

Napravite svoj



u 3 jednostavna koraka!



Zdravi stavovi

Plod Duha - Galaćani 5:22 -23

family.fit je lak za celu porodicu da koristi. Svako može da ga vodi. Ne treba vam posebna oprema, samo neki prostor da budete aktivni zajedno — unutra ili napolje. Možete izgraditi tri ili više sesija za svaku nedelju za 10 nedelja koristeći ovaj grafikon.

1 Aktivirajte se

Izaberite jednu ili više **vežbi** i uradite ih sa **aktivnostima**.

Vežbe

Za video snimke ovih vežbi koristite QR kod ispod

Čučnjevi



Propadanja



Trbušnjaci



Sklekovi



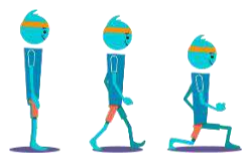
Supermen stav



Daske (vrsta vežbe prim. prev.)



Istezanja



Planinski penjači



Brzi klizači



Burpis (vrsta vežbe prim. prev.)



Skeniranje za video

Vežbačke aktivnosti

1. Bacite kockice

Postavite porodični cilj na primer 100. Naizmenično bacajte kockice, uradite taj broj pokreta koji kockice pokazuju, a zatim prebacite na sledeću osobu. Brojte i nastavite dok porodica ne stigne do cilja.

2. Čoškovi (uglovi)

Izaberite četiri pokreta. Označite uglove sobe sa njima. Svaka osoba počinje u drugom uglu i radi taj pokret. Pređite na sledeći ugao svakih 60 sekundi i uradite novi pokret. Uradite dva kruga.

3. Vremenski izazov

Pogledajte koliko ponavljanja pokreta možete učiniti za 60 sekundi. Odmorite se i ponovite.

4. 20,15,10,5 izazov

Izaberite četiri pokreta. Uradite 20 od prvog, 15 drugog, 10 trećeg i 5 poslednjeg pokreta. Odmorite se i ponovite.

5. Tabata

Uradite jedan pokret 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Uradite drugi pokret 20 sekundi i odmorite se 10 sekundi. Uradite osam rundi.

Povećajte izazov? Uradite to brže, uradite više rundi ili to radite duže.

2 Istražite Bibliju

Izaberite svoje Biblijske odlomke ili koristite ovaj plan.

Čitanje Biblije

- 1. Pregled
Galaćanima 5:22 -23
- 2. Ljubav
Marko 12:30 -31
- 3. Radost
1. Petrova 1:8 -9
- 4. Mir
Filipljanima 4:6 -7
- 5. Strpljenje
Jevrejima 6:10 -12
- 6. Ljubaznost
Kološanima 3:12 -13
- 7. Dobrota
Galaćanima 6:9 -10
- 8. Vernost
1 Petar 2:10
- 9. Blagost
Efežanima 4:2 -6
- 10. Samokontrola
Titu 2:2 -6

Istražite aktivnosti

Razgovarajte o tome zajedno 5-10 minuta svake sesije. Fokusirajte se na drugačiji aspekt svaki dan kada gledate stih i onda molite zajedno.

Dan 1

- Šta ovaj stih govori o Bogu?
- Šta ovaj stih govori o nama kao ljudima? O meni?

Dan 2

- Kako je ovaj odlomak izazvao mene/nas danas?
- Šta možemo da uradimo da bismo se promenili i rasli danas?

Dan 3

Izaberite jednu aktivnost...

- Napravite poster
- Drama/igranje uloga
- Brainstorm (predložite ideje, prim. prev.) šta da radite u komšiluku. Uradi to!



Skeniranje za video

3 Igrajte i molite zajedno

Izaberite zabavnu igru da igrate zajedno ili smislite svoju. Za video od igara koristite QR kod.



Kurs sa preprekama

Podesite kurs sa preprekama. Koristite prostor koji imate unutra ili napolje (na primer, trčite do drveta ili stolice, pređite preko puta ili tepiha i tako dalje). Budite kreativni! Menjajte se kako bi prošli kroz ceo kurs sa preprekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.



Zgrabi rep

Svako nosi šal ili mali peškir kao 'rep' ušukan u zadnoj strani pantalona. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite pet trbušnjaka i nastavite igru. Zabavite se.



Šuga sa kolenima

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere i ponovite. Probajte u grupama od tri.



Košarka sa čarapama

Napravite loptu od čarapa. Jedna osoba koristi svoje ruke kao go. Izaberite tri mesta sa kojih ćete šutati u go. Svako dobija po tri pokušaja na svakom mestu. Saberite broj uspešnih pogotka kako biste pronašli porednika.

Ostale ideje

Odvojite vreme da se molite na kraju svake sesije. Duboko udahnite i istegnite mišiće dok razgovarate sa Bogom.

Možete da pozovete drugu porodicu da uradi family.fit sa vama. Radite live u lice ili virtualno.

Vaša porodica takođe možda voli da trči, pliva, vozi bicikl, hoda, vozi skejt, vesa ili da se igra u parku. Pokušajte da budete aktivni na neki način svaki dan.

Molimo pošaljite povratne informacije, priče i ideje za: <https://family.fit/en/build-your-own/feedback/>

VAŽNO UGOVOR Pre korišćenja ovog resursa Korišćenjem ovog resursa pristajete na naše Uslove <https://family.fit/terms-and-conditions> kako je detaljno opisano u potpunosti 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.



www.family.fi