

Rastimo dublje — Nedelja 7



porodica.fitnes.vera.zabava



Isus voli decu!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Marko
10:13 -16

Ko izgleda
nevažno u
našem svetu

Deca su vredna
Isusu

Deca su primer
koji treba
pratiti



Zagrevanje

Zagrevanje u
ćoškovima
(uglovima)

Pratite vođu

Zbunjeni pas
(prim. prev.)



Pokrenite
se

Sklekovi uza
zid

Partnerski
sklekovi

100
partnerskih
sklekova



Izazov

Štafeta sa
sklekovima

Izvući mnogo
sklekova izazov

Zgrabi rep



Istražite

Pročitajte
stihove i
pronađite
važne
predmete

Pročitajte
stihove i
odglumite
kako bi ste
privukli pažnju

Pročitajte
stihove i
razgovarajte o
tome šta
možemo
naučiti od dece



Igrajte se

Porodično
takmičenje

Promenite
postavu

Izgradite
kuću za igru

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.



Zagrevanje po ćoškovima

Oznaćite ćoškove (uglove) sobe sa brojevima 1-4. Svaka osoba poćinje u drugom uglu i radi drugaćije zagrevanje. Krećite se po sobi do sledećeg broja. Uradite dva kruga.

1. 10 jumping jacks (Džamping džaks)
2. 10 trćanja u mestu
3. 10 planinskih penjaća
4. 10 ćučnjeva



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

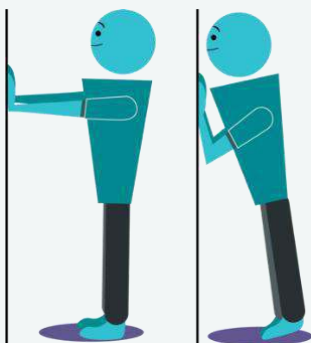
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koje su prve dve stvari koje radite svakog jutra?

Idemo dublje: Svrstajte sve uobićajene događaje iz dana na osnovu vaćnosti.

Pokrenite se

Sklekovi uza zid



Stajati sa rukama ispruženim prema zidu. Nagnite se napred, postavite dlanove na zid, savijte laktove i gurnite se nazad u stojeći položaj.

Uradite 10 i odmorite. Uradite tri runde.

Idemo lakše: Stanite bliže zidu.



Štafeta sa sklekovima



Podelite se u dva tima i stanite na suprotnim stranama sobe. Stavite 21 predmet kao što su igračke, kašike ili lopte u sredinu.

Članovi svakog tima se smenjuju da trče do centra, urade pet sklekova, pakupe objekat i trče nazad da “prebaci” (baci pet ili potapše po ramenima prim. prev.) na sledeću osobu. Nastavite dok se svi predmeti ne pakupe.

Koji tim je najviše prikupio?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

Idemo lakše: Uradite sklekove na zidu.



Ko izgleda nevažno u našem svetu?

Pročitajte **Marko 10:13 -16** iz Biblije.

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

Isus je postao veoma popularan i okupljaju se gomile da Ga vide i čuju Njegovo učenje. Sa toliko ljudi učenici su bili nesrećni što su neki doveli svoju decu Isusu da budu blagoslovljeni.

Biblijski odlomak — Marko 10:13 -16 (SSP)

Ljudi su mu donosili decu da ih dotakne, a učenici su ih grdili. Kada je Isus to video, naljuti se, pa im reče: “Pustite decu da mi priđu. Ne sprečavajte ih, jer takvima

pripada Božije carstvo. Istinu vam kažem: ko Božije carstvo ne prihvati poput malog deteta, neće u njega ući.” Onda zagrla decu i blagoslovi ih, polažući na njih ruke.

Diskutujte:

Pročitajte Marko 10:13 -16.

Rči i uzmi prve tri stvari koje bi poneo na pusto ostrvu.

- Zašto ste izabrali ove tri stvari?

U biblijskim vremenima deca su se često smatrala da su nevažna.

- Šta nam reakcija učenika govori o njihovom mišljenju dece?
- Ko je nevažan u vašem svetu?

Napišite imena „nevažnih” ljudi što manjim slovima možete na parčetu papira. Nabavite telefonsku kameru i uvećajte imena.

Razgovarajte sa Bogom: Zamolite Boga za Njegovu pomoć da u ovim ljudima vidite šta On vidi i da ih prihvatite kao što On čini.



Porodično takmičenje

Koji član porodice može da uradi sledeće?

- Najduži skok sa stojećeg položaja
- Najduže vreme stajanja na jednoj nozi
- Najduže vreme bez treptanja
- Recite svoje puno ime u jednom dahu
- Najduže driblanje lopte
- Najduža “daska” ili čučanj

Izmislite i dodajte nešto svoje. Zabavite se!



