

Rastimo zajedno — 11. nedelja

family.fit

porodica.fitnes.vera.zabava



Da li poštujem svoje vođe?

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Jevrejima
13:17

Vođe paze na
nas

Potčinimo se
onima koji
imaju autoritet

Poštovanje
vođa pomaže
nama



Zagrevanje

“Pokupi me”
štafeta

Sklekovi i brzo
trčanje

Trčanje i
pantomima



Pokrenite
se

Planinski-
penjači

Planinski-
penjači

Planinski-
penjači



Izazov

Vremenski
izazov

Planinski-
penjač i
Supermen

Trka “ravna
noga”



Istražite

Pročitajte stih i
natovarite
vođu sa
predmetima

Ponovo
pročitajte stih i
napravite
poster
poštovanja

Ponovo
pročitajte stih i
pišite vođi



Igrajte se

Mrežasta
zamka igra

Papirna ostrva

Nemojte da
vas uhvate

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.



“Pokupi me” štafeta

Stavite 20 predmeta na pod na jednom kraju sobe. Počnite na drugom kraju i takmičite se u parovima da biste pokupili najviše objekata (jedan po jedan) za 30 sekundi. Svako neka uradi jednom. Pogledajte ko može da prikupi najviše.

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Imenujte neke od vođa u vašem životu — pojedinačno i kao porodica.

Idiđemo dublje: Koje odgovornosti imaju oni koji su vođe?



Planiniski penjači



Stavite ruke i noge na zemlju i držite celo telo ravno kao daska. Pomerite jedno koleno prema laktovima, a zatim pomerite stopalo nazad u početnu poziciju. Ponovite sa drugom nogom.

Uradite 50 ponavljanja. Odmor posle svakih 10.

Idemo lakše: Smanjite broj ponavljanja na pet.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja na 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Vremenski izazov

Izmerite ukupno vreme potrebno da svaka osoba završi 10 od svakog od sledećih pokreta:



- 10 planinskih penjača
- 10 trbušnjaka
- 10 sklekova
- 10 istezanja

Nakon svakih 10 pokreta, dodirnite (bacite 5) sledeću osobu da preuzme.

Idemo lakše: Uradite pet od svakog pokreta.

Probajmo teže: Povećajte broj rundi.



Vođe paze na nas

Pročitajte **Jevrejima 13:17** iz Biblije.

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

Znamo da su vođe ljudi i mogu da prave greške. Ovaj stih nas podseća kako treba da se ponašamo prema onima koji imaju autoritet nad nama. Ovde je pisano o vođama u crkvi ali se odnosi i na vođe u našem okruženju.

Biblija odlomak — Jevrejima 13:17 (SSP)

Slušajte svoje vođe i pokoravajte im se, Oni bde nad vašim dušama kao oni koji će polagati račun. Slušajte ih, da bi oni to činili sa radošću, a ne uzdišući, jer vam to ne bi bilo od koristi.

Razgovarajte:

Koje su odgovornosti vođe? Napišite svaku odgovornost na komad papira i zalepite ih na nekim kućnim predmetima. Neka jedan od članova porodice stane u sredinu i predstavlja vođu. Postavite svaki predmet u njihove ruke jedan po jedan. Koliko predmeta mogu da drže?

Zašto je njihov posao tako težak?

Zahvalite za sve vođe u vašem životu.

Molite se za vođe svoje crkve, koje je Bog postavio nad vama, da vas uče o Bogu.



Mrežasta zamka igra

Nabavite tri ili više stolica i neki kanap ili traku. Spojite niz između stolica da biste napravili mrežu. Zatim pokušajte da hodate ili puzite kroz mrežu bez pomeranja stolica ili pomeranja kanapa.

Pogledajte koliko različitih načina možete napraviti i proći kroz mrežu!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Savet za zdravlje

Jedite dobro.



Sklekovi i brzo trčanje

Radite u parovima. Jedan partner radi tri skleka dok drugi trči u mestu. Zamenite pokrete. Ne zaustavljajte se dok svaka osoba ne završi ukupno 15 sklekova.

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta znači podčiniti se i poštovati naše Vođe?

Idemo dublje: Kada postaje teško poštovati naše vođe?



Planiniski penjači



Radite u parovima sa malim predmetom kao što je lopta. Oboje počinjete u položaju daske.

Jedna osoba radi šest planinskih penjača, a zatim predmet prelazi na drugu osobu. Druga osoba završava planinske penjače, a zatim predaje predmet nazad. Uradite to četiri puta.

