

Rastimo dublje — Nedelja 13



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Nedelja proslave  
Kraj sezone**

*www.family.fit*



Ove nedelje: **Proslava**

## Čestitam!

Završili ste sezonu family.fit!

Nadamo se da možete videti promene u vašoj porodici. Možda ste zdraviji i više u formi. Može ste više pozitivni i bolje povezani. Može ste imali proboj kao porodica u oproštaju i komunikaciji, ljubaznosti i hrabrosti.

Hajde da proslavimo ono što Bog radi!

Ako možete, skupite se i proslavite zajedno sa drugim porodicama. Hajde da kombinujemo fitnes, veru, zabavu i hranu, i proslavimo pre nego što započnemo još jednu sezonu porodice.fit



# Ideje za proslavu

Okupite se svi zajedno kao porodica. Pogledajte ove ideje i smisliti plan za proslavu završetka sezone family.fit.

Organizujte događaj da odgovara vašoj trenutnoj situaciji. Ako ste ukarantinu zbog KOVID epidemije, pokušajte da se povežete na kreativne načine.

Uključite ove elemente:

1. Porodice u vašem komšiluku
2. fitnes
3. Zabava
4. Vera
5. Hrana

Izaberite ideje sa sledećih stranica da biste započeli.

# Za početak

## 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 pravila, ne smete koristiti ovaj materijal.

# 1. Ostale porodice

## Pozovite druge porodice

---

Razmislite o nekim drugim porodicama sa kojima možete zajedno da proslavite kraj sezone. Oni bi mogli biti ljudi koji su uradili family.fit ili ljudi koji bi mogli da počnu sledeće sezone.

Ako ne možete da se okupite licem u lice, onda se povežite preko Zoom® ili Skype® ili kroz prozor.

## Molite se za njih

---

Molite se za ostale porodice koje pozovete. Pozovite nekoga ko je izolovan ili starije osobe. Oni bi voleli da budu deo vaše porodice za proslavu!

# Napravite pozivnice

---

Napravite zabavne pozivnice. Možete da napravite zabavnu video poruku. Možete da nacrtate i napišete pozivnicu. Možete postaviti izazov za drugu porodicu.



## 2. fitnes

### Izaberite neke fitnes elemente

---

Pogledajte u poslednjih 12 nedelja fitnesa i izaberite tri različita izazova koje možete da uradite sa drugim porodicama.

Evo nekoliko ideja da biste započeli:



Toranj izazov

Leđa o leđa čučnjevi

Sklekovi izazov



# Osmislite izazov

---

Svaka porodica koja je uradila family.fit može da napravi izazov da pokaže drugim porodicama. Koristite najmanje dva pokreta u izazovu.

## Osmislite takmičenje

---

Uzmite jedan od izazova i napravite od njega takmičenje. To bi moglo biti deca protiv roditelja ili momci protiv devojaka. To bi moglo biti porodica protiv porodice. Razmislite šta će funkcionisati najbolje i biti zabavno da uradite!





## 3. Zabava



### Dekoracije

---

Izaberite mesto za proslavu. To može biti park, vaš dom ili sala. Učinite da izgleda zabavno i posebno. Budite kreativni!

### Zabavne igre i sport

---

Plan za neke zabavne igre koje svi znaju i vole. Na primer, frizbi, fudbal, šuge...

# Izaberite family.fit igru

---

Razmislite o poslednjih 12 nedelja i izaberite da igrate neke igre koje uključuju sve. Evo nekoliko ideja da biste započeli:



Močvarni hod

Baci loptu izazov

Šutni konzervu



## 4. Vera

### Podelite kako ste porasli (duhovno)

---

Podelite sa drugim porodicama kako je vaša porodica porasla i kako se promenila u poslednjih nekoliko meseci. Koje pozitivne stvari se dešavaju? Šta ste naučili?

### Otvorite Bibliju zajedno

---

Izaberite temu koja je zaista pomogla vašoj porodici. Pročitajte te stihove ponovo i uradite neke od aktivnosti i pitanja sa drugim porodicama.

# Pogledajte Max7 video zajedno

---

Pogledajte jedan od ovih video zapisa i  
razgovarajte o temama (pogledajte  
[Max7.org](https://www.max7.org)):



Božićna priča:  
Rođenje Isusa

Pastiri

Mudraci



## 5. Hrana

### Svaka porodica neka donese nešto od hrane.

---

Svaka porodica donosi omiljeni obrok da deli sa drugim porodicama. Ako ne možete da se sastanete zajedno, podelite omiljeni recept sa drugim porodicama.

### Pripremite zdravu hranu zajedno

---

Pronađite neke jednostavne recepte za neke zdrave hrane i pića da napravite zajedno.

Na primer:

- Napravi piće koristeći sveže voće
- Napravite zdravu užinu

# Kuvajte obrok zajedno

---

Napravite roštilj ili neki drugi domaći kuvani obrok gde porodice donose sastojke da kuvaju zajedno.



# Obratite pažnju i čekajte na novu sezonu!

Izgradite sopstvenu family.fit dolazi!  
Tema je zdravi stavovi. To će vam pomoći  
da nastavite da rastete sa svojom  
porodicom, vašu kondiciju, vašu veru i  
zabavu!

[Preuzmite ovaj poster](#) odštampajte ga i  
okačite na zid. U tri jednostavna koraka,  
vaša porodica može da izgradi sopstvene  
aktivne sesije.

Probajte ga. Vi ćete se zabaviti!

Build Your Own



in 3 easy steps!

**1** Get Active

Choose one or more [exercises](#) and do them with the [activities](#).

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

# 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](http://www.family.fit)