

Rastimo dublje — Nedelja 6
Isus u našim izazovima!

family.fit *fast*

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



www.family.fit

To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:



Aktivirajte se
4 minuta



Odmor i razgovor
3 minuta

DAN 1	Istezanje sa partnerom	Pročitajte i diskutujte Marko 6:45 -52
DAN 2	Toranj izazov	Pročitajte i diskutujte Marko 6:45 -52
DAN 3	Baci loptu izazov	Pročitajte i diskutujte Marko 6:45 -52

Ovo je deo putovanja kroz Markovu priču dok istražujemo „Ko je ovaj čovek Isus?“. Nalazi se u Bibliji u **Marku 6:45 -52**.

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

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

DAN 1

Aktivirajte se



Istezanje sa partnerom

Stanite ravno sa rukama na kukovima. Iskoračite napred sa jednom nogom i spustite kukove dok se prednje koleno ne savije na 90 stepeni. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Vežbajte istezanje u parovima okrenuti jedni prema drugima. Počnite polako i oprezno. Uradite četiri runde od 10 ponavljanja. Odmor između svake runde.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Odmor i razgovor



Isus provodi vreme sam

- *U čemu uživajte kada ste sami? Šta vam se ne sviđa kada ste sami?*

Pročitajte Marko 6:45 -52.

Nakon napornog dana sa puno ljudi, Isus šalje svoje prijatelje daleko i uzima vreme da bude sam i u tišini. On se moli.

- Šta mislite za šta se Isus molio?

Razgovor sa Bogom: Svako nađe prostor u kući da bude sam nekoliko minuta. Zamolite Boga da vam pokaže šta On želi da znate danas.

DAN 2

Aktivirajte se



Toranj izazov

Radite u parovima sa šest šolja po paru. Jedna osoba stoji u supermen stavu dok druga radi pet čučnjeva. Posle svakog kruga postavite jednu šolju da izgradite kulu. Zamenite uloge. Uradite šest rundi. Pokušajte da izgradite svoj toranj što je brže moguće svaki put.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Odmor i razgovor



Isus hoda po vodi

- Šta vas motiviše da odgovorite na tuđu potrebu?

Pročitajte Marko 6:45 -52.

Primitite Isusove korake ovde: (i) On se moli Bogu; (ii) On vidi potrebu svojih prijatelja; (iii) On im onda pomogne.

Stanite u položaj statue za svaki od ova tri aspekta iz priče. Zabavite se tako što ćete ih prikazati na različite načine. Snimite fotografiju na telefonu. Podeli

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Koga možete videti u potrebi danas?
- Kako bi vaš "odlazak u pomoć" mogao da izgleda?

Razgovor sa Bogom: Gospode, daj nam oči da vidimo potrebe ljudi oko nas. Daj nam mudrost i posvećenost dok odgovaramo na te potrebe.

DAN 3

Aktivirajte se



Baci loptu izazov

Svako pravi papirnu loptu i vežba bacanje i hvatanje jednom rukom. Zatim, svi stoje u krugu i bacaju svoju loptu udesno u isto vreme dok hvataju loptu sa leve strane. Ohrabrite jedni druge.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Odmor i razgovor



Isus zadovoljava naše potrebe

- *Kada ste bili prestrašeni?*

Pročitajte Marko 6:45 -52.

Svako crta prestrašeno lice sa jedne strane komada papira i zapanjeno lice sa druge strane. dok se priča čita, svaka osoba odgovara tako što pokazuje odgovarajuće lice na svom papiru.

- Isus kaže: „Samo hrabro! Ja sam. Ne bojte se.” Šta to znači za vas ako kažete: „Isus je danas u mom čamcu?”

Razgovor sa Bogom: Napravite imaginarni brod dovoljno veliki za svoju porodicu. Sedite u njemu zajedno i molite se jedni za druge da iskusite prisustvo Isusa u vašim izazovima.

Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj Bibliji online ovde u [Marku 6:45 -52](#)

Biblijski odlomak — Marko 6:45 -52 (SSP)

Isus odmah natera svoje učenike da uđu u čamac i da pred njim krenu na drugu obalu, prema Vitsaidi, dok on otpusti narod. A kada ih je otpustio, ode na goru da se pomoli.

Kada je palo veče, čamac jebio nasred mora, a Isus sam na kopnu. On vide kako se muče veslajući, jer su imali protivan vetar, pa oko tri sata noću, dođe do njih hodajući po moru i htede da ih zaobiđe. Kada su ga oni ugledali kako hoda po moru, pomisliše da je utvara, Pa počеше da viču. Jer svi su ga videli i prepali se.

Isus ih odmah oslovi i reče: “Samo hrabro! Ja sam! Ne bojte se!” Onda uđe k njima u čamac i vetar utihnu. A oni se zapanjiše.

Savet za zdravlje

Pijte više vode.

Telo ne može da skladišti vodu. Svakodnevno mu je potrebno sveže snabdevanje.



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

