

Rastimo zajedno — 2. nedelja



porodica.fitnes.vera.zabava



Da li imam samokontrolu?

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Postanak
39:1 -12

Uspeh gradi
poverenje i
naklonost

Uspeh donosi
iskušenje

Uspeh radi
ispravno



Zagrevanje

Medved
ramena taps
(vrsta vežbe)

Trčite oko
kuće

Toe taps (vrsta
vežbe) i
čučnjevi



Pokrenite
se

Propadanje sa
stolicom

Propadanje sa
podizanjem
nogu

Propadanje sa
merenjem
vremena i sa
podizanjem
nogu



Izazov

Napunite šolju

Propadanje sa
partnerom

Trouglasto
kolo



Istražite

Pročitajte deo
priče i
razgovarajte o
odgovornostima

Pročitajte više
od priče i
podićnite
stolicu

Pročitajte više
od priče i
koristite
pokrete ruku



Igraite se

Dužnost straže

Priprema,
pozor,
“pokreni se”

Izgradite kuću
za igranje

Za početak

Pomozite svojoj porodici da bude aktivna ove nedelje sa tri zabavna zadatka (lekcije):

- 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 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.



Medved ramena taps (vrsta vežbe)

Spustite se na ruke i kolena gledajući u partnera. Pokušajte da dodirnete rame vašeg partnera rukom dok držite položaj „medveda”. Igrajte dok neko dostigne 11 tapkanja ramena.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

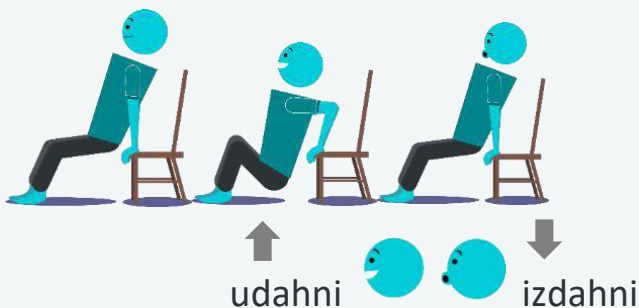
Odmorite se i ćaskajte kratko.

Šta je nešto što bi ljudi rekli da si ti veoma dobar u tome?

Idemo dublje: Opišite kako je to biti uspešan u nečemu.



Propadanje sa stolicom



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

Uradite 10 ponavljanja i odmorite.
Ponovite.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



Napunite šolju

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

Tri propadanja = jedna kašika

Idemo teže: Povećajte broj propadanja po kašici.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



Uspeh gradi poverenje i naklonost

Pročitajte **Postanje 39:1 -4** iz Biblije.

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

Josif je bio jedan od 12 sinova Jakovljevih. Njegova braća su ga prodala u ropstvo u Egiptu i on je postao sluga u kući Potifara, faraonovog službenika.

Biblijski odlomak — Postanak 39:1 -4

A Josifa su odveli u Egipat, Egipćanin Potifar, jedan od faraonovih visokih službenika, zapovednik dvorske straže, kupi ga od Jišmaelaca koji su ga onamo odveli.

Gospod je bio sa Josifom, pa je on bio uspešan. Živeo je u kući svog egipatskog gospodara. Kada je njegov gospodar video da je gospod sa Josifom i da mu daje da bude uspešan u svemu što čini, Josif nađe milost u očima svoga gospodara i postade njegov lični služitelj. Potifar ga postavi za svog domoupravitelja i njegovoj brizi poveri svu svoju imovinu.

Razgovarajte:

Koja je bila tajna Josifovog uspeha?

Svaka osoba treba da pronađe jedan predmet u kući koja je trag jednoj od njihovih odgovornosti. Sada pokušajte da pogodite.

Ko je zadužen za različite odgovornosti u vašem domu?

Koliko ste bili uspešni u obavljanju svojih odgovornosti prošle nedelje? U poslednjih mesec dana? Dajte sebi ocenu od 1-10.

Kako samokontrola utiče na ovaj rezultat?

Dajte predmet koji ste izabrali da predstavlja jednu od vaših odgovornosti drugom članu porodice i zamolite ih da se mole za vas da budete pouzdani i odgovorni sa svojom odgovornošću.





Dužnost straže

Jedna osoba je „dvorska luda” i svi ostali se pretvaraju da su „stražari”. Stražari moraju biti što ozbiljniji dok „dvorska luda” pokušava da ih odvrati i nagovori ih da se smeju. Svako ko se nasmeje napušta igru.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju
'vreme korišćenje ekrana'.



Trčite oko kuće

Pustite svoju omiljenu muziku. Trčite oko kuće radeći ove pokrete:



- Trčanje
- Preskakanje
- Trčanje sa visko podignutim kolenima
- Skakanje
- Udaranje peta



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta je jedna jestiva stvar za koju vam je teško reći „ne” ili koju vam je teško prestati da jedete?

Idemo dublje: Podelite momenat kada ste pali u iskušenje i rezultat nije bio dobar.



Propadanje sa podizanjem nogu



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

Uradite 10 ponavljanja i odmorite.
Ponovite.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



Propadanje sa partnerom



Postavite dve stolice okrenute jedna prema drugoj. Partneri se suočavaju jedni s drugima u položaju propadanja. Podignite jednu nogu i postavite je na nogu svog partnera, držeći drugu nogu na podu.

