

Rastimo zajedno — 2. nedelja



porodica.fitnes.vera.zabava



**Da li je moj život dobar
primer?**

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej
5:13 -16

Dodavanje
ukusa drugima

Svetlost
drugima

Dobra dela
ukazuju na
Boga



Zagrevanje

Pratite vođu

Kolica i
inčvorn (vrsta
vežbe)

Zagrejmo se



Pokrenite
se

Sklekovi
nasuprot zida

Sklekovi sa
kolenima

Sklekovi



Izazov

Tabata

Sklekovi i lopta
izazov

Porodični
izazov sklekova



Istražite

Pročitajte
stihove,
probajte hranu
i razgovarajte

Ponovo
pročitajte
stihove,
nactajte
svetla i
razgovarajte

Ponovo
pročitajte
stihove i
pričajte o
dobrim delima



Igrajte se

Degustacija
hrane sa
vezanim očima

Prati vođu sa
povezom na
očima

Skoči unutra,
skoči napolje

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.

Zagrevanje



Pratite vođu

Idite na kratko trčanje oko kuće ili dvorišta dok svi prate izabranog vođu. Probajte da odete u svaku sobu i svaki prostor. Lider može da promeni pokrete — bočne korake, visoka kolena i tako dalje. Zamenite vođe.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Odmorite se i ćaskajte kratko.

U koga se ugledate kao dobar primer ili model?

Idemo dublje: Šta je to što ih čini dobrim primerima? Da li su savršeni?



Sklekovi nasuprot zida



Stajati sa rukama ispruženim prema zidu. Nagnite se napred, postavite dlanove na zid, savijte laktove i gurnite se nazad u stojeći položaj.

Počnite polako i oprezno.

Uradite 10 ponavljanja.

Probajmo lakše: Stanite bliže zidu.

Probajmo teže: Postavite noge dalje od zida ili povećajte ponavljanja.

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Uradite svaki pokret 20 sekundi, a zatim 10 sekundi odmora:

- Istezanja
- Brzi klizači
- Čučnjevi
- Sklekovi uza zid

Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Probajmo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Dobar primer dodaje ukus drugima

Pročitajte **Matej 5:13 -16** iz Biblije.

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

Isus uči da kada verujemo u Njega treba da napravimo razliku onima oko nas.

Odlomak iz biblije — Matej 5:13 -16

„Vi ste so zemlje. Ali, ako so obljutavi čime ona da se posoli? Ne vredi ni zašta, nego se samo izbaci napolje i da je ljudi izgaze.

Vi ste svetlost sveta. Ne može se sakriti grad koji leži na gori, niti se svetiljka pali da se stavi pod posudu, nego na svećnjak, pa svetli svima u kući. Neka tako vaša

svetlost svetli pred ljudima, da vide vaša dobra dela i da slave vašeg Oca, koji je na Nebesima.”

Razgovarajte:

Uzmite malo soli i probajte. Probajte hranu kao što su kokice bez soli, a zatim sa solju. Zašto koristimo so sa našom hranom? Šta je Isus mislio kada je rekao: „Ti si so zemlje”? Izaberite jedan način na koji možete dodati “ukus” vašem danu.

Napišite ime jedne osobe koja vam je bila dobar primer na parče papira. Stavite je u posudu, posuti so na papir, i zahvalite Bogu za njih i način na koji su vas inspirisali da budete dobar primer drugima.

Zabavna činjenica: Odraslo ljudsko telo sadrži oko jednu šolju soli!



Degustacija hrane sa vezanim očima

Neka jedna osoba izabere 5 tajanstvenih hrana različitih ukusa. Povežite oči jednog ili više članova porodice i zamolite ih da pogode šta je svaka hrana. Pogledajte ko može da identifikuje najviše hrane ispravno.



Savet za zdravlje

Jedite dobro.



Kolica i inčvorm (vrsta vežbe)

Kolica: Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara onda zamenite mesta.

Inčvorm: Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Pomerajte ruke napred dok ne dođete u položaj daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Na koje različite načine koristimo svetlost?

Idemo dublje: Šta se dešava kada nema svetlosti ili kada je svetlost slaba?



Sklekovi sa kolenima



Počnite u položaju daske sa kolenima na tlu. Držite ravno leđa, spustite telo savijanjem ruku tako da grudi dodiruju zemlju.

Odgurnite se nazad do početne pozicije.

