

Rastimo dublje — Nedelja 5



porodica.fitnes.vera.zabava



Isus — Umnožitelj!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko
4:3 -8

Isus nas poziva
da slušamo

Isus želi da
razumemo

Kako da
učinimo da naš
uticaj raste



Zagrevanje

Preskoči
konopac

Zec u rupi

Zagrevanje uz
muziku



Pokrenite
se

Spori brzinski
klizači

Dodirni nožni
palac brzinski
klizači

Brzinski klizači
sa preprekama



Izazov

Cik-cak
skakanje
štafeta

10, 20, 30
izazov

Porodični
brzinski klizač
izazov



Istražite

Pročitajte
stihove i
testirajte
slušanje

Ponovo
pročitajte
stihove i
podelite priče i
ometanja iz
vašeg života

Ponovo
pročitajte
stihove i
razmotrite
množenje



Igrajte se

Samuraj,
Nindža i Sumo
rvač

Čuvaj blago

Balans i
hodanje

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.



Preskoči konopac

Jedna osoba ljulja konopac sa strane na stranu blizu zemlje. Igrači moraju da skoče preko konopca svaki put kada prođe bez dodirivanja. Svako ko dodirne konopac zameni mesta sa osobom koja ga ljulja.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koliko ste dobri u slušanju? (Ocenite se od 10.)

***Idemo dublje:** Kada je dobro slušanje važno?*



Spori brzinski klizači



Vežbajte brze klizače za razvijanje nogu i snage. Savijte i dodirnite koleno suprotnom rukom. Svaki dodir je jedno ponavljanje. Počnite polako, a zatim povećajte brzinu i neka pokreti budu u kontinuitetu

Uradite 6. Odmorite se, a zatim uradite 12. Odmorite se ponovo i uradite 18.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Idemo teže: Povećajte ponavljanja na 30.



Cik-cak skakanje štafeta

Postavite kurs dužine 10-15 metara.

Naizmenično skačite sa jedne na drugu nogu do kraja. Ako možete, idite u cik-cak da bi bilo izazovnije .

Podelite se u dva tima da se takmičite kao u štafeti.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

Idemo teže: Napravite kurs da bude duži.



Isus nas poziva da slušamo

Pročitajte **Marko 4:3 -8** iz Biblije.

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

Isus je privukao veliku gomilu dok je učio pored jezera Galileje. Nisu svi ovi ljudi bili Njegovi sledbenici — mnogi su bili neodlučni. Zato je Isus koristio priče (parabole) da ih uključi i pozove da ga slede. On je nakon pričanja priča, dao jasno objašnjenje Njegovim najbližim sledbenicima. Ovo je jedna od najpoznatijih Isusovih priča.

Biblijski odlomak— Marko 4:3 -8 (SSP)

„Slušajte! Izašao sejač da seje. I dok je sejao, nešto semena pade kraj puta i ptice ga pozabaše. Drugo pade na kamenito tle, gde nije bilo mnogo zemlje.

I odmah isklija, jer zemlja nije bila duboka. A kad je izašlo sunce, izgore i osuši se, jer nije imalo korena. Treće seme pade u trnje, a trnje naraste i uguši ga, pa seme ne daje ploda. Četvrto pade na dobro tle i daje plod koji je napredovao i rastao i doneo tridesotostruko, šezdesotostruko i stostruko.”

Diskutujte:

Isus je rekao: „Slušajte!”.

- Koliko dobro ste slušali priču?

Izaberite nekoga da ponovo pročitate priču, ali ovaj put izostavite ključne reči. Za zabavu, stavite ‘žvaku’ za svaku reč koja nedostaje. Drugi mogu da se smenjuju da kažu ključne reči koje su izostavljene.

Razgovor sa Bogom: Naše molitve mogu biti više o molbi nego slušanju. Danas se moli jednostavno: „Govori, Gospode, voj sluga Te sluša.” Budite spremni da dobijete odgovor dok idete kroz svoj dan.



Samuraj, Nindža i Sumo rvač

Čine jednostavnu akciju za tri različita karaktera — Samuraj, Ninja i Sumo rvač. Stanite okrenuti jedni prema drugima i izaberite vođu.

Svako, uključujući i vođu, tajno bira lik koji će biti. Na “Tri, četiri, sad!”, svi rade akciju za svoj izabrani lik. Svako sa istim likom kao vođa dobija poen. Prva osoba koja sakupi pet poena pobeđuje.

Zamenite vođu i ponovo igrajte.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



Savet za zdravlje

Pijte više vode.



Zec u rupi

Stavite obruč ili listove papira oko poda. Ovo su zečije rupe. Svi počinjete u različitim rupama.

Vođa kaže „Zec u rupi”, i svi skaču na jednoj nozi do druge rupe. Promenite noge svaki put kada pređete u novu rupu. Ako izađete iz rupe postajete sledeći vođa.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta ste uzgajali da je proizvelo mnogo „voća”?

