

*Rastimo dublje — Nedelja 11*  
**Isus se potčinjava Božijoj  
volji!**

**family.fit**  
**fast**

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



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

# To je tako lako!

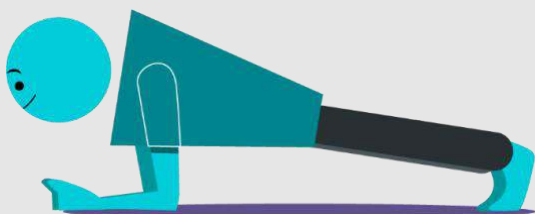
Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 <b>Aktivirajte se</b> <i>4 minuta</i>	 <b>Odmor i razgovor</b> <i>3 minuta</i>
<b>1. DAN</b>	Ludi sat	Pročitajte i diskutujte Marko 15:12 -15
<b>DAN 2</b>	Bitka čarapa	Pročitajte i diskutujte Marko 15:16 -20
<b>DAN 3</b>	Daska i istežanje izazov	Pročitajte i diskutujte Marko 15:37 -39

Ovo je deo putovanja kroz Markovu priču dok istražujemo „Ko je ovaj čovek Isus?“. Nalazi se u Bibliji u **Marku 15:12 -20, 37-39**.

**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



### Ludi sat

Trebaće vam plastična boca i znaci sa brojevima od 1 do 12. Postavite brojeve na zemlju kao što su na satu i stavite bocu u sredini. Menjajte se da svako zavrti bocu. Cela porodica radi taj broj (koji boca pokaže) ponavljanja pokreta koji izaberu. (Na primer, sedam čučnjeva ili tri trbušnjaka.)

Igrajte pet minuta.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

## Odmor i razgovor



### Pilat popušta gomili.

- *Kada ste uradili nešto što niste hteli da uradite samo da biste udovoljili drugima?*

Pročitajte Marko 15:12 -15.

Posle tri godine službe i 33 godine na zemlji, dolazimo do poslednjeg dana Isusovog života. Jevrejske vođe uzburkale su gomilu da dobiju ono što žele.

- *Šta mislite zašto je Pilat popustio zahtevima gomile?*

**Razgovor sa Bogom:** Gospode Isuse, žao mi je za momente kada popustim drugima i radim ono što oni žele. Molim te, pomozite mi da uvek radim ono što Ti želiš da radim.

# DAN 2

## Aktivirajte se



### Bitka čarapa

Trebaće vam oko 20 pari skupljenih čarapa. Obeležite teren 8x4 metara i podelite ga na dva dela. Formirajte dva tima i stavite polovinu čarapa sa svake strane.

Članovi tima trče do čarapa, urade čučanj, a zatim bacaju čarape na drugu stranu terena. Radite to 30 sekundi. Tim sa najmanje čarapa pobeđuje.

Ponovite tri puta.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

## Odmor i razgovor



### Isus se potčinjava Bogu

- *Kada ste žrtvovali nešto za nekog drugog?*

Pročitajte Marko 15:16 -20.

Polako i sa poštovanjem odglumite ovu scenu ako je to prikladno za vašu porodicu.

- *Kako je Isus odgovorio na ovu okrutnost?*

**Razgovor sa Bogom:** Okupite se zajedno u uskom krugu i zahvalite Isusu što je spreman da uzme kaznu za naše grehe.

# DAN 3

## Aktivirajte se



### Daska i istežanje izazov

Radite sa partnerom. Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi istežanje. Promenite mesta nakon 10 istežanja na svakoj nozi. Uradite četiri runde.



## Odmor i razgovor



### Isus priznat kao Bog

- *Koju važnu stvar ste prvo razumeli o Isusu?*

Pročitajte Marko 15:37 -39.

Ovaj rimski vojnik je video Isusa kako umire i bio je ubeđen u to ko je Isus zaista bio.

Ispričajte priču o tome kada ste se uverili u Isusa i počeli da Ga pratite.

**Razgovor sa Bogom:** Postoji mnogo ljudi u vašem krugu porodice, prijatelja i zajednice koji tek treba da budu uvereni u Isusa. Imenujte neke i molite se za njih da imaju isti odgovor i reakciju kao i vojnik.

# Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj Bibliji na internetu ovde u [Marku 15:12 -20, 37-39](#) (SSP).

**Biblijski odlomak** — Marko 15:12 -20, 37-39 (SSP)

Pilat ih upita: “A šta hoćete da uradim sa onim koga zovete car Judeja?”

A oni povikaše: “Raspni ga!”

“Kakvo je zlo učinio?” upita ih Pilat

Ali oni još glasnije povikaše: “Raspni ga!”

Želeći da ugodu narodu, Pilat im oslobodi Varavu, a Isusa izbičeva, pa ga predade da ga raspnu.

<sup>16</sup> Tada vojnici odvedoše Isusa u unutrašnjost dvora, to jest u pretorijum, pa sazvaše celu četv. Ogrnuše ga ljubičastim plaštom, ispletoše venac od trnja i stvriše mu ga na glavu, pa počeoše da ga pozdravljaju: “Zdravo, care Judeja!” Potom su ga udarali trskom po glavi, pljuvali ga i klanjali mu se padajući na kolena. Kada su prestali da mu se rugaju skinuše ljubičasti plašt s njega i obukoše ga u njegovu odeću, pa ga izvedoše napolje da ga raspnu.

<sup>37</sup> A Isus povika iz svega glasa i izdahnu.

Tada se zavesa u hramu rascepi nadvoje, od vrha do dna. Kada je kapetan koji je stajao prema njemu, čuo uzvik i video kako je izdahnuo. reče: “Ovaj čovek je zaista bio Sin Božiji!”



## Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju „ekran” vreme.  
Isključite ekrane najmanje 60 minuta pre  
spavanja.

# 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

