

Rastimo zajedno — 12. nedelja



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Da li stavljam druge ispred  
sebe?**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Luka 14:7 -  
11

Poniznost  
stavlja druge  
na prvo mesto

Poniznost ima  
koristi

Biti skroman  
svaki dan



Zagrevanje

Timsko  
zagrevanje

Zagrevanje po  
čoškovima

Trčanje i  
čučanj "šuga"



Pokrenite  
se

Čučnjevi

Čučnjevi

Partnerski  
čučanjevi



Izazov

20, 15, 10 i 5

Plank (daska) i  
čučanj izazov

Tabata



Istražite

Pročitajte priču  
i napravite  
stolicu časti

Odglumite  
priču i  
diskutujte

Stolica igra i  
ponovo  
pročitajte priču



Igrajte se

Balans i  
hodanje

Obrni-okreni  
štafeta

Kafa ili koka  
kola

# 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.



## Timsko zagrevanje

Napravite oblik (kvadrat ili šestougao) ili posebnu reč koristeći tela svih u porodici. Onda uradite ova zagrevanja:

- 20 planinskih penjača
- 20 trčanja sa visoko podignutim kolenima
- 20 udaraca petom.
- 20 jumping jacks (Džamping džaks)

Uradite tri runde. Zatim ponovo napravite oblik ili reč.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

U kojim situacijama vam se kaže gde morate sedeti?

*Idemo dublje: Kada imate izbor o tome gde da sednete, kako se odlučite?*

## Čučnjevi



Stanite ispred niske stolice. Savijte kolena tako da malo sedite na stolici. Ustanite ponovo.

Uradite 15 ponavljanja. Ponovite.

Uradite pet rundi.

*Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja na 20 i uklonite stolicu.*



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**20, 15, 10 i 5**

Počnite sa 'bacanjem petaka' onda uradite:



- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 15 čučnjeva
- 10 planinskih penjača
- 5 brzih klizača

Završite sa 'bacanjem petaka'.

Uradite tri runde. Pokušajte da budete brži svaku rundu.

*Idemo teže: Povećanje broja rundi.*



## Poniznost stavlja druge na prvo mesto

Pročitajte **Luka 14:7 -11** iz Biblije.

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

Isus je pozvan u dom važne osobe. On primećuje da ljudi biraju svoja mesta na osnovu društvenog rangiranja, statusa i časti. U današnjoj priči Isus uči o poniznosti.

Biblija odlomak — Luka 14:7 -11 (SSP)

Gledajući kako gosti za sebe biraju počasna mesta, ispriča im ovu priču: “Kada te neko pozove na svadbu, ne sedaj na počasno mesto, jer je možda pozvan neko ugledniji od tebe, Pa će onaj koji je pozvao i tebe i njega doći i reći ti:



“Ustupi svoje mesto ovome.” Tada ćeš postićen, morati da sedneš na poslednje mesto. Nego, kada te pozovu, idi i sedi na poslednje mesto, tako da ti domaćin, kada dođe, kaže: “Prijatelju, pomeri se naviše.” Tako će ti biti ukazana čast pred svima koji su sa tobom za trpezom. Jer, biće ponižen svaki onaj koji samoga sebe uzdiže, a uzvišen ko samoga sebe ponizuje.”

### *Razgovarajte:*

Koje sedište želite u autobusu? U kolima? U učionici? Zašto?

Kako biste definisali poniznost iz Isusove priče?

Napravite „stolicu časti” i menjajte se da sedite u njoj dok se drugi član porodice moli za vas.



## Balans i hodanje

Usmenite redove da balansirate knjigu na glavi i idite na drugu stranu sobe i nazad bez pada ili dodirivanja. Probajte unazad. Zatim probajte knjigu sa plastičnom šoljom na njoj. Možete li dodati vodu u šolju? Zabavite se!

*Idemo teže: Podelite se u dva tima i napravite štafetu.*



**Savet za zdravlje**

Jedite dobro.



## Zagrevanje po ćoškovima

Oznaćite ćoškove (uglove) sobe sa brojevima 1-4. Poćnite na različitim uglovima i radite različite zagrevanja. Krećite se po sobi do sledećeg broja. Uradite dva kruga.