Idite dublje: *Koliko ste otvoreni za nove ideje? Zašto da ili ne?*

Dodirni nožni palac brzinski klizači



Vežbanje brzih klizača. Svaki put kada vaša noga izađe napred, pokušajte da se sagnete i dodirnete je suprotnom rukom. Počnite polako, a zatim povećajte brzinu i ležernost.

Uradite 10 od njih. Odmorite se, a zatim uradite 20. Odmarajte se ponovo i uradite 30.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja na 40, 50 ili 60.

**10, 20, 30 izazov**

Radite sa partnerom. Dok jedna osoba stoji u supermen stavu, druga radi 10 brzinskih klizača. Zamenite mesta i ponovite. Sledeći radi 20 brzinskih klizača dok druga osoba drži supermena. Zamenite se. Nastavite sa 30, 40 i 50 ponavljanja ako možete.

Idemo lakše: Smanjite broj ponavljanja na 30 ili 40.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja na 60 ili više.



Isus želi da razumemo

Pročitajte Marko 4:3 -8 i 4:13 -20.

Isus je u stihu 13 rekao svojim sledbenicima: „Zar ne razumete ovu priču?” On je tada nastavio da to objasni.

- Kakvo je značenje svake vrste zemljišta?

Podelite svoje priče o tome kada ste prvi put čuli poruku o Isusu i kako ste odgovorili.

Napravite porodičnu listu nekih ometanja koje otežavaju da budete Isusov sledbenik.

Razgovor sa Bogom: Svaka osoba može izabrati jednu ili dve smetnje za koje se mole, tražeći od Svetog Duha da donese razumevanje kako se nositi sa ovim.

Igrajte se

**Čuvaj blago**

Jedna osoba, „stražar”, sedi na stolici okrenutoj prema zidu sa setom ključeva ispod stolice. Svi ostali počinju na drugom kraju sobe i tiho puze do stolice kako bi pokušali da zgrabe ključeve i vrate se na početak. Stražar se može okrenuti u bilo kom trenutku i uhvatiti ljude koji se kreću. Svako uhvaćen mora da počne ponovo. Stražar juri i “taguje” (dodirne prim. prev.) svakoga ko otme ključeve. Tagovani igrač postaje stražar za sledeću rundu.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



Savet za zdravlje

Pijte više vode. Počnite svaki dan pijući punu čašu vode.



Zagrevanje uz muziku



Pustite neku brzu muziku i uradite sledeće:

- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 5 skijaških skokova (skok sa jedne na drugu stranu)
- 10 sklekova uza zid ili ogradu
- 5 velikih skokova

Ponovite.

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta ste napravili ili uradili u poslednjoj nedelji?

Idemo dublje: Ko su neki od ljudi kojima se divite za posao koji rade u vašoj zajednici?



Brzinski klizači sa preprekama

Uradite brzinske klizače sa predmetom kao što je konopac ili knjiga na terenu koje morate da pređete. Radite brzinske klizače glatko, a zatim povećajte brzinu.

Uradite 20. Odmorite se, a zatim uradite još 20. Uradite tri runde.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Idemo lakše: Smanjite broj rundi.



Porodični brzinski klizač izazov

Stanite u velikom krugu okrenutom jedni prema drugima. Uradite 300 brzinskih klizača kao porodica. Jedna osoba počinje, a zatim dodirne na sledeću osobu kada je spremna za pauzu. Posle 100, trčite kao porodica do označenog mesta i nazad. Trčite u tempu najsporijeg trkača. Nastavite sa sledećih 100 brzinskih klizača dok ne završite 300 kao porodica.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Idemo teže: Povećanje ukupan zbir kao porodica na 500.



Kako da učinimo da naš uticaj raste

Pročitajte Marko 4:3 -8.

Ova priča pokazuje kako ljudi koji slušaju i odgovaraju Bogu mogu biti efikasni.

- Kakav je rezultat semena koje je palo na „dobru” zemlju?

Uradite malo matematike. Možete li da nađete primer množenja u vašoj bašti ili parku?

- Ako bi svaki član vaše porodice rekao dvoje ljudi o Isusu i svaki od njih rekao dvoje ljudi, koliko bi ljudi vaša porodica uticala na Božje kraljevstvo?

Razgovor sa Bogom: Pazi na svoj komšiluk. Svaka osoba se fokusira na jednu osobu ili grupu i moli se za mogućnosti da podeli Božju ljubav sa njima i da napravi razliku u svom životu.



Balans i hodanje

Naizmenično, balansirajte 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 uradite to kao štafetu.



Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Potrebna nam je voda za varenje, da nam pomogne da se krećemo i regulišemo telesnu temperaturu.

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