

Rastimo zajedno — 2. nedelja



porodica.fitnes.vera.zabava



Da li sam vredan poverenja?

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Luka 12:42-48

Kvaliteti osobe koja je vredna poverenja

Prednosti poverljive osobe

Slomljeno poverenje



Zagrevanje

Zbunjeni pas (prim. prev.)

Takmičenje sa repom

Zagrevanje uz muziku



Pokrenite se

Istezanja

Sporo istezanje

Istezanje sa teretom



Izazov

Zavrta bocu (fote prim. prev.)

Iks oks

Daska i istezanje izazov



Istražite

Pročitajte priču, razgovarajte i uradite test poverenja

Ponovo pročitajte priču i razmislite o nagradi za poverenje

Ponovo pročitajte priču i "izmerite" poverenje



Igrajte se

Uradite priču kroz pantomimu

Uхватite avion

Hod poverenja

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 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.



Zbunjeni pas (prim. prev.)

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.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Šta znači biti pouzdan i osoba od poverenja?

Dublje: Kako znate da li je neko pouzdan?



Istezanja



Stanite ravno sa rukama na kukovima. Iskoračite napred sa jednom nogom i spustite kukove dok se prednje koleno ne savije na 90 stepeni. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Vežbajte istezanje u parovima okrenuti jedni prema drugima. Počnite polako i oprezno.

Uradite četiri kruga od 10 ponavljanja sa 30 sekundi pauze između svakog kruga.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



Zavrta bocu (fote prim. prev.)

Napišite oznake za šest pokreta ispod (jedan po kartici) i stavite u krug. Jedna osoba zavrta flašu i uradi pokret na koji vrh flaše pokazuje. Potapšite sledećeg člana porodice.

Izazov: 100 pokreta kao porodica.

- 5 istezanja
- 5 čučnjeva
- 5 burpija
- 5 brzih klizača
- 5 supermena
- 10 alpinista

Idemo teže: Povećajte ukupan broj pokreta na 150 ili 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



Kvaliteti osobe koja je vredna poverenja

Pročitajte **Luka 12:42 -48** iz Biblije.

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

Nakon što je podučio svoje učenike da traže blago koje će trajati, pre nego stvari ovoga sveta, Isus govori o tome da je pouzdan i spreman.

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

Biblijski odlomak — Luka 12:42 -48

A Gospod reče: “Ko je dakle, verni i mudri upravitelj koga će gospodar postaviti nad svojim slugama da im na vreme daje obrok? Blago onom sluzi koga njegov

gospodar kada dođe, nađe da tako čini. Istinu vam kažem: postaviće ga da upravlja svim njegovim imanjem. Ali ako taj sluga pomisli: “moj gospodar će se dugo zadržati”, pa počne da tuče sluge i sluškinje, i da jedde i da pije i opija se, njegov gospodar će doći onoga dana kada ga on ne očekuje i u čas koji ne zna, pa će ga preseći nadvoje i odrediti mu mesto među nevernima.

Onaj sluga koji je znao volju svog gospodara a nije bio spreman, ili nije postupio po njegovoj volji, dobiće mnogo batina. A onaj koji nije znao a učinio je nešto što zaslužuje kaznu, dobiće samo malo batina. Ko god mnogo dobio, od njega će se mnogo i tražiti; i kome je mnogo povereno od njega će se više zahtevati.”

Razgovarajte:

U današnjem odlomku, gospodar daje nekome odgovornost da bude upravitelj. Koje reči Isus bira da opiše ovu osobu?

Uradite test poverenja. Izaberite “hvatača” i smenjajte se tako da svako stoji sa zatvorenim očima i pada unazad prema svom “hvataču”. Zašto ste im verovali? Zašto verujete drugim ljudima?





Uradite priču kroz pantomimu

Svi osim jedne osobe napuštaju sobu. Ta osoba bira biblijsku priču, a zatim je oponaša drugoj osobi koja ulazi u sobu kako bi mogla da pogodi šta je to. Ova osoba će zatim pantomimom objasniti priču sledećoj osobi koja uđe u sobu. To se nastavlja na ovaj način sve dok poslednja osoba ne uđe u sobu i mora da pogodi biblijsku priču.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju
'vreme korišćenje ekrana'.



Takmičenje sa repom

Svako nosi šal ili mali peškir (ili maramu) kao „rep” ušuškan pozadi u šorc/trenerku. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite pet sklekova i nastavite igru. Zabavite se.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Podelite neke od odgovornosti koje drugi veruju da uradite.

Idemo dublje: Koje su prednosti biti pouzdan i osoba od poverenja?