- 10 trćanja u mestu
- 10 brzih klizaća
- 10 planinskih penjaća
- 10 ćućnjeva

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Isprićajte o trenutku kada ste pustili nekoga ispred vas.

*Idemo dublje: Zašto ste ih pustili da budu prvi?*

## Čučnjevi

Uradite 15 čučnjeva i potapšite (dodirnite) sledeću osobu da nastavi. Nastavite dok ne završite 150 čučnjeva ukupno kao porodica.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

*Idemo lakše: Uradite 10 čučnjeva pre nego što potapšete sledeću osobu.*

*Idemo teže: Postignite veći porodični rezultat.*



## Plank (daska) i čučanj izazov

Radite sa partnerom.

Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi čučnjeve. Promenite mesta nakon 10 čučnjeva.



Uradite pet rundi.

*Probajmo teže: Povećajte broj rundi.*



## Poniznost ima koristi

Pročitajte Luka 14:7 -11.

Pripremite sto tako da jedna stolica daleko ispred ostalih. Dok sedate, pogledajte ko sedi gde.

Sada odglumite glavni deo priče u kojem se od nekoga traži da napusti počasno sedište tako da druga osoba može zauzeti njihovo mesto.

Pitajte one koji su morali da premeste mesta kako su se osećali. Zašto su se tako osećali?

Zajedno napravite spisak prednosti kada smo ponizni. Molite se i pitajte za Božiju pomoć.



## Obrni-okreni štafeta

Radite u parovima. Jedan će biti šetač, drugi će pomerati japanke. Šetač polako šeta po sobi dok druga osoba pomera dve japanke ispred njega tako da šetač uvek korača na koristeći papuče (japanke). Zamenite uloge.

Uradite tri runde. U poslednjem krugu šetač može zatvoriti oči. Šta se dešava?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>







## Savet za zdravlje

Jedite dobro. Započnite dan sa zdravim doručkom.



## Trčanje i čučanj “šuga”

Igrajte “šuge” gde jedna osoba juri druge da ih dodirne i da oni postanu “šuga”. Ko god je dodirnut radi pet čučnjeva, a zatim postaje onaj koji juri (“šuga”). Nastavite tri minuta.



Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Da li imate određeno sedište za stolom u svojoj porodici? Da li uvek sedite tamo?

*Idemo dublje: Kako činite da se gost oseća dobrodošlim? Gde bi gosti sedeli za obrok?*



## Partnerski čučnjevi



Stanite tako da gledate u svog partnera.  
Držite jedni druge za ručne zglobove i radite  
čučanj u isto vreme.

Uradite tri runde od 15 čučnjeva.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

*Probajmo teže: Povećajte broj rundi.*

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Čučnjevi
- Planiniski penjači
- Sklekovi
- Trbušnjaci

Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

*Probajmo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.*



## Biti skroman svaki dan

Pročitajte Luka 14:7 -11.

Stavite dovoljno stolica u koloni za vašu porodicu da sedne. Naizmenično recite zadatak i temu pa sedite u ispravnom redosledu (na primer, od najvišeg do najnižeg; mesec rođenja; starost).

Izaberite jednog člana porodice da ponovo pročita priču. Razmislite o Isusovim rečima „Prijatelju, pomeri se naviše.“ Šta bi to moglo značiti za nas danas? U školi? U autobusu? Na poslu? Tokom obroka?

Zapišite imena ljudi koje poznajete kojima je potrebna molitva. Zalepите ova imena na stolice u svojoj kući. Molite se za njih svaki put kada sednete u toj stolici.



### Kafa ili koka kola

Nacrtajte šolju kafe sa jedne strane komada papira i flašu koka kole sa druge strane. Stanite nasuprot partnera koji drži papir.

Bez gledanja, nekoliko puta okrenite papir u rukama, a zatim pokažite jednu stranu (kafu ili kolu). Da li ste izabrali isto kao i vaš partner?

Ponovite pet puta. Pogledajte koliko puta ste oboje izabrali istu stranu.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## Savet za zdravlje

Jedite dobro. Žvaćite polako da uživete u ukusima i dajte vremena stomaku da svari hranu.

# 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.

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