

Rastimo dublje — Nedelja 10



porodica.fitnes.vera.zabava



Isus inspiriše velikodušnost!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko
14:3-9

Iznenadujuća
velikodušnost

Očekivana
velikodušnost

Izuzetna
velikodušnost



Zagrevanje

Pokreti uz
muziku

Istezanje do
neba

Trčanje na
vrućoj lavi



Pokrenite
se

Spori čučnjevi

Partnerski
čučnjevi

Čučnjevi pod
teretom



Izazov

Porodični
čučanj izazov

Plank (daska) i
čučanj izazov

Partnerska
štafeta



Istražite

Pročitajte
stihove i
odglumite
priču

Pročitajte
stihove i
razmotrite šta
se očekuje

Pročitajte
stihove i
nacrtajte ili
napravite
poklon kutiju



Igrajte se

Velikodušne
reči

Bolje je davati
nego primati

Čuvaj blago

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.



Pokreti uz muziku

Pustite neku omiljenu muziku. Radite krugove sledećih vežbi oko vašeg prostora dok se muzika ne završi:

- Trčanje
- Trčanje sa visko podignutim kolenima
- Udaranje peta
- Žablji skokovi



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

recite nešto za šta ste veoma zahvalni.

Idemo dublje: *Kako pokazujete zahvalnost kada primete poklone?*

Spori čučnjevi



Famili.fit jeste za zabavu, ali ispravna tehnika je takođe važna!

Završite pet čučnjeva na sledeći način:

- Uzmite pet sekundi da se spustite što niže možete
- Budite u tom položaju tri sekunde
- Ustanite brzo za jednu sekundu

Uradite 20 ponavljanja. Odmor posle 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Idemo lakše: Čučanj na niskoj stolici.

Idemo teže: Povećajte ponavljanja.



Porodični čučanj izazov



Stanite u krug tako da vidite jedni druge. Uradite 150 čučnjeva kao porodica. Jedna osoba počinje, a zatim dodirne na sledeću osobu kada je spremna za pauzu.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

Idemo teže: Koristite štopericu. Ponovite izazov i pokušajte da poboljšate svoje vreme.



Iznenadujuća velikodušnost

Pročitajte **Marko 14:3-9** iz Biblije.

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

Neposredno pre poslednje večere, Isus deli obrok sa Simonom (gubavcem kojeg je On verovatno iscelio), nekim drugim gostima, i neočekivanim posetiocem koji je neverovatno velikodušan.

Biblijski odlomak — Marko 14:3-9 (SSP)

A Isus je bio u Vitanii, u kući Simona gubavca. Dok je ležao za trpezom, dođe jedna žena sa posudom od alabastera punom skupocene mirisne pomasti od čistog narda, pa razbi posudu i izli pomast na njegovu glavu. A neki počеше da negoduju, govoreći jedan drugom: “Čemu to rasipanje pomasti? Ta

pomast je mogla da se proda za više od trista dinara, pa da se to razdeli siromasima.” I strogo je izgrdiše. “Pustite je”, reče Isus. „Zašto je gnjavite? Učinila mi je nešto lepo. Jer, siromahe ćete uvek imati sa sobom i moći ćete da im pomognete kad god hoćete, Ali mene nećete uvek imati. Ona je učinila šta je mogla: Unapred mi je pomazala telo za sahranu. Istinu vam kažem: gde god se u celom svetu bude propovedalo evanđelje, govoriće se i o ovome što je ona učinila, u spomen na nju.”

Diskutujte:

Pronađi neke jednostavne rekvizite i kostime i odglumite priču. Ne žurite. Zaustavite se da razmotrite osećanja i odgovore svake osobe u priči.

- Zašto je žena sipala parfem na Isusa?

Razgovor sa Bogom: Tiho meditirajte i razmišljajte o vašem odgovoru prema Isusu. Zahvalite mu za sve što je On uradio za vas i slavite Ga.



Velikodušne reči


Zalepite list papira na leđa svake osobe i dajte svima olovku. Naizmenično napišete pozitivne stvari o svakom članu porodice na njihovom papiru. Mlađi mogu da crtaju slike ili traže pomoć u pisanju. Kada svi budu gotovi uklonite papire i sedite u krug da ih pročitate.



<https://youtu.be/DjGOfaWJCO>

Osvrt:

Kako ste se osećali nakon što ste pročitali reči o vama? Da li je bilo teško pisati o drugim članovima porodice? Zašto?



Savet za zdravlje
Smanjite tehnologiju
„ekran” vreme.



