

Rastimo zajedno — 10. nedelja



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Jesam li iskren?**

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



	DAN 1	DAN 2	DAN 3
2 Kraljevima 5:20 -27	Neiskrenost je ružna	Neiskrenost govori laži	Neiskrenost ima posledice
 Zagrevanje	Zgrabi objekat	Pratite vođu	Zagrevanje uz muziku
 Pokrenite se	Trbušnjaci	Trbušnjaci	Trbušnjaci
 Izazov	Izazov trbušnjaka	“Šuga” sa čučnjevima	Trka mešanje kukovima
 Istražite	Pročitajte priču i odglumite	Ponovo pročitajte priču i napravite zavet iskrenosti	Ponovo pročitajte priču i napravite spisak posledica
 Igrajte se	Slatki izazov	Sekvenca memorije	Mravi na deblu

# Za početak

**Pomozite svojoj porodici da bude aktivna unutar ili izvan ove nedelje sa tri zabavne sesije:**

- Uključite sve - svako može da vodi!
- Prilagodite se svojoj porodici
- Podstaknite jedni druge
- Izazovite sebe
- Ne vežbajte ako vam to izaziva bol

**Podelite family.fit sa drugima:**

- Objavite fotografiju ili video na društvenim medijima i označite sa **#familyfit** ili **@familyfitnessfaithfun**
- Uradite family.fit sa drugom porodicom

**Više informacija na kraju knjižice.**



## VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA

Korišćenjem ovog materijala slažete se sa našim Uslovima i pravilima <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.

Zagrevanje**Zgrabi objekat**

Stojite u krugu sa objektom na podu u sredini. Počnite u položaju čučnja. Lider daje slučajne znakove kao što su „glava”, „ramena”, „kolena”. Ako lider kaže „glava”, svi dodiruju glavu i tako dalje. Kada lider kaže „objekat”, prvi koji ga zgrabi sa poda pobeđuje. Svi ostali rade tri džamping džeka.

Uradite pet rundi.

Odmorite se i časkajte kratko.

Šta znači biti iskren?

*Idi dublje: Da li mislite da iskrenost dolazi prirodno za vas?*

# Pokrenite se



## Trbušnjaci



Lezite na leđima sa nogama savijenim i stopalima čvrsto na podu. Izvijte svoje telo prema kolenima da „sednete“. Vratite se na početnu poziciju.

Radite u parovima. Jedna osoba radi trbušnjake dok druga drži noge dole. Naizmenično radite 5 trbušnjaka i 5 čučnjeva.

Uradite pet rundi.

*Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.*



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)



## Izazov trbušnjaka

Napišite sledeće zadatke na male komade papira, preklopite i stavite u kontejner:

- 5 trbušnjaka
- 10 trbušnjaka
- 15 trbušnjaka
- 20 trbušnjaka
- Zagrlite nekoga
- Bacite nekome 5
- Izmasirajte nekoga
- Donesite čašu vode za sve

Naizmenično izvucite papirić i ispunite zadatak koji ste izabrali. Pomozite jedni drugima po potrebi.

*Idi teže: Povećajte broj trbušnjaka.*



## Neiskrenost je ružna

Pročitajte **2 Kraljevima 5:20 -27** iz Biblije.

Ako vam je potrebna Biblija, idite na  
<https://bible.com> ili preuzmite Bibliju  
aplikaciju na svoj telefon.

Neman, bogati vođa, ozdravio je od kožne bolesti kada mu je prorok Jelisije rekao da se opere u reci Jordan. Neman je želeo da se zahvali Jelisiju poklonom, ali Jelisije je odbio jer je Bog koji je iscelio Neman. Gehazi, Jelišijev sluga, shvatio je da može imati koristi pa je preuzeo inicijativu da dobije nešto od Nemana. Pogledajte šta se dešava sledeće.

Biblija odlomak — 2 Kraljevima 5:20 -27

Gehazi, sluga Božijeg čoveka Jelisija,  
pomisli: “Moj gospodar je bio suviše blag

prema tom Aramejcu Nemanu kad nije primio do njega ono što je doneo. Tako mi Gospoda živoga, potrčaću za njim i uzeti nešto od Njega.”

I Gehazi su požuri za Nemanom. Videvšu ga kako trči prema njemu, Neman siđe sa kola da ga dočeka pa ga upita: “Da li je sve u redu?”