Odmorite se između rundi.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Idemo lakše: Uradite samo četiri planinskih penjača pre nego što predate predmet.



Planinski-penjač / Supermen izazov



Jedna osoba zauzme Supermen stav sa rukama i nogama podignutim sa poda, dok druga osoba radi 20 planinskih penjača. Zamenite se.

Uradite dva kruga. Štopujte svoje vreme..

Probajmo lakše: Opustite se i ponovite Supermena.

Probajmo teže: Povećajte broj planinskih penjača.



Potčinimo se onima koji imaju autoritet

Pročitajte Jevrejima 13:17.

Napravite plakat za svoj zid. Napišite slova iz reči „POŠTOVANJE” vertikalno na jednoj strani plakata. Kreirajte rečenicu koja počinje sa svakim slovom koja opisuje kako izgleda pokazati poštovanje prema vašim vođama. Šta možete učiniti ove nedelje da iskažete poštovanje vođi u svom životu?

Napravite skup molitvenih karata za vaš trpezarijski sto. Napišite ime vođe na svakoj kartici. Molite se za njih sada i posle obroka svaki dan ove nedelje.



Papirna ostrva

Stanite u veliki krug sa papirnim listovima na podu kao *ostrva* u sredini. Svi se kreću oko kruga dok vođa ne kaže „ostrva”. Svako mora da stane na ostrvo. Ako neko ne može, onda oni stoje sa strane. Više od jedne osobe može biti na ostrvu u isto vreme ako mogu da balansiraju.

Nakon svake runde, sklonite jedno od ostrva. Nastavite dok jedno ostrvo ne ostane. Zabavite se!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Savet za zdravlje

Jedite dobro. Napravite meni koji uključuje raznovrsno meso i povrće.



Trčanje i pantomima

Dajte svakoj osobi broj i trčite oko vašeg prostora. Kada se svako kreće osoba 1 uzvikne neki predmet kao što je „auto”. Svi ostali imitiraju nešto što ima neke neke veze sa tim predmetom (na primer, ponašaju se kao da voze automobil). Imate samo pet sekundi da odgovorite i oponašate predmet.

Svi počinju da trče ponovo dok osoba 2 više drugačiji predmet i svi ga imitiraju (oponašaju). Uradite šest rundi.

Odmorite se i ćaskajte kratko.

Razgovarajte o vremenu kada je vođa bio ohrabren nečim što ste rekli ili uradili.

Idemo dublje: Kako bi nam pokazivanje poštovanja prema našim vođama koristilo?

Pokrenite se



Planiniski penjači



Uradite što više planiniskih penjača za 30 sekundi. Odmorite 30 sekundi.

Uradite četiri runde.

Koliko ste bili u mogućnosti da uradite ukupno?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Idemo teže: Povećajte broj rundi na šest.



Trka hodanja ravna noga

Izmerite kurs od 10-20 metara. Šetnja krugova sa ravnim nogama. Nema savijanja kolena!

Pogledajte koliko krugova možete završiti za dva minuta. Ko je najviše uradio?

Idemo lakše: Uradite to kao štafeta.

Idemo teže: Povećajte rastojanje.



Poštovanje vođa pomaže nama

Pročitajte Jevrejima 13:17.

Donesite malo radosti jednom od vaših vođa slanjem pisma ili e-maila na njihove adrese. Razgovarajte zajedno o tome šta želite da kažete da ih ohrabrujete u njihovoj ulozi. Zahvalite im za to što “paze” na vas.

Kako se osećate nakon što ste im poslali ohrabrenje i zahvalnicu?

Ponekad vođe ne donose radost. Nabavite dva štapića i stavite ih na pod u obliku krsta. Ako postoji vođa za kojeg znate da se bori sa nekim stavrima, molite za njih zajedno dok se sećate primera Isusa u molitvi za druge.



Nemojte da vas uhvate

Jedna osoba je „vođa”. Ostali okreću leđa ostatku porodice. Ostali članovi porodice rade vežbu dok vođa ne gleda (visoka kolena, preskakanje na mestu, džamping džeksa i tako dalje). Kada se vođa okrene, svi se moraju zamrznuti. Ako je neko uhvaćen dok se kreće, oni postaju novi vođa.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Savet za zdravlje

Jedite dobro. Držite slatke poslastice kao posebne poslastice, a ne kao deo vaše svakodnevne ishrane.

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.

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/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