Sporo duboko istežanje



Vežbajte sporo istežanje. Danas je naš fokus na tempu.

Iskoračite napred sa jednom nogom i brojite do pet dok polako spuštate kukove dok vaše zadnje koleno ne dodirne tlo. Ustani brzo. Ponovite za drugu nogu.

Budite kornjača, a ne zec!

Ponovite pet puta po nozi.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Idemo lakše: Brojite do tri dok spustite koleno na zemlju.



Iks oks

Napravite tablu za igranje Iks-Oksa na terenu pre nego što počnete (koristite traku ili konopac).

Radite u dva tima. Svakom timu se daje izazov kao što su 10 čučnjeva ili 10 istezanja. Kada završite, dvoje ljudi trči i stavljaju svoj znak na Iks-Oks polje.

Nastavite sa novim izazovima dok neko ne pobjedi u igri.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

Idemo teže: Uradite više ponavljanja svakog pokreta.



Nagrade za pouzdanu osobu

Pročitajte Luka 12:42 -48.

Ponovo pročitajte priču. Kakva je bila nagrada za pouzdanog slugu? Izaberite jestivu “nagradu” u kojoj vaša porodica može da uživa na kraju ove sesije.

Koje „ne-jestive” nagrade dobijate kada vam se veruje?

Po čemu želite da vaša porodica bude poznata u vašem komšiluku?

Uradite timski zagrljaj - čvrsti krug sa rukama na međusobnim ramenima. Molite se da Bog pomogne vašoj porodici da ima reputaciju da ste pouzdani i vredni poverenja.



Uхватite avion

Napravite papirni avion. Stanite u krug. Jedan igrač baca avion drugoj osobi. Kada ta osoba uhvati avion, trebalo bi da imenuju osobu kojoj veruju. Nastavite da igrate dok svi ne dođu na red.

Pitajte svaku osobu da razmišlja o tome zašto mogu verovati ljudima koje su imenovali.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



Savet za zdravlje

Pokušajte d ane koristite tehnologiju kao “bejbisiterku” za decu tokom putovanja ili u restoranima. Koristite ovo vreme da razgovarate, otkrivajte i učite.



Zagrevanje uz muziku

Pustite neku omiljenu muziku. Radite krugove sledećih vežbi oko vašeg prostora dok se muzika ne završi:

- Trčanje
- Trčanje sa visko podignutim kolenima
- Udaranje peta
- Žablji skokovi



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Podelite događaj kada vas je neko kome ste verovali izneverio.

Idemo dublje: Opišite osećanja koja nastaju kada je poverenje prekinuto.



Istezanje sa teretom



Dodajte težinu istezanju. Nosite ranac sa knjigom u njemu ili držite flaše vode u rukama. Misli kreativno, ali ne zaboravite da zadrži odgovarajuću tehniku.

Završite dva seta od 10 ponavljanja. Odmor 30 sekundi između setova.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Idemo teže: Uradite više setova ili nosite veću težinu.



Daska i istezanje izazov



Radite sa partnerom. Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi istezanje.

Promenite mesta nakon 10 istezanja na svakoj nozi.

Uradite četiri runde.

Idemo lakše: Uradite pet istezanja na svakoj nozi.

Idi teže: Dodajte težine na svoje istezanje.



Koje su posledice ako nismo pouzdani?

Pročitajte Luka 12:42 -48.

Pogledajte ozbiljne posledice za upravitelja koji nije bio dostojan poverenja. Pronađite merni objekat kao što je lenjir ili vrč. (bokal prim. prev.) Ako želite, držite objekat i razgovarajte o vremenu kada niste bili pouzdani (niste ispunili poverenje).

Razgovarajte o tome šta treba da se desi kako bi se povratilo poverenje. Na kojeg od upravitelja iz Isusove priče najviše podsećate?

Pročitajte zajedno poslednju rečenicu iz odlomka, a zatim izgovorite ovu molitvu zajedno:

„Gospode, pomози nam da održimo svoja obećanja i budemo iskreni da naše reči uvek odgovaraju našim postupcima.”



Hod poverenja

Radite u parovima. Jedna osoba ima povez na očima dok druga daje instrukcije da ta osoba dođe do cilja. Stavite neke prepreke da bi bilo više izazovno. Ako je moguće, uradite to napolju.



<https://youtu.be/00O4NuT1E9g>



Savet za zdravlje

Isključite ekrane najmanje
60 minuta pre spavanja
kako bi se mozak pripremio
za spavanje.

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 omogući ćemo 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.

Ponavljjanja — 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 (subskrajbužete 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