



porodica. fitnes. vera. zabava



Kako ja mogu biti dobar prijatelj?

‘Vakcina’ za izolovane dane!

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

Nedelja

8

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: Prijateljstvo

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 dobar prijatelj. 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 — Medved i kraba hodanje

Medved hoda preko sobe i kraba hoda nazad. Pet krugova.

Medved hoda — Hodajte licem nadole sa nogama i rukama na podu.

Kraba hodanje — Hodajte licem prema gore sa nogama i rukama na podu.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Zagrevanje uz muziku

Uradite sledeće (zatim ponovite):

- 20 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva
- 20 trčanja sa visoko podignutim kolenima
- 5 do poda - do neba (vežba koja se izvodi tako što se prvo spustite na pod u položaj skleka i zatim se uspravite i poskočite. Prim. prev.)

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Kuk trka

Krećite se preko sobe i nazad. Sedite na pod i pomerajte se napred koristeći ruke i noge. Zatim se pomerite unazad na isti način. Pet brzih krugova.

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

Ako biste mogli da se sretnete i postanete prijatelji sa bilo kim iz istorije, koga biste izabrali? Zašto?

Šta najviše cenite u prijateljstvu? Podelite primere iz sopstvenog iskustva.

Dan 2 — Diskutujte

Ako biste mogli da se sretnete i postanete prijatelji sa umetnikom ili sportistom, koga biste izabrali? Zašto?

Šta mislite da može narušiti dobro prijateljstvo? Da li vam se ovo desilo?

Dan 3 — Diskutujte

Ako biste mogli da postanete prijatelji sa crtanim likom, koga biste izabrali? Kako biste proveli vreme sa njima? Budite kreativni!

Ocenite se kao prijatelj od 1 do 10. Zašto ste sebe ocenili tako?



3 korak: Pokreni se

Pokrenite se i radite probadanje: 5 minuta

Vežbajte propadanje da razvijete snagu ruke.

Dan 1 — Vežbanje podnog propadanja

Vežbajte dva pokreta.

Tri runde od 10.

- Sedite na pod, ruke koristite kao podupirače i proširite noge. Zatim podignite kukove, držeći ruke i pete na podu.
- Naslonite se na pod i odmarajte se na laktovima. Koristite ruke da biste se gurnuli u položaj sedenja.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Propadanje sa stolicama

Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Držite noge na podu. 10 ponavljanja.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Teže propadanje

Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Dok radite propadanje, ispružite jednu nogu sa poda. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Pogledajte ovaj video.





4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

Dan 1 — Izazov porodične štafete

Koristeći stolicu, svaka osoba radi tri propadanja, a zatim trči do označenog mesta kako bi zgrabila vodu u čašu koristeći kašiku. Potapšite (bacite pet) sledeću osobu da nastavi. Nastavite dok čaša ne bude puna.

3 propadanja = 1 kašika.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Izazov propadanja

Postavite izazovan porodični cilj za ukupan broj propadanja. Na primer, 50 propadanja.

Ako pobedite zadati cilj, svako dobija ukusno voće.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Izazov propadanja sa jednom nogom.

Pogledajte koliko jednonožnih propadanja porodica može da uradi za 90 sekundi.

Radite propadanja sa jednom nogom i menjajte noge.

Pogledajte ovaj video.





5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite pitanje života – „Kako ja mogu biti dobar prijatelj?” Pročitajte Poslovice 17:17-22.

Dan 1 — Pročitajte i pričajte o stihu 17

Šta znači voleti osobu?

Poslednji deo stiha govori o teškim vremenima. Šta otkrivamo o nečijoj ljubavi prema nama u teškim situacijama? Kako možete da volite nekoga ko prolazi kroz teško vreme? Zapišite neke ideje na papir.

Dan 2 — Pročitajte i pričajte o stihu 19

Mi gradimo zidove između nas kada se svađamo i vređamo. Zašto? Napravite barijeru (prepreku) od nameštaja. Jedna osoba stoji na jednoj strani, a ostali stoje sa druge strane. Razgovarajte o razbijanju barijera kroz oprostaj.

Prijateljstva treba negovati. Kako možemo to da uradimo? Napravite poster ideja svi zajedno.

Dan 3 — Pročitajte i pričajte o stihu 22

Svako prolazi kroz teške situacije. Šta možemo da donesemo u njihove živote da napravimo razliku?

Koga bi mogao da podstakneš i ohrabriš danas? Kako? Ko je bio „dobar lek” za vas?

Odvojite vreme da im napišete poruku.

Kako ja mogu biti dobar prijatelj?

Sledeća priča potiče iz poglavlja 17 Knjige poslovice u Bibliji. Poslovice su zbirka mudrih izreka koje nam pomažu da živimo na način koji je Bogu ugodan.

Ako želite da pročitate priču pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.

Prijatelj voli u svako vreme, a brat se rađa da pomogne u nevolji.

Čovek bez pameti rukuje se i jemči za drugoga.

Ko voli svađu, voli pobunu; ko diže visoku kapiju, propast priziva.

Čovek izopačenog srca ne nalazi sreću, a kome je jezik prevaran, upada u nevolju.

Velika je žalost imati sina bezumnika, nema radosti budalinom ocu.

Radosno srce dobar je lek, a skršen duh suši kosti.

Poslovice 17:17-22



6 korak: Moli

Molite se i opustite: 5 minuta

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

Dan 1 — Molite se i rastegnite

Nacrtaj ili zapiši prijatelje koje imate. Zahvalite Bogu za njih. Molite se da možete biti dobar prijatelj za njih. Razmislite o konkretnim načinima da ih iznenadite i zahvalite im!

Stretch dok se molite za njih.

Dan 2 — Restauracija molitve

Možda ste rekli ili uradili nešto što je povredilo drugog. Pitajte Boga za pomoć dok priznajete svoje greške i tražite oprostaj. Pričajte sa prijateljima o tome. Za to je potrebna hrabrost!

Dan 3 — Molite se za druge

Zahvalite Bogu što je On vaš prijatelj koji želi ono što je najbolje za vas i uvek je tu za vas. Zamolite Boga da vam pomogne da budete takav prijatelj za druge. Razmislite o dve ili tri osobe koje možete razveseliti ove nedelje kroz svoje prijateljstvo. Molite se za njih - onda idite i iznenadite ih!



7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

Dan 1 — Put oko sveta stoni tenis

Stanite oko stola. Jedna osoba pogađa loptu preko „mreže” i druga osoba je vraća. Nastavite da se krećete tako da svaka osoba ima svoj red - predajte reket sledećoj osobi u redu. Pokušajte da napravite 10 uzastopnih prebacivanja lopte kao porodica, a zatim 20. Napomene: Budite kreativni! Umesto reketa koristite plastične poklopce/tanjire.

Umesto mreže možete koristiti knjige ili rolne toaletnog papira.

Pogledajte ovaj video.



Dan 2 — Lopta u голу

Podelite porodicu u dva tima, po jedan sa svake strane stola. Postavite red toaletnih papira ili šolja na sredini stola.

Pogledajte koji tim može prvi da da gol.

Pogledajte ovaj video.



Dan 3 — Izgradite igraonicu

Zabavite se sa porodicom napravite tvrđavu / dvorac / šator unutra u kući. Budite kreativni.

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