Uradite dva propadanja i onda zamenite noge. Ponovite ukupno 10 propadanja i onda odmorite. Tokom perioda odmora masirajte ruke vašeg partnera da budu spremne za sledeći set.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

Idemo teže: Uradite više rundi.



Uspeh donosi iskušenje

Pročitajte Postanak 39:6 -7.

Napomena: Možda ćete morati da koristite drugačije reči tokom priče za mlađu decu.

Potifar prepusti Josifovoj brizi sve što je imao i više se za ništa nije brinuo, nego samo za hranu koju je jeo.

A Josif je bio stasit i privlačan, pa posle nekog vremena žena njegovog gospodara baci oko na njega i reče mu: “Spavaj sa mnom!”

Šta mislite da će Josif učiniti?

Šta je iskušenje? Razgovarajte o tome zajedno.

Naizmenično jedan po jedan sedite na stolicu i opišite kako to izgleda u vašem životu. Dok svaka osoba završava, petljajte konopac oko nogu stolice i nežno ga

povucite, pokazujući kako nas iskušenje vuče.

Kako ti odgovoraš na iskušenje? Razmislite o određenom području u svom životu u kojem ste u iskušenju. Molite se za ovu situaciju tiho i u sebi.



Priprema, pozor, pokreni se

Vođa govori „Priprema... pozor... pokreni se”, i svi pomeraju svoja tela. vođa govori „priprema... pozor... stani” i niko ne bi trebalo da se kreće. Svako mora da stoji mirno ako se kaže bilo koja reč osim “pokreni se”



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

Idemo teže: Igrači se mogu eliminisati ako se kreću kada ne bi trebalo.



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Roditelji, postavite primer pravilnog korišćenja vremena ispred ekrana za vašu decu.



Toe taps (vrsta vežbe) i čučnjevi

Stanite tako da gledate u svog partnera. Dodirnite prste zajedno četiri puta dok skočite, zamenite noge svaki put. Onda uradite jedan čučanj. Ponovite pet puta.



Uradite tri runde.

Možete li odlučiti koji član vaše porodice ima najviše samokontrole? Najmanje? Zašto?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

Idemo dublje: Kako znate šta je prava stvar za uraditi?



Propadanje sa podizanjem nogu



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

Koliko možete da uradite za 30 sekundi?
Ponovite i pokušajte da povećate svoj broj.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Idemo teže: Povećajte vremensko ograničenje na jedan minut.



Trouglasto kolo

Podesite tri stanice u vašoj kući ili dvorištu u obliku trougla sa brojevima 1-3. Svaka osoba počinje na drugoj stanici i radi drugačije zagrevanje:

1. Daska
2. Burpis (vrsta vežbe prim. prev.)
3. Čučnjevi



Pređite na sledeći broj posle 30 sekundi. Uradite tri runde. Odmorite se između rundi.

Probajmo teže: Povećajte broj ponavljanja za 30 sekundi.



Uspeh radi ispravno

Pročitajte Postanak 39:8 -12.

Napomena: Možda ćete morati da koristite drugačije reči tokom priče za mlađu decu.

Ali on odbi. “Otkad sam ja ovde”, reče on ženi svoga gospodara, “moj gospodar se ne brine ni za ta u kući-sve što ima poverio je mojoj brizi. U ovoj kući nema nikoga iznad mene. Moj gospodar mi nije uskratio ništa osim tebe, jer ti si mu žena. Kako onda da uradim nešto tako zlo i zgrešim protiv Boga?” I mada ga je ona iz dana u dan nagovarala, on je odbijao da s njom spava, pa čak i da bude sa njom.

Jednog dana Josif uđe u kuću da obavlja svoj posao, a u njoj nije bilo nikoga od posluge. Ona ga uhvati za ogrtač i reče: “Spavaj sa mnom!” Ali on ostavi ogrtač u njenoj ruci i pobeže napolje.

Istražite Josifovu strategiju za samokontrolu:

1. ZAPAMTI ko ti veruje
2. Znaj šta je ISPRAVNO
3. BEŽI od iskušenja

Vežbajte pokrete ruku kao podsetnike kad se suočite sa iskušenjem 1. prsti na hramovima; 2. otvorene ruke (šta je prava stvar za ove ruke da urade); 3. dva prsta koja trče na drugom dlanu.

Kao porodica, mislite o ljudima koje znate koji se možda bore sa samokontrolom usred iskušenja i napišite njihova imena na parče papira. Jedna osoba sedi na stolici i drži papir dok drugi članovi porodice povlače stolicu dok se mole za njih.



Izgradite kuću za igranje

Zabavite se sa porodicom izgradite tvrđavu/zamak/šator. To možete učiniti u vašoj kući ili napolju u dvorištu.

Budite kreativni!

Podelite fotografije svoje kuće za igranje sa nama!





Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana.

Mala deca treba da imaju mnogo manje vremena na ekranu od starije dece.

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 stojte 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 omogućićemo 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 odabrati 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.

Web i video snimci

Pronađite sve sesije na [sajtu family.fit](http://sajtu.family.fit)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Pronađite sve video zapise za family.fit na [family.fit YouTube® kanalu](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit pet koraka



Promotivni video

Ostanite povezani

Nadamo se da ste uživali u ovoj 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 primete family.fit kao nedeljni email možete da se prijavite (subskrajbujuete prim. prev.) ovde: <https://family.fit/subscribe/>.

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

Hvala vam.

family.fit tim



www.family.fit