



porodica. fitness. vera. zabava



## Da li razmišljam o životu?

**‘Vakcina’ za izolovane dane!**

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

**Nedelja**

**9**





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: Razmišljam

### 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 razmišljanje. 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 — Zagrevanje uz muziku

---

Uradite sledeće za 60 sekundi:

- Trčanje sa visko podignutim kolenima
- Visoka kolena u stranu
- Makazice skokovi
- Džamping Džeks

Pogledajte ovaj video.



## Dan 2 — Otkačeni pas

---

Jedna osoba sedi na podu sa nogama ispruženim napred i rukama raširenim sa strane. Ostali skaču preko ruke, nogu i druge ruke osobe koja sedi. Svako skače dva kruga i menja mesta tako da svako ima priliku da skače.

Pogledajte ovaj video.



## Dan 3 — Zagrevanje uz muziku

---

Ponovite dan 1.



## 2 korak: Pričajte zajedno

Odmorite se i počnite razgovor: 5 minuta

Sedite zajedno i započnite kratak razgovor. Nekoliko pitanja sa kojima možete započeti razgovor.

### Dan 1 — Diskutujte

---

Kako se osećate kada pogledate noćno nebo?

Koliko zvezda mislite da postoji u univerzumu?

Koji je najveći broj koji možete zamisliti?

Razmišljajte zajedno zašto je Bog napravio toliko zvezda.

### Dan 2 — Diskutujte

---

Razmislite o poznatoj osobi i podelite ono što vam se sviđa o njima.

Da li ta poznata osoba zna ko ste vi?

Ko su ljudi kojima je stalo do tebe, i koji znaju šta vas čini posebnim?

### Dan 3 — Diskutujte

---

Da li imate kućne ljubimce ili bi voleli da imate?

Da li imate baštu ili bi voleli da imate?

Koje odgovornosti su uključene ako imate kućnog ljubimca ili baštu?



## 3 korak: Pokreni se

Pomerite i uradite brzine klizača: 5 minuta

Vešbajte pokret brzih klizača kako biste razvili snagu nogu i jezgre.

### Dan 1 — Vežbanje brzih klizača

Vežbanje brzih klizača. Uradite 10 od njih. Odmorite, a zatim uradite 20. Odmorite, a zatim uradite 30.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Tabata (vrsta vežbe prim. prev.)

Uradite što više brzinskih klizača možete za 20 sekundi, odmorite 10 sekundi, a zatim ponovite još 8 puta.

Pokušajte i uradite isti broj u svakom krugu.

Slušajte tabata muziku.



### Dan 3 — Teža verzija brzih klizača

Vežbajte teže klizače. Radite ih glatko i povećajte brzinu. Uradite 20. Odmorite se, a zatim uradite još 20.

Pokušajte 20 brzih klizača preko objekta. Odmorite se, a zatim uradite još 20.

Pogledajte ovaj video.





## 4 korak: Izazov

Izazov pokreta u porodici: 10 minuta

Izazivanje jedni drugih pomaže da nam da energiju.

### Dan 1 — kurs sa prerekama

Podesite kurs sa prerekama. Koristite prostor koji imate unutra ili spolja (npr. trčite do drveta/stolice, pređite puta/tepih itd.) Budite kreativni!

Menjajte se kako bi prošli kroz ceo kurs sa prerekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Igra ‘šuge’ sa kolenima\*

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere.

Pogledajte ovaj video.



\*Isto kao igra šuge samo morate dodirnuti kolena druge osobe da bi on postao ‘šuga’.

### Dan 3 — Porodični izazov

Stanite u krug. Uradite 100 brzih klizača kao porodica. Jedna osoba počinje, a zatim prebaci (baci pet) na sledeću osobu kada je to potrebno. Posle 100, odmorite se 30 sekundi, a zatim ponovo počnite da radite brze klizače.

Tri runde od 100.



## 5 korak: Istraži

Istražite bibliju zajedno: 5 minuta

Istražite pitanje života – „Da li razmišljam o životu?”  
Pročitajte Psalm 8.

### Dan 1 — Pročitajte Psalm 8 i razgovarajte

---

Podesite tajmer za 60 sekundi i vidite ko može nacrtati najviše zvezda u tom vremenu. Koji je ukupan zbir nacrtanih zvezda za celu porodicu?

