

Rastimo dublje — Nedelja 3



porodica.fitnes.vera.zabava



Isus jako voli ljude!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko
1:40 -45

Isus želi da
budemo celi

Isus dodiruje
nedodirljive

Isus je više
"zarazniji" od
bolesti



Zagrevanje

Štafeta:
predmet za
pokupiti

Dodiri ruku

Zbunjeni pas
(prim. prev.)



Pokrenite
se

Supermen

Supermen
suprotnosti

Supermen sat



Izazov

Iks-Oks

Partnerski
izazov

Tabata



Istražite

Pročitajte
stihove i
iscepajte papir
na komade

Pročitajte
stihove i
dodirnite
nešto ljigavo

Pročitajte
stihove i
koristite
predmete da
pokažete
udvostručenje



Igrajte se

Gledajte moje
ruke

Izgradite kuću
za igranje

Zajedno
stojimo

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.



Štafeta: predmet za pokupiti

Podelite se u dva tima i stanite na suprotnim stranama sobe (ili prostora gde se nalazite prim. prev.) Stavite 21 predmet u sredinu na pod. Svaki tim trči i sakuplja predmete jedan po jedan kao štafeta. Pogledajte koji tim može da prikupi najviše. Odmorte se, a zatim ponovite.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o nekim od povreda koje ste imali. Koliko im je trebalo da zacele?

***Idemo dublje:** Koliko dugo može biti potrebno da se povređeni odnos izleči?*

Pokrenite se

Supermen



Ležite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Supermen).

Podignite ruke i noge sa poda koliko možete tri sekunde. Zatim se vratite na početnu poziciju.

Uradite pokret 15 puta, odmarajući se po potrebi.

Uradite tri runde. Odmorite se između rundi.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Idemo lakše: Podignite samo ruke, a ne noge. Uradite manje ponavljanja.



Iks-Oks

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

Radite u dva tima. Svakom timu se daje izazov kao što je 5 burpija ili 10 istezanja. Kada završite, dvoje ljudi trči i stavljaju svoj znak na Iks-Oks polje.

Nastavite sa novim izazovima dok neko ne pobedi u igri.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



Isus želi da budemo celi

Pročitajte **Marko 1:40 -41** iz Biblije.

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

U ovoj priči, Isus ima duboko saosećanje na čoveka sa kožnom bolešću koja ga je učinila izgnanikom iz svoje porodice i zajednice. Za razliku od isčašenog kolena, guba se obično nikada ne izleči. Drugi su ga smatrali nedodirljivim!

Biblijski odlomak — Marko 1:40 -45 (SSP)

A jedan gubavac dođe k Isusu i počne na kolenima da ga preklinje: “Ako hoćeš, možeš da me očistiš!”

Isus se sažalio. pruži ruku, dotače ga i reče: “Hoću. Budi čist!” Odmah je bolest ostavila čoveka, a on je bio „čist”.

Isus ga odmah otpusti, strogo ga opomenuvši: “Pazi da nikom ništa ne pričaš, nego idi i pokaži se svešteniku, pa prinesi za svoje očišćenje ono što je Mosjije odredio Za svedočanstvo njima.” Ali ovaj čim je izašao, poče naveliko da priča i da razglašava šta se dogodilo, pa Isus više nije mogao javno da uđe u grad, nego je ostao napolje na usamljenim mestima. Ali ljudi su mu i dalje dolazili sa svih strana.

Diskutujte:

Pročitajte Marko 1:40 —41.

Iscepajte komad papira u mnogo komada. Sada pokušajte da ga spojite te delove da bude ceo papir.

- Šta je ovaj zadatak otežalo?
- Ko ima moć da obnovi papir?

Imati moć da nešto uradimo nije dovoljno. Treba da se napravi izbor o korišćenju te moći. Čovek sa gubom verovao je da je Isus imao moć da ga izleči i Isus je pokazao da želi da ga izleči.

Isus želi da izleči našu slomljenost takođe. Podelite o delu svog života za koji osećate da je slomljen upravo sada.

Razgovor sa Bogom: Gospode, donosimo Tebi našu slomljenost. Molimo Te da nas popraviš i obnoviš nas. Samo Ti nas možeš učiniti celim.



Gledajte moje ruke

Izaberite vođu. Vođa stoji napred i pomera ruke u pokretu kao makaze. Igrači moraju pljesnuti kad god ruke vođe pređu jedna preko druge.