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



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Probajmo lakše: Sklekovi nasuprot zida.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



Sklekovi i lopta izazov

Poravnajte se u položaju skleka sa kolenima na tlu. Postavite loptu na kraju reda. Prva osoba radi sklek, a zatim prebacuje loptu na sledeću osobu. Nastavite duž linije za jedan minut i pogledajte koliko puta možete provući loptu napred i nazad.

Uradite tri runde. odmarajte se jedan minut između rundi.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Idi teže: Uradite sklekove sa stopalima na tlu.



Dobar primer je svetlost drugima

Pročitajte Matthew 5:13 -16.

Sedite u krug i postavite svetlo kao što je sveća ili baterijska lampa u centar. Svaka osoba crta izvor svetlosti na komad papira i stavlja ga oko svetlosti u centru.

Isus je rekao „Ti si svetlost sveta”. Kako vam to što imamo Isusa kao centar svetlosti pomaže da budete primer drugima?

Nacrtajte sliku svoje porodice i stavite ga u centar sa svetlom. Molite se da Isus pomogne vašoj porodici da bude primer drugima.



Prati vođu sa povezom na očima

Izaberite jednu osobu da bude lider.

Postavite povez za oči na sve ostale i stojite u liniji iza lidera sa rukama na ramenima osobe ispred. Lider hoda po kući ili dvorištu dva minuta. Neka bude zabavno, idite oko uglova i hodajte preko prepreka. Menjajte se tako da svako ima priliku da vodi.



Savet za zdravlje

Jedite dobro. Jedite više
povrća od mesa ili slatkih
poslastica.

Zagrevanje



Zagrejmo se

Zagrejte se sa video zapisom ili pustite neku omiljenu muziku i uradite sledeće dva minuta:

- Hodanje u mestu
- Istezanje nogu
- Bočno istezanje
- Čučanj sa torzo okretanjem



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Naizmenično navedite neke od dobrih kvaliteta svake osobe u porodici.

Idi dublje: Da li moj život pravi razliku u životima drugih ljudi?



Sklekovi



Počnite u položaju daske sa stopalima na tlu. Držite ravno leđa, spustite telo savijanjem ruku tako da grudi dodiruju zemlju. Odgurnite se nazad do početne pozicije.

Uradite tri seta od 10 ponavljanja. Odmor 30 sekundi između setova.

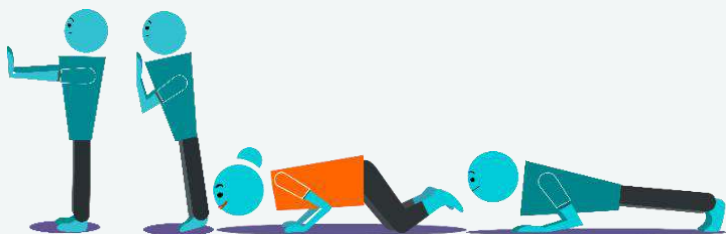


https://youtu.be/stuFr3i21_M

Probajmo lakše: Uradite manje ponavljanja ili se odgurnite sa zida ili kolena.



Sklekovi izazov



Uradite 100 sklekova kao porodica.

Probajmo lakše: uradite 80 sklekova.

Probajmo teže: Uradite 150 ili 200 sklekova.



Dobra dela ukazuju na Boga

Pročitajte Matej 5:13 -16.

Pitajte jedni druge „Kakva dobra dela možete da uradite“?

Kako to što činimo dobra dela čini da se osećate?

Šta Isus kaže o svrsi naših dobrih dela?

Razmislite i recite neke ideje za dobra dela koja možete da uradite kao porodica koja će doneti slavu Bogu. Planirajte da uradite jedan od njih ove nedelje.



Skoči unutra, skoči napolje

Stojite u krugu držeći se za ruke sa liderom u sredini koji daje uputstva.

Prvi krug — vođa kaže „uskoči” i svi viču isto to i to radite u isto vreme. Ponovite sa *skokom, skočitedesnoi skočite levo*.

Drugi krug — svi kažu i rade suprotno onome što vođa kaže (na primer, više i iskoči kada vođa kaže „skoči”).

Treći krug — svi rade akciju koju vođa kaže, ali više suprotno.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>

Savet za zdravlje

Jedite dobro. Pokušajte da jedete zajedno kao porodica bar jednom dnevno.



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/familyfit)



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