“Jeste”, odgovori Gehazi, “Gospodar me je poslao da ti kažem: “Upravo su mi iz Efremevog gorja stigla dva mladića, Iz družine proorka. Molim te, daj im talanat srebra i dva odela.”

“Ma uzmi dva talanta”, reče Neman, pa nagovori Gehazija da ih uzme. Onda zaveza dva talanta srebra u dve vreće, Uze dva odela, pa sve dade dvojici svojih slugu da ponesu pred Gehazijem. Stigavši do brda, Gehazi uze ono od slugu i ostavi u kući. Tada otpusti onu dvojicu i oni odoše. a on stade pred svog gospodara Jelisija.

„Gehazi, gde si bio?” Upitao ga je Jelisije.

„Ja, tvoj sluga, nisam nigde išao”, odgovorio je Gehazi.

Ali Jelisije mu reče: “Nije li duh moj išao s tobom kad je onaj čovek sišao sa kola da te dočeka? zar je sad vreme da se uzima novac i prima odeća, maslinjaci, vinogradi, sitna i krupna stoka ili sluge i sluškinje? Nemanova guba prilepiće se za tebe i za tvoje potomke doveka.” I Gehazi ode od Jelisija sav kao sneg beo od gube.

### *Razgovarajte:*

Ova priča je napravljena za dramu i glumu! Nabavite neke jednostavne kostime i odglumite priču zajedno.

Kakav nepošteni plan je Gehazi osmislio?

Postavite sebi pitanje: Da li sam iskren?

U kojim delovima vašeg života niste iskreni i pošteni? U tišini, zamolite Boga da vam to otkrije. Provedite nekoliko trenutaka moleći se.



### Slatki izazov

Sedite u krug na pod sa posudom slatkiša ispred svake osobe i praznom posudom jedan metar iza.

Bez gledanja, svaka osoba baca bombone jedan po jedan u posudu iza njih.

Dajte jedan poen za svaku bombonu u posudi. Pogledajte ko pobeduje.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



**Savet za zdravlje**

Jedite dobro.

 Zagrevanje

## Pratite vodu

Izaberite jednu osobu kao lidera za svaku rundu i počnite trčanjem. Lider proziva jedan pokret i porodica mora da se kreće ovako. Pomešajte poteze. Uradite tri runde.



[https://youtu.be/e\\_qFyz6i\\_JY](https://youtu.be/e_qFyz6i_JY)

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Da li postoji takva stvar kao *mala laž* ili *velika laž* ?

*Idi dublje: Osim reči, na koje druge načine lažemo?*

# Pokrenite se



## Trbušnjaci



Sedite u krug okrenuti jedni prema drugima. Uradite 50 trbušnjaka svi zajedno. Jedna osoba počinje. 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.



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

*Probajmo teže: Povećajte broj rundi.*



## “Šuga” sa čučnjevima



Pronađite prostor gde možete svi da trčite okolo. Jedna osoba je ‘vija’ koji juri sve da ih označi. Kada je neko označen, zaustavlju se i rade tri čučnjeva. Oni tada postaju “vija”

Igrajte tri minuta ili dok svi ne budu iscrpljeni.

*Idi teže: Igrajte pet minuta.*



## Neiskrenost govori laži

Pročitajte 2 Kraljevima 5:20 -27.

Izmenite se da biste dali dve izjave svojoj porodici - jedna istinita izjava, a druga lažna. Ostatak porodice odlučuje koja je laž.

Pročitajte Biblijsku priču ponovo u potrazi za dve laži koje je Gehazi rekao. Zašto je lagao Nemana i Jelisija?

Zašto govorimo laži? Kada ponekad „istegnemo (rastežemo) istinu“?

Radite zajedno da napravite *Zavet porodične iskrenosti*. Napišite tri ideje koje izražavaju vrednost iskrenosti (poštovanja) u vašoj porodici. Koristite ovo kao fokus molitve zajedno.



## Sekvenca memorije

Svako se suočava sa liderom koji misli na tri ili više različitih trening pokreta u nizu (na primer, skakanje, istezanje, džogiranje).

Lider demonstrira redosled pokreta, a ostali oponašaju rutinu u pravom redosledu što je brže moguće. Ko završi sekvencu prvi ispravno postaje sledeći lider.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

*Isti teže: Uključite više pokreta u nizu.*

## Savet za zdravlje

Jedite dobro. Uključite decu na spisak kako biste pomogli u pripremi svakog porodičnog obroka.