Ako bi brojali sve zvezde, jednu u sekundi, trebalo bi nam više od bilion godina! Šta vam ovo govori o našem Bogu Stvoritelju?

### Dan 2 — Pročitajte ponovo i razgovarajte

---

Psalm kaže da Bog misli o nama i brine za nas. Za razmišljanje: Pitam se šta Bog danas razmišlja o nama?

Znajući da se Bog brine za vas i da vas primećuje i vidi, kako se osećate? Dodajte reči da završite ovu rečenicu „Osećam se...” i napravite poster zajedno.

### Dan 3 — Pročitajte ponovo i razgovarajte

---

Iz Psalma, koje odgovornosti Bog daje ljudima?

Da li mislite da ljudi rade dobar posao brinući se o svemu što je Bog napravio? (Razmislite o stihovima 7-8).

Šta je jedna mala ili velika stvar koju ti možeš da uradiš da pomogneš?

# Da li razmišljam o životu?

Sledeći odlomak je pesma koju je napisao kralj David pre oko 3000 godina. Iako je bio kralj, osećao se i malim i posebnim kada se uporedio sa Bogom i onim što je stvorio. Ako želite da pročitate više pogledajte u Bibliji ili posetite YouVersion.



Gospode, Gospode naš, kako je veličanstveno Tvoje ime po svoj zemlji! Sjaj svoj nad nebesima si postavio!

Učinio si da ti sa usana dece i odojčadi stižu hvalospevi zbog dušmana tvojih, da bi učutkao neprijatelja i osvetnika.

Kada nebesa Tvoja gledam, delo prstiju Tvojih, Mesec i zvezde što si ih postavio...

Šta je čovek da ga se sećaš?

sin čovečiji da ti je do njega stalo?

Učinio si ga tek malo manjim od Boga,

Ovenčao ga slavom i čašću.

Učinio si ga tek malo manjim od Boga, ovenčao ga slavom i čašću.

Dao si mu vlast nad delima tvojih ruku, Sve mu pod noge podložio.

Dao si mu vlast nad delima Tvojih ruku, sve mu pod noge podložio: sve ovce i goveda i zveri poljske, ptice nebeske i ribe morske i sve što morskim stazama prolazi.

Gospode, gospode naš, kako je veličanstveno Tvoje ime po svoj zemlji!

*Psalam 8*



## 6 korak: Molitva

Molite se i opustite: 5 minuta

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

### Dan 1 — Molite se i rastegnite

---

Dok se rastežete, naizmenično podelite nešto što vas čini da razmišljate o tome koliko je veliki i moćan naš Bog (kao velika planina ili široki okean) i recite Mu koliko je velik!

### Dan 2 — Molite se i razmišljajte

---

Bog je dovoljno velik da se nosi sa našim razmišljanjem i pitanjima. Završite danas tako što ćete podeliti neke od vaših „Pitam se zašto...“ pitanja.

### Dan 3 — Molite se kroz Psalm 8 zajedno

---

Pročitajte Psalm 8 glasno zajedno kao molitvu hvale Bogu.



## 7 korak: Igrajte se zajedno

Igrajte igre zajedno, porodično: 5 minuta

Igrajte se zajedno u aktivnim izazovima. Zabavite se!

### Dan 1 — Ogledalo ogledalo

Stanite licem u lice sa partnerom i neka vaš partner pokuša da imitira i iskopira svaki vaš pokret. Neka bude zabavno. Zatim zamenite uloge.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 2 — Ajkule

Razbacajte i postavite neka „ostrva” i „čamce” preko poda (koristite jastuke, punjene životinje, peškiri itd), a zatim svi treba da skaču iz jednog u drugi bez pada u vodu ili će ih pojesti „ajkula”.

Pogledajte ovaj video.



### Dan 3 — Napravite knjigu ‘Čudesna i razmišljanja’

Napravite knjigu „Čudesna i razmišljanja”. Neka svi zapišu svoje velike ideje i zanimljiva pitanja kao beleške u knjizi. Možete i da istražite neke odgovore zajedno- Podstaknite decu da nastave da postavljaju pitanja iako neki odgovori mogu biti teški za istražiti.

# 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 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)