

Rastimo dublje — Nedelja 12
Isus — vaskrsnuo je i živ je!

family.fit *fast*

7 minuta za pomoć rasta vaše
porodice.fitness.vera.zabava



www.family.fit

To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:



Aktivirajte se
4 minuta



Odmor i razgovor
3 minuta

1. DAN	Plank (daska, vrsta vežbe prim. prev.) štafeta	Pročitajte i diskutujte Marko 16:1 -2
1. DAN	Štafeta: pokupi predmet	Pročitajte i diskutujte Marko 16:3 -6
DAN 3	Family.fit finale	Pročitajte i diskutujte Marko 16:1 -7

Ovo je kraj putovanja kroz Markovu priču gde smo istražili „Ko je ovaj čovek Isus?“. Nalazi se u Bibliji u **Marku 16:1 -7**.

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



Plank (daska, vrsta vežbe prim. prev.) štafeta

Podelite se u dve grupe i stanite u razmaku od pet metara. Jedna osoba počinje u položaju daske i pomera se bočno prema drugoj grupi. Ta osoba označava (baci pet, prim. prev.) sledeću osobu koja se vraća bočno preko označenog prostora u grupu.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

Odmor i razgovor



Isus je sahranjen

- *Koji su neki od rituala i običaja u vašoj porodici ili zajednici (kulturi, prim. prev.)?*

Pročitajte **Marko 16:1 -2**.

Isus je položen u grobnicu koja je bila napravljena u steni. Ulaz je bio zapečaćen ogromnim kamenom i čuvan od strane vojnika kako bi se sprečilo da bilo ko ukrade telo.

Pomazanje tela začinima i mirisima, bilo je deo obreda sahranjivanja. Mirisni začini su bili izuzetno skupi i bili su izraz ljubavi i poštovanja.

- *Zašto su žene bile voljne da ulože toliko truda u pomazanje Isusovog tela?*

Razgovor sa Bogom: Napišite pismo Bogu izražavajući svoju ljubav. Izaberite nekoga da pokupi pisma i skloni ih na bezbedno mesto. Dogovorite se o vremenu kada ćete ih ponovo otvoriti.

DAN 2

Aktivirajte se



Štafeta: pokupi predmet

Podelite se u dva tima i stanite na suprotnim stranama sobe (ili prostora gde se nalazite prim. prev.) Stavite 21 predmet na sredinu poda dnevne sobe (ili prostora koji koristite za Family.fit). Svaki tim trči i sakuplja predmete jedan po jedan kao štafeta. Pogledajte koji tim može da prikupi najviše.

Odmorite se, a zatim ponovite.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Odmor i razgovor



Isus je vaskrsnuo

- *Zašto nas neverovatni ili neobični događaji ponekad plaše?*

Pročitajte **Marko 16:3 -6**.

Žene u ovoj priči doživele su alarmantno i uzbuđujuće iznenađenje. Isus više nije bio u grobnici!

- *Šta su novo naučili o Isusu u ovom trenutku? Šta to znači za vas danas?*

Razgovor sa Bogom: Hvala Tebi Gospode Isuse što si uzeo naše grehe na krstu. Pobedio si greh i smrt. Vaskrsnuo si da dokažeš da si Bog. Pomozi nam da živimo svaki dan u svetlu ove istine.

DAN 3

Aktivirajte se



Family.fit finale

U parovima uradite ove pokrete što je brže moguće, ali sa dobrom tehnikom:

- 20 sekundi daske i Supermena
- 20 burpija (vrsta vežbe, prim. prev.), propadanje, brzinski klizači, poniranje, sklekove, trbušnjake, alpiniste, čučnjevi.

Uradite tri runde. Ne zaboravite da koristite tajmer!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

Odmor i razgovor



Isus čeka

- *Ispričajte o momentu kada ste najduže vreme čekali nekoga.*

Pročitajte **Marko 16:1 -7**.

- *Zašto su žene tražile Isusa na pogrešnom mestu?*

Vaskrsli Isus ih je očekivao u Galileji, gde je obećao da će biti.

- *Gde bi Isus mogao da vas čeka danas?*

Razgovor sa Bogom: Molite se na putovanju oko četiri različita mesta u vašem domu za: (1) vaš lični život sa Bogom; (2) da sledite Boga kao porodica; (3) vašu zemlju; (4) vaše prijatelje koji još ne slede Isusa.

Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj Bibliji na internetu ovde na [Marku 16:1 -7](#) (SSP).

Biblijski odlomak — Marko 16:1 -7 (SSP)

Kada je subota prošla, Marija Magdalena, Marija majka Jakovljeva i Saloma kupiše mirise da bi mogle da odu i pomažu Isusovo telo, pa rano ujutro prvog dana sedmice - čim je izašlo Sunce - dođoše na grob.³ „Ko će da nam odvalja kamen sa ulaza u grob?“ govore se među sobom.

Ali, kad bolje pogledaše, videše da je kamen, koji je bio veoma velik, već odvaljan. Kada su ušle u grob, ugledaše jednog mladića u dugim belom ogrtaču kako sedi sa desne strane i prepadoše se.

⁶ „Ne bojte se“, reče im on. „Vi tražite Isusa Nazarećanina, koji je raspet. On je vaskrsao i nije ovde. Evo mesta gde su ga položili. Nego, idite i recite Njegovim učenicima i Petru: On ide pred vama u Galileju. Tamo ćete ga videti, baš kao što vam je i rekao.“

Savet za zdravlje

Smanjite tehnologiju „ekran“ vreme.
Koristite samo programe i aplikacije koje
donose korist vašoj porodici.



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