# Zagrevanje



## Čišćenje uz muziku

Pustite omiljenu pesmu sa brzim ritmom.

Dok muzika svira, svi se brzo kreću da  
pokupe stvari i odlože ih oko dva minuta  
(ponesite odeću za pranje, uredite dvorište  
ili odložite igračke i knjige).

Odmorite se i časkajte kratko.

Šta je rezultat iskrenosti?

*Idi dublje: Koje su posledice neiskrenosti  
nepoštenja, čak i ako se ne saznaju?*



# Pokrenite se

## Trbušnjaci



Uradite što više trbušnjaka za 60 sekundi.  
Uradite tri runde.

Pokušajte da pobedite svoj lični rekord svaki put.



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

*Idi teže: Povećajte broj ponavljanja svake runde.*



## Trka mešanje kukovima

Sedite na pod sa nogama ravno ispred.  
Pomerite noge naizmenično napred pet metara. Na oznaci od pet metara, okrenite se i puzite kao medved nazad na početak.  
Uradite tri trbušnjaka između rundi.  
Uradite tri runde.

Trkajte se!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

*Idi teže: Povećajte rastojanje do osam metara.*



## Neiskrenost ima posledice

Pročitajte 2 Kraljevima 5:20 -27.

Naizmenično čitajte po jednu rečenicu iz biblijske priče do kraja. Nakon svake rečenice, uzviknite *Pošten* ili *Nepošten* u zavisnosti od toga šta se desilo u priči.

Kakva je bila posledica Gehazijevog nepoštenja?

Napravite plakat na čelu sa dve kolone: **Iskrenost i neiskrenost.** Navedite posledice koje teku iz svake.

Imenujte i molite se za članove vaše zajednice ili nacije koji su možda delovali nepošteno. Zamolite Boga da im pomogne da budu iskreni i da Ga poštuju.



### Mravi na deblu

Svi stoje na „stablu” (linija ili klupa). Cilj je da zamenite redosled na stablu bez da neko padne sa stabla dok se menjate. Radite zajedno tako da svi budu uspešni. Podesite tajmer.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>

## Savet za zdravlje

Jedite dobro. Pijte vodu pre obroka, tako ćete jesti manje.



## Terminologija

**Zagrevanje** je jednostavna akcija koja zagreva mišiće, diše dublje i pumpa krvi. Pustite zabavnu, muziku brzog tempa za svoje zagrevanje. Uradite niz pokreta 3-5 minuta.

**Rastezanja** su manje verovatna da će izazvati povredu kada se uradi posle zagrevanja. Nežno se istegnite— i stoje tako pet sekundi.

**Pokreti se mogu videti na video snimcima** tako da možete naučiti novu vežbu i dobro je vežbati. Počevši polako sa fokusom na tehniku omogući će vam da idete brže i jače.

**Odmorite se i oporavite** nakon energičnog kretanja. Razgovor je super ovde. Gucnite vodu.

**Prebacivanje** je način da prebacite vežbu na sledeću osobu. Možete odabrat različite načine da „prebacite“ npr. bacite pet, potapšite po ramenu, namignite... Ili sami smislite neki način!

**Runda** — kompletan set pokreta koji će se ponoviti.

**Ponavljanja** — koliko puta će se pokret ponoviti u rundi.

# Veb i video snimci

Pronađite sve sesije na [sajtu family.fit](#)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Pronađite sve video zapise za family.fit na  
[family.fit YouTube® kanalu](#)



family.fit pet koraka



Promotivni video

## Ostanite povezani

Nadamo se da ste uživali u ovj knjižici family.fit.  
Sastavili su je volonteri iz celog sveta.

Naći ćete sve family.fit sesije i lekcije na sajtu  
<https://family.fit>.

Sajt ima najnovije informacije, načine na koje  
možete dati povratne informacije, i najbolje je  
mesto za boravak povezan sa **family.fit!**

Ako ste uživali u ovome, molimo vas da podelite sa  
drugima koji bi želeli da učestvuju.

Ovaj resurs se daje slobodno i treba da se deli sa  
drugima bez ikakvih troškova.

Ako želite da primate family.fit kao nedeljni email  
možete da se prijavite (subskrajbujete prim. prev.)  
ovde: <https://family.fit/subscribe/>.

Ako ovo prevedete na drugi jezik, molimo vas da  
nam ga [pošaljete na info@family.fit](mailto:pošaljete na info@family.fit), tako da se  
može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



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