Savet za zdravlje

Pijte više vode.



Pratite vođu

Pustite svoju omiljenu muziku. Trčite okolo u krugu.

Jedna osoba je vođa i tapšanjem daje instrukcije:

- Jedan pljesak — uradite supermena
- Dva pljeska — uradite dva istežanja
- Tri pljeska — uradite tri brzinska klizača

Promenite vođu posle jednog minuta.

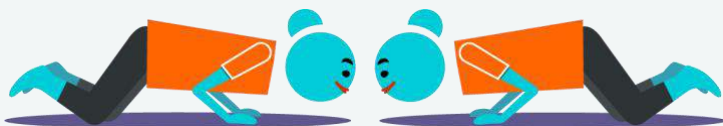
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koja je najskuplja stvar koju ste dodirnuli?

Idemo dublje: Šta je to najvrednije što posedujete?



Partnerski sklekovi



Ključ za dobar sklek je držanje vašeg tela u ravnoj liniji i laktovima blizu vaše strane.

Suočite se sa svojim partnerom sa kolenima na tlu i rukama u skladu sa ramenima.

Uradite sklek u isto vreme, a zatim “bacite pet” jedan drugom jednom rukom.

Uradite 10 i odmorite. Uradite dva kruga.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



Izvući mnogo sklekova izazov

Napišite sledeće zadatke na male komade papira, preklopite i stavite u kontejner:

- 5 sklekova
- 10 sklekova
- 15 sklekova
- 20 sklekova
- Zagrlite nekoga
- Bacite nekome 5
- Izmasirajte nekoga
- Donesite čašu vode za sve

Naizmenično izvucite papirić i ispunite zadatak koji ste izabrali. Pomozite jedni drugima po potrebi.

Uradite tri runde.



Deca su vredna Isusu

Pročitajte Marko 10:13 -16.

- Kako biste pokušali da privučete Isusovu pažnju u gomili? Odglumite.

Mnogi ljudi su pokušavali da dođu do Isusa.

- Zašto mislite da je posebno insistirao da deca dođu k Njemu?
- Kako da odredimo vrednost ljudi?

Razgovor sa Bogom: Napišite u papirnom srcu „Ti si dragocen Bogu i nama“. Dajte po jedan svakom članu svoje porodice i molite se za njih.



Promenite postavu

Svi stoje u redu. Štopujte koliko je potrebno porodici da se postavi u red za sledeće:

- Od Najnižeg do najvišeg
- Najmlađi do najstariji
- Azbučni red imena
- Dužina kose
- Broj knjiga pročitanih u poslednjem mesecu



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A close-up photograph of water flowing from a dark stone spout on the left into a pool of water below. The water is clear and splashing, creating ripples and small droplets. In the background, there are green bushes and a range of blue mountains under a clear blue sky.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Voda za piće pre obroka
pomaže u gubitku težine.



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.

Ko je neko kakvi vi želite da budete?

Idemo dublje: Šta u vezi njih bi imitirao/la?



100 partnerskih sklekova

Radite sa partnerom. Jedan počinje sa jednim sklekom. Onda drugi radi dva skleka. Prvi radi tri skleka. Onda drugi radi četiri. Nastavite na ovaj način do 10 sklekova i odmorite se kada nije vaš red. Kada dođete do 10, radite svoju seriju unazad do jednog. Ako to uradite, imaćete urađenih 100 sklekova kao pare. Vau!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Idemo lakše: Uradite sklekove na zidu ili na kolenima.



Zgrabi rep

Podesite granice igre.

Svako nosi šal ili mali peškir kao 'rep' ušuškan u zadnjoj strani pantalona. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite tri skleka i nastavite igru. Zabavite se!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Idemo teže: Povećajte sklekove na pet.



Deca su primer koji treba pratiti

Pročitajte Marko 10:13 -16.

Isus je primetio decu, molio se za njih, i postavio ih kao primer drugima.

Nije li to neverovatno?

Razmišljajte i podelite razlike između dece i odraslih.

- Kako deca mogu da nas nauče o primanju Carstva Božijeg?

Razgovor sa Bogom: Gospode, hvala ti što možemo naučiti jedni od drugih. Hvala ti za decu koja nas podsećaju da verujemo i da budemo otvoreni za nove ideje.



Izgradite kuću za igranje

Zabavite se sa porodicom napravite tvrđavu / dvorac / šator unutra u kući. Budite kreativni.

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout into a pool. The water is clear and splashes as it hits the pool. In the background, there are green bushes and blue mountains under a clear sky.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Dovoljno vode nam pomaže
da mislimo, fokusiramo se i
koncentrišemo bolje.

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 (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