

Ras u mudrosti — Nedelja 1

Živi sa svrhom

family.fit fast

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



www.family.fit

To je tako lako!

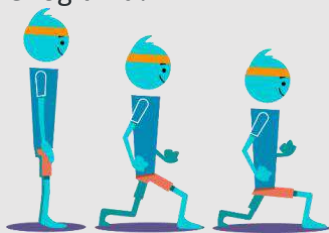
Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 Aktivirajte se <i>4 minuta</i>	 Odmor i razgovor <i>3 minuta</i>
1. DAN	Istezanje sa partnerom	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 5:13 -16
DAN 2	Košarka sa čarapama	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 5:13 -16
DAN 3	Kurs sa preprekama	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 5:13 -16

Ovi stihovi dolaze na početku najpoznatije „propovedi” koje je Isus dao za sledbenike u Njegovom kraljevstvu.

Nalazi se u Bibliji u **Mateju 5:13-16**.

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



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>

Odmorite se i razgovarajte



Znajte svoju svrhu

- *Imenujte tri stvari za koje koristite so za ili u kojima možete naći so.*

Pročitajte Matej 5:13 -16.

Isus je koristio poznate stvari da nam pomogne da razmišljamo o tome šta znači da ga pratimo. On ovde koristi so. Pronađite malo soli i pokušajte da svako uzme jedno zrno i probajte ga.

- *Koje stvari imaju bolji ukus sa solju? Šta mislite da biti „so“ znači za nas danas?*

Razgovor sa Bogom: Pronađite porodičnu fotografiju ili fotografiju onih koje volite. Uzmite još jedno zrno soli i dok vaše čulo ukusa reaguje na ukus soli, molite molitvu blagoslova za svakoga na slici.

DAN 2

Aktivirajte se



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 pobednika.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Odmor i razgovor



Budite poznati po tome što činite dobro

- *Na svakom prstu, računajte načine na koje su drugi bili dobri prema vama lično ili vama kao porodici.*

Pročitajte Matej 5:13 -16.

Sakupite što više svetiljki. Zatim pronađite najmračnije mesto i uključite svako svetlo.

- *Na koji način možete dozvoliti da svetlost sija?*

Razgovor sa Bogom: U tišini, zamolite Boga da vam pomogne da vidite kako možete da pustite svoju svetlost da sija. Zapišite ove ideje i podelite ih zajedno. Isključite sva svetla osim jednog. Zahvalite Bogu da čak i malo svetlosti čini veliku razliku.

DAN 3

Aktivirajte se



Kurs sa prepekama

Podesite kurs sa prepekama. Koristite prostor koji imate unutra ili spolja (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 prepekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Odmor i razgovor



Živeti za slavu Božiju

- *Koga znate da svetli i prenosi Isusovu svetlost?*

Pročitajte Matej 5:13 -16.

Krajnji cilj koji Isus predlaže u ovim stihovima je da će naši životi nekako vidljivo ukazati na Boga i dati Mu slavu!

- *Zamislite da ste sami sa Isusom. Gde, ili kome, misliš li da bi Isus mogao da te zamoli da pustite svoju svetlost da sija?*

Razgovor sa Bogom: Zamolite Boga da pomogne svakome od vas da dozvoli da vaša svetlost sija ove nedelje na način koji bi mogao da izazove druge da daju slavu Bogu.

Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj onlajn Bibliji ovde u [Mateju 5:13-16](#) (SSP).

Odlomak iz biblije — Matej 5:13-16 (SSP)

„Vi ste so zemlje. Ali, ako so obljutavi čime ona da se posoli? Ne vredi više ni zašta, nego samo da se izbaci napolje i da je ljudi izgaze. Vi ste svetlost sveta. Ne može se sakriti grad koji leži na gori, Niti se svetiljka pali da se stavi pod posudu, nego na svećnjak, pa svetli svima u kući. Neka tako vaša svetlost svetli pred ljudima, da vide vaša dobra dela i da slave vašeg Oca, koji je na nebesima.”

Savet za zdravlje

Plan za uspeh.

Napravite porodični sastanak svake nedelje da imate zajedništvo i da koordinirate planove.



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 pravila, ne smete koristiti ovaj materijal.



family.ft