Istezanje do neba

Stanite uspravno a onda puzite do pozicije za sklebove. Ponovo puzitei, uspravite se i istegnite ruke do neba. Ponovo puzite dole, ispružite desnu nogu za ravnotežu i desnu ruku ka nebu. Ponovo puzite, uspravite se, a zatim ponovite sa levom rukom i nogom.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kome dajete redovno? Možete dati vreme, praktičnu pomoć, novac...

lemo dublje: *Kada ste bili izazvani da date više nego obično?*



Partnerski čučnjevi



Stanite tako da gledate u svog partnera. Držite jedni druge za ručne zglobove i uradite čučanj u isto vreme. Uradite tri runde od 15 čučnjeva.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

Idemo teže: Povećajte broj rundi.



Plank (daska) i čučanj izazov



Radite sa partnerom.

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

Uradite četiri runde.

Idemo teže: Povećajte broj rundi.



Očekivana velikodušnost

Pročitajte Marko 14:3-9.

Setite se neke šale ili vica i recite to bez kraja njihovog kraja. Mogu li drugi pogoditi kraj?

Često možemo osmisliti završetke jer ih očekujemo. Znamo kako priča ide.

Stihovi 4-5 nam pokazuju da su gosti mislili da skupi parfem treba koristiti „kako se očekivalo“. Isus je, međutim, ukazao čast ženi zato što je neočekivano davala. Da li nas Isus poziva na neka neočekivana dela zahvalnosti i slavljenja?

Razgovor sa Bogom: Pitajte Boga da li vaše davanje (pojedinačno ili porodično) treba preusmeriti ili povećati. Dajte Mu vremena da govori i da vas inspiriše.



Bolje je davati nego primati

Koristite traku ili konopac da napravite liniju niz sredinu svog prostora. Izaberite najmanje dve meke stvari po osobi, kao što su cipele ili punjene igračke koje se mogu bezbedno baciti i stavite ih na liniju.

Podelite se u dva tima, vratite se sa linije i podesite tajmer tri minuta. Na „sad!” trčite do linije, zgrabite stavku i bacite ga preko linije. Nastavite bacanje nazad i napred dok vreme ne istekne.

Tim sa najmanje stavki pobeđuje.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Isključite sve ekrane tokom obroka.



Trčanje na vrućoj lavi



Raširite se oko prostora i sobe 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/JZ7oOjNQYDI>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koji je najbolji poklon koji ste ikada dobili?

Idemo dublje: *Koji vam je poseban talenat dao Bog?*



Čučnjevi pod teretom



Dodajte teret dok radite čučnjeve ako možete. Naizmenično zgrabite ranac, veliku bočicu za vodu (ili dete!) i uradite 10 čučnjeva.

Ohrabrite jedni druge!

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

Idemo lakše: Uradite pet čučnjeva svake runde.



Partnerska štafeta



Radite sa partnerom. Jedna osoba radi džamping džeks (vrsta vežbe prim. prev.) dok njihov partner puzi 10 metara kao medved, radi pet čučnjeva sa skokovima, a zatim puzi nazad kao rak. 'Bacite pet' i zamenite mesta.

U drugom krugu uradite 10 trbušnjaka umesto čučnjeva.

Završetak sa 'bacanjem petaka'.



<https://youtu.be/pAqhKtiOBVA>



Izuzetna velikodušnost

Pročitajte Marko 14:3-9.

Pomirišite neki parfem ili cveće. Parfem koji je žena sipala na Isusovu glavu verovatno je vredio godinu dana plate. Iako to možda nije shvatila, žena je pripremala Isusa za njegovo raspeće i sahranjivanje.

Isusove reči u stihu 7 pokazuju da se od nas očekuje davanje siromašnima. Davanje izuzetnih — čak i ekstravagantnih — poklona Isusu treba da bude naš odgovor na Njegovu neverovatnu velikodušnost i ljubav prema nama.

Nacrtajte ili napravite poklon kutiju za svaku osobu. Ukrasite je i napišite poseban talenat ili sposobnost koju vam je Bog dao i stavite unutra.

Razgovor sa Bogom: Držite poklon kutiju pred Bogom. Zamolite Ga da koristi ovaj poklon za Njegove svrhe.

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 da pokušaju 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/r3IPb7AY_cs



Savet za zdravlje

Smanjite vreme korišćenja ekrana. Planirajte porodične aktivnosti da zamenite vreme na ekranima.

Budite kreativni!

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.

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/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