Ako ne pljeskaju kada ruke pređu, ispadaju. Takođe ispadaju ako pljesnu a ruke vođe se nisu prešle. Pokušajte da svi pljeskate rukama u isto vreme!

Zabavite se. Menjajte vođe.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.



Dodiri ruku

Stojite uspravno u položaju skleka gledajući prema partneru. Pokušajte da dodirnete ruke druge osobe dok štitite svoje.

Koliko dodira možete napraviti za 60 sekundi?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koje stvari su ružne na dodir?

Idemo dublje: *Kada ste se osećali neprijatno ili posramljeno? Kakav je to osećaj kada je neko bio pažljiv i brižljiv sa tobom u to vreme?*



Supermen suprotnosti



Ležite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Supermen).

Podignite desnu ruku i levu nogu što dalje od zemlje (koliko možete).

Držite taj položaj tri sekunde i opustite se.

Ponovite sa suprotnom rukom i nogom.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite.

Ponovite.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Idemo lakše: Uradite pet ponavljanja svakog.



Partnerski izazov



Jedna osoba radi supermen stoj sa rukama i nogama podignutim sa poda, dok druga osoba radi pet burpija. Zamenite mesta i ponovite. Uradite tri runde.

Idemo lakše: *Opustite se i ponovite Supermen stoj.*

Idemo teže: *Uradite pet rundi ili povećajte broj burpija.*



Isus dodiruje nedodirljive

Pročitajte Marko 1:41 -42.

Stavite nešto „ljigavo“ u teglu kao što je kikiriki puter ili sirovo jaje. Pozovite sve da stave ruke kroz to.

Postoje neke stvari koje ne volimo dodirivati. Guba je bila zarazna, pa su se svi držali podalje od gubavaca.

Kako biste se osećali da vas ljudi uvek izbegavaju?

Kako mislite da se gubavac osećao kada je Isus posegnuo i dodirnuo ga?

Za Isusa je ljubav i pomaganje čoveku bila važnija od bilo čega drugog.

Razgovor sa Bogom: Gospode otvori naše oči da vidimo one ljude oko nas koje drugi izbegavaju. Pokaži nam kako ih možemo voleti i daj nam hrabrost da to uradimo.



Izgradite kuću za igranje

Zabavite se sa svojom porodicom gradeći tvrđavu, dvorac ili šator unutra ili napolje. Budite kreativni.



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Uradite fizičku aktivnost
tokom dana tako da vaše
telo bude umorno.



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/ZUanzCSLc70>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta vam se sviđa kod svojih prijatelja?

Idemo dublje: Ko je osoba kakvi vi želite da budete? Šta biste imitirali?

Pokrenite se



Supermen sat

Držeći poziciju supermena, pomerite ruke na položaje poput ruku sata. Idite od iznad glave (12 sati) do ruke blizu tela (6 sati). Držite svaku poziciju pet sekundi.

Ponovite tri puta.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

Idemo lakše: samo uradite sat jednom ili dva puta; ili skratite vreme koje držite svaku poziciju.

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Radite daske 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Uradite Superman stav ibudite u tom položaju 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi.

Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Isus je više “zarazniji” od bolesti

Pročitajte Marko 1:43-45.

Smatra se da je guba veoma zarazna. Šta je čovek „širio” pre nego što je sreo Isusa?

Šta je on „širio” nakon što je upoznao Isusa?

Izaberite nešto malo čega imate puno, kao što su lego kocke ili kamenje. Stavite jedan na pod. Zatim započnite novi red i udvostručite broj. Nastavite da udvostručujete broj u svakom redu. Pogledajte koliko brzo se broj povećava. Zamislite koliko brzo može da se proširi Dobra vest o Isusu kada je prosledimo.

Kako to možete učiniti sada, 2.000 godina nakon ovog događaja?

Razgovor sa Bogom: Razmislite o ljudima koje znate koji ne znaju mnogo o Isusu. Zamolite Boga da im pomogne da čuju i uče o Isusu koji voli ljude više od svega.



Zajedno stojimo

Sedite na pod, leđa o leđa sa partnerom. Povežite ruke zajedno. Sada pokušajte da ustanete dok vam se leđa dodiruju i dok su vam ruke povezane. Oslanjanje i guranje jedni o drugom će pomoći.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Idemo teže: Pokušajte da pokupite predmete oko kuće, dok ste povezani!



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Nemojte jesti veliki ili težak
obrok kasno u toku dana.

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/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