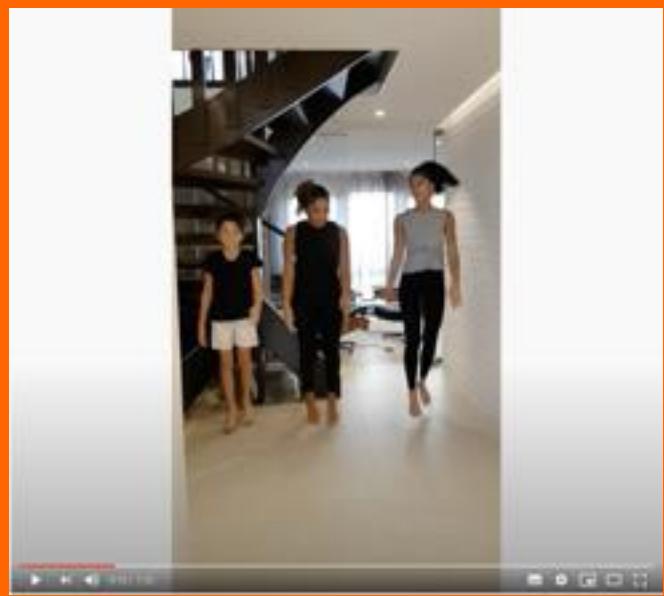
## Video linkovi

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 ovj 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*



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

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)