

*Rastimo dublje — Nedelja 2*  
**Isus — vredan sleđenja!**

**family.fit**  
***fast***

7 minuta za pomoć rasta vaše  
*porodice.fitnes.vera.zabava*



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

# To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:



**Aktivirajte se**  
4 minuta



**Odmor i razgovor**  
3 minuta

<b>DAN 1</b>	Trčanje na vrućoj lavi	Pročitajte i diskutujte Marko 1:14 -15
<b>DAN 2</b>	Burpis (vrsta vežbe, prim. prev.) kocka izazov	Pročitajte i diskutujte Marko 1:16 -20
<b>DAN 3</b>	Pratite vođu	Pročitajte i diskutujte Marko 1:16 -20

Ovo je početak putovanja kroz Markovu priču dok istražujemo 'Ko je ovaj čovek Isus? '. Nalazi se u Bibliji u **Marku 1:14 -20**.

**To je lako!** Nema posebne opreme. Samo osećaj zabave i otvorenog uma!

*Više informacija na kraju knjižice. Molimo Vas da pročitate uslove.*



# DAN 1

## Aktivirajte se



### Trčanje na vrućoj lavi

Širite se oko sobe (mesta gde se nalazite). Izaberite vođu.

Kada vođa kaže „vruća lava” svi trče u mestu što brže mogu. Kada vođa kaže „stani” svi rade čučnjeve. Ponovite dok svi ne počnu da dišu teško.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

## Odmor i razgovor



### Isusova poruka

- *Razgovarajte o vremenu kada ste dobili neke dobre vesti.*

Pročitajte Marko 1:14 -15.

Isus je došao proglašavajući „dobre vesti”.

- *Koja je „dobre vest” od Boga?*

Napišite pet izjava koje opisuju ove „dobre vesti” na odvojenim komadima papira.

**Razgovar sa Bogom:** Zahvalite Bogu zajedno za svaki od ovih delova „dobrih vesti”.

## DAN 2

### Aktivirajte se



#### **Burpis (vrsta vežbe, prim. prev.) kocka izazov**

Trebaće vam kockice ili male komadiće papira sa brojevima 1-6 u posudi.

Stanite u krug i naizmenično bacajte kockicu ili izaberite parče papirića i uradite onoliko Burpisa koji ste broj dobili. aberite ukupan broj burpisa za svoju porodicu. Koji je vaš rezultat?

Uradite četiri runde ili nastavite četiri minuta.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

### Odmor i razgovor



#### **Isusov poziv da ga sledimo**

- *Ko su ljudi ili timovi koje pratite?*

Pročitajte Marko 1:16 -20.

- *Zašto mislite da su učenici tako brzo odlučili da prate Isusa?*

*Navedite neke od osobina koje biste tražili prilikom izbora da pratite nekoga.*

**Razgovor sa Bogom:** Zahvalite mu što ste vredni poverenja da ga sledite. Pomozi nam da Te pratimo svaki dan, čak i kada je to teško i izazovno. Amen.

# DAN 3

## Aktivirajte se



### Pratite vođu

Pustite svoju omiljenu muziku. Trčite okolo u krugu. Jedna osoba je vođa i tapšanjem daje instrukcije:

- Jedan pljesak — jedna daska (vrsta vežbe)
- Dva pljeskanja — dva planinska penjača
- Tri pljeskanja — tri čučnja

Promenite vođu posle jednog minuta.



## Odmor i razgovor



### Isusov zadatak za Njegove sledbenike

- *Razgovarajte o omiljenom sećanju i iskustvu sa pecanja — vašem ili tuđem.*

Pročitajte Marko 1:16-20.

Da biste uhvatili ribu, potreban vam je pravi mamac da ih privučete. Isus šalje svoje sledbenike da „uhvate ljude“.

- *Razmislite i podelite neke načine da privučete ljude na „dobre vesti“ Isusa.*

**Razgovor sa Bogom:** Napravite nekoliko oblika riba od papira. Napišite imena ljudi koje poznajete kojima je potreban Isus na svakom od njih. Pričvrstite svoju “ribu” na zid i koristite ih kao fokus za molitvu ove nedelje.

# Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj Bibliji na internetu u **Marku 1:14 -20** (SSP).

## **Biblijski odlomak — Marko 1:14 -20 (SSP)**

Nakon što je Jovan bačen u tamnicu, Isus ode u Galileju. Propovedao je Božije evanđelje i govorio: “Došao je čas! Približilo se Božije carstvo! Pokajte se i poverujte u evanđelje!”

<sup>16</sup> Dok je prolazio pored Galilejskog mora, vide Simona i Simonovog brata Andreju kako bacaju mreže u more, jer su bili ribari. “Pođite za mnom”, reče im, “i učiniću vas ribarima ljudi.” I oni odmah ostaviše mreže i pođoše za Njim.

Kada je otišao malo dalje, vide Jakova Zevedejevog i njegovog brata Jovana kako u čamcu krpe mrežu. On ih odmah pozva, i oni ostaviše svoga oca Zevedeja s najamnicima i pođoše za Njim.



## **Savet za zdravlje**

Naspavajte se dovoljno svaki dan.

# Više informacija

Nadamo se da ste uživali *family.fit fast*. Sastavili su je volonteri iz celog sveta. Besplatno je!

Naći ćete sve family.fit sesije na sajtu <https://family.fit>. Podelite ga sa drugima.

Pronađite video zapise na [family.fit YouTube® kanalu](#)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



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

Hvala vam.

*family.fit tim*



Promotivni  
video

## PRAVILA I USLOVI

### 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.





family.ft

