

*Rastimo dublje — Nedelja 10*  
**Isus inspiriše velikodušnost!**

# family.fit *fast*

7 minuta za pomoć rasta vaše  
*porodice.fitnes.vera.zabava*



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

# To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 <b>Aktivirajte se</b> <i>4 minuta</i>	 <b>Odmor i razgovor</b> <i>3 minuta</i>
<b>1. DAN</b>	Pokreti uz muziku	Pročitajte i diskutujte Marko 14:3-9
<b>DAN 2</b>	Partnerski čučnjevi	Pročitajte i diskutujte Marko 14:3-9
<b>1. DAN</b>	Trčanje na vrućoj lavi	Pročitajte i diskutujte Marko 14:3-9

Ovo je deo putovanja kroz Markovu priču dok istražujemo „Ko je ovaj čovek Isus?“. Nalazi se u bibliji u evanđelju po **Marku 14:3-9**.

**To je lako!** Nema posebne opreme. Samo osećaj zabave i otvorenog uma!

*Više informacija na kraju knjižice. Molimo Vas da pročitate uslove.*



# 1. DAN

## Aktivirajte se



### Pokreti uz muziku

Pustite neku omiljenu muziku. Uradite krugove sledećih vežbi oko vašeg prostora dok se muzika ne završi: trčanje, trčanje sa visokim kolenima, trčanje sa visokim petama, žaba skakanje.



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

## Odmor i razgovor



### Iznenadujuća velikodušnost

- *Recite nešto za šta ste veoma zahvalni.*

Pročitajte **Marko 14:3 -9**.

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.

- *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.

# DAN 2


## Aktivirajte se



### 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>

## Odmor i razgovor



### Očekivana velikodušnost

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

Pročitajte **Marko 14:3-9**.

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.

# DAN 3

## Aktivirajte se



### 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>

## Odmor i razgovor



### Izuzetna velikodušnost

- *Koji je najbolji poklon koji ste ikada dobili?*

Pročitajte **Marko 14:3-9**.

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.

- *Kakav poseban talenat vam je Bog dao?*

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.

# Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj Bibliji na internetu ovde u [Marku 14:3-9](#) (SSP).

## **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.”

## Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju „ekran“ vreme.  
Planirajte porodične aktivnosti da zamenite  
vreme na ekranima. Budite kreativni!



# Više informacija

Nadamo se da ste uživali *family.fit fast*. Sastavili su je volonteri iz celog sveta. Besplatno je!

Naći ćete sve family.fit sesije na sajtu <https://family.fit>. Podelite ga sa drugima.

Pronađite video zapise na [family.fit YouTube® kanalu](#)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Ako ovo prevedete na drugi jezik, molimo vas da nam ga [pošaljete na info@family.fit](#), tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

*family.fit tim*



Promotivni  
video

## PRAVILA I USLOVI

### 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.





family.ft

