

Rastimo dublje — Nedelja 8



porodica.fitnes.vera.zabava



Isus čini nemoguće!

www.family.fit



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Marko
10:17 -31

Biti dobar
nije dovoljno

Nemoguće je da
sami sebe spasete

Bog voli i želi
da nas spasi



Zagrevanje

Štafete

Neprekidan krug

Ogledalo
zagrevanje



Pokrenite
se

Partnerski
trbušnjaci

Leptiri
trbušnjaci

Trbušnjaci
pod teretom



Izazov

Nasumični
izazov

Trbušnjaci/sklekovi
Tabata

“Šuga”
trbušnjaci



Istražite

Pročitajte
stihove i
napišite listu

Pročitajte stihove i
uradite izazov
predmeta

Pročitajte
stihove i
otvorite
čvrsto
zatvorenu
teglu/bocu



Igrajte se

Mravi na
deblu

Treba mi, treba mi

Zapetljano

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



Štafete

Dok svi rade Džamping Džeks, jedna osoba trči na suprotnu stranu sobe ili dvorišta, pokupi predmet i vraća se nazad. Oni daju predmet nekom drugom da nastavi štafetu. Nastavite dok svi nisu došli na red.

Odmorite se, a zatim uradite još jednu štafetu dok svi rade brze klizače.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o pozitivnim i negativnim aspektima ovih pravila.

Idemo dublje: Zašto misliš da je neko dobra osoba?



Partnerski trbušnjaci



Ležite na leđima sa nogama savijenim i stopalima čvrsto na podu. Sklupčaj svoje telo prema kolenima da „sedi”. Vratite se na početnu poziciju.

Radite u parovima. Jedna osoba radi trbušnjake dok druga drži noge dole.
Uradite 5 trbušnjaka i zamenite mesta
Uradite tri runde.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Idemo teže: Uradite pet ili više rundi.



Nasumični izazov

Napišite brojeve 1-10 na komade papira i stavite ih u šešir ili posudu.

Svaka osoba bira jedan papir i radi broj trbušnjaka naznačenih pre nego što “prebaci” na sledeću osobu.

Vratite sve papire u posudu. Uradite tri runde. Promenite pokret svaki put ili čak dodajte zabavne pokrete.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

Idemo teže: Uradite četiri ili više rundi.



Biti dobar nije dovoljno

Pročitajte **Marko 10:17 -31** iz Biblije.

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

Isus je neprestano izazivao svoje učenike u njihovom razmišljanju. U ovim stihovima Isus upoznaje bogatog, religioznog čoveka i uči nas važne istine o Carstvu Božijem.

Biblijski odlomak — Marko 10:17 -31 (SSP)

Kada je Isus izašao na put, pritrča mu jedan čovek pade pred Njim na kolena, pa ga upita: „Dobri učitelju, šta treba da učinim da nasledim večni život?“

„Zašto me zoveš dobrim?“ upita ga Isus: „Niko nije dobar osim jednoga - Boga. Zapovesti znaš: „Ne ubij, ne čini preljubu, ne kradi, ne

svedoči lažno, ne prevari, poštuj svoga oca i majku.”

„Učitelju”, reče čovek, “svega toga sam se držao od svoga detinjstva.”

Isus ga pogleda i zavole, pa mu reče: “Jedno ti nedostaje: idi i prodaj sve što imaš, pa razdeli siromasima, i imaćeš blago na nebu. Tada hajde za mnom.” A čovek se na te reči smrknu, pa ode žalostan, jer je imao veliko bogatstvo.

²³ Isus pogleda unaokolo i reče učenicima: „Koliko je teško imućnima da uđu u Božije carstvo.”

A učenici se začudiše Njegovim rečima. Stoga im On opet reče: “Priatelji, kako je teško ući u Božije carstvo. Lakše je kamili da prođe kroz iglene uši nego bogatašu da uđe u Božije carstvo.” A učenici se još više začudiše, pa počеше među sobom da govore: “Pa ko onda može da se spase?”

Isus ih pogleda, pa reče: “Ljudima je to nemoguće, ali Bogu mije, jer Bogu je sve moguće.”

“Evo”, poče Petar da Mu govori,: mi smo sve ostavili i pošli za Tobom.”

“Istinu vam kažem”. reče Isus, “nema nijednoga koji je ostavio kuću, ili braću, ili sestre, ili majku, ili oca, ili decu, ili njive radi mene i radi evaneđelja, a da sad, u ovom vremenu, neće dobiti stostruko: kuće, i braću. i sestre, i majke, i decu, i njive - uz progone - a u budućem svetu, večni život. Ali, mnogi prvi, biće poslednji, a poslednji - prvi.”

Diskutujte:

Pročitajte Marko 10:17 -31.

Napišite listu stvari koje bi dobar student ili radnik uradio. Pročitajte stihove 17-22.

Napišite jednu od ovih lista za čoveka koji je upoznao Isusa.

- Šta je radio dobro a šta pogrešno?

Niko od nas ne živi savršeno. Niko nije „dobar” osim Boga!

Razgovor sa Bogom: Razmislite o stvarima koje ste uradili pogrešno koje su povredili druge. Recite Bogu da vam je žao. Zahvalite Bogu što je dobar!



Mravi na deblu

Svi stoje na „deblu” (linija, greda ili klupa). Cilj je da zamenite redosled na deblu bez da neko padne sa debla dok se menjate. Radite zajedno tako da svi uspeju da se zamene. Podesite tajmer Uradite to ponovo i pokušajte da pobedite svoje vreme.



https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y



Savet za zdravlje

Pijte više vode.



Neprekidan krug



Svai se držite za ruke i stojite u krugu.
Uradite ove pokrete zajedno:

- 5 čučnjeva
- 5 istezanja
- 5 Supermen stava
- 5 sklekova

Ponovite. Pokušajte da neprekinete krug.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koje stvari su tebi teške da uraiš sam/a?

***Idemo dublje:** Šta je nešto što bi bilo nemoguće da se uradi?*

Pokrenite se



Trbušnjaci leptiri

Ležite na leđima sa stopalima spojenim zajedno i kolena na stranu — kao leptir. Pokušajte da držite noge na tlu dok radite pet trbušnjaka. Odmorite se između rundi. Uradite tri runde.

Idemo teže: Uradite pet rundi ili više.



Trbušnjaci/sklekovi Tabata



Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Radite trbušnjake 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Radite sklekove 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi.

Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Nemoguće je da sami sebe spasete

Pročitajte Marko 10:23 -26.

Skupite pet predmeta različitih veličina oko svoje kuće. Pogledajte da li možete da ih provučete kroz malu rupu ili „uvo“ igle.

- Šta bi trebalo da uradite da kamila da bi kamila mogla da prođe kroz tu malu rupu?

Nemoguće je, zar ne? Ovo je sjajna slika o nama koji pokušavamo da uđemo u Božje carstvo tako što smo dovoljno dobri.

Razgovor sa Bogom: Napišite neke dobre stvari u vezi vas na koje ste vi kao porodica ponosni. Nemoguće je koristiti ove stvari da vas kvalifikuju da uđete u Božje carstvo. Zamolite Boga da vam pomogne da vidite ono što On želi.



Treba mi, treba mi

Jedna osoba vodi igru. Oni viču: „Treba mi, treba mi... lopta.” Svako trči da pronađe loptu. Ko god prvi donese predmet koji je vođa tražio, osvaja bod. Nastavite igru tražeći neke osnovne predmete domaćinstva.

Nakon nekoliko rundi zamenite vođe. Tražite predmete od veće vrednosti, kao što su novac, telefoni, satovi ili slatkiši. Osvojite pet poena za ove stavke ako ste prvi koji ih donese.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

Diskutujte:

Kako je bilo pronaći i dati predmete od veće vrednosti? Da li se nešto promenilo?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire image has a monochromatic teal or light blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Nosite vodu sa sobom i
popijte malo kad god se
osećate žedni.



Ogledalo zagrevanje

Stanite sa partnerom. Jedna osoba bira pokret kao što su visoka kolena trčanje, čučnjevi, supermen, istezanje, i tako dalje. Druga osoba se ponaša kao ogledalo i prati pokrete.

Zamenite uloge posle 60 sekundi.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta ste zamolili nekoga da vam pomogne u ovoj nedelji?

***Idemo dublje:** Da li je lako ili teško tražiti pomoć?*



Trbušnjaci pod teretom



Pronađite predmet oko vašeg doma koji ima neku težinu, kao što je boca vode, igračka ili nešto drugo što možete držati.

Uradite pet trbušnjaka dok držite taj predmet blizu grudi. Budite sigurni da naprežete svoje jezgro kada radite trbušnjake

Odmorite. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Idemo teže: Uradite pet ili više rundi.



“Šuga” trbušnjaci



Pronađite prostor gde možete svi da trčite okolo. Jedna osoba je ‘vija’ koji juri sve da ih označi. Kada je neko označen, oni se zaustavljaju i rade 3 trbušnjaka. Oni tada postaju “vija-šuga”

Igrajte tri minuta ili dok svi ne budu iscrpljeni.

Idemo teže: Igrajte pet minuta.



Bog voli i želi da nas spasi

Pročitajte Marko 10:24 -31.

Nabavite čvrsto zatvorenu bočicu ili teglu. Neka najmlađa osoba u porodici pokuša da je otvori. Ako to ne mogu, treba da traže pomoć od sledeće osobe.

Iako je nemoguće da se spasimo, Bog nas može spasiti. On želi da Ga ponizno zamolimo da to učini za nas. Uradi to sada!

Razgovor sa Bogom: Gospode Isuse, ne mogu da se spasim tako što sam dobro sve vreme. Ja stalno padam. Potreban si mi da me spasiš- Stavljam svoje pouzdanje u Tebe.



Zapetljano

Stanite u krug rame do ramena. Ispružite desnu ruku i uhvatite desnu ruku druge osobe. Uradite isto sa levom rukom. Radite zajedno, timski, kako biste se otpetljali iz “čvora”, držeći ruke povezane u svakom trenutku.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling column of liquid that falls into the glass. The background is a soft, out-of-focus light blue, and the overall color palette is dominated by various shades of cyan and teal. The glass is partially filled with water, and the surface of the water inside shows ripples and bubbles.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Vodite računa o životnoj
sredini reciklažom praznih
plastičnih boca.

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/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