

Ras u mudrosti — Nedelja 1

family.fit

porodica.fitnes.vera.zabava



Živi sa svrhom

www.family.fit



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Matej
5:13 -16

Znajte svoju
svrhu

Budite poznati
po tome što
činite dobro

Živeti za slavu
Božiju



Zagrevanje

Zbunjeni pas
(prim. prev.)

Mrdajte svoje
telo

Medved i
kraba-hod



Pokrenite
se

Istezanje sa
partnerom

Sporo duboko
istezanje

Istezanje sa
teretom



Izazov

Hodaj kao
svetlo

So i svetlost

Kurs sa
prepekama



Istražite

Pročitajte
stihove,
razgovarajte i
okusite so

Pročitajte
stihove,
razgovarajte i
pronađite
najmračniji
deo kuće.

Pročitajte
stihove,
razgovarajte i
nacrtajte
svetionik



Igrajte se

Skoči unutra,
skoči napolje

Košarka sa
čarapama

Sijaj Isuse sijaj

Za početak

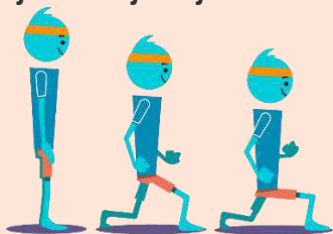
Pomozite svojoj porodici da bude aktivna unutar ili izvan ove nedelje sa tri zabavne sesije:

- Uključite sve - svako može da vodi!
- Prilagodite se svojoj porodici
- Podstaknite jedni druge
- Izazovite sebe
- Ne vežbajte ako vam to izaziva bol

Podelite family.fit sa drugima:

- Objavite fotografiju ili video na društvenim medijima i označite sa **#familyfit** ili **@familyfitnessfaithfun**
- Uradite family.fit sa drugom porodicom

Više informacija na kraju knjižice.



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.

Zagrevanje



Zbunjeni pas (prim. prev.)

Jedna osoba sedi na podu sa nogama ispruženim napred i rukama raširenim sa strane. Ostali skaču preko ruke, nogu i druge ruke osobe koja sedi. Svako skače dva kruga i menja mesta tako da svako ima priliku da skače.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

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

Idemo dublje: Šta vam daje najviše zadovoljstva, vama lično i vama porodično?



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>

Idemo lakše: Uradite dve runde.

Idemo teže: Povećajte ponavljanja do 20 svake runde.



Hodaj kao svetlo

Podelite se u parove.

Jedan par hoda do oznake od 10 metara i nazad radeći istežanja. Držite ravno leđa (kao baterijska lampa) i držite teg iznad glave ako možete.

Za ostale parovem jedna osoba leži na stomaku a druga osoba je preskače i legne na pod pored njih. Prva osoba zatim ustane i preskače preko drugog. Smenjujte se da se pomerite pet metara i nazad. Uradite četiri runde.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Idemo teže: Povećajte na pet rundi.



Znajte svoju svrhu

Pročitajte **Matej 5:13 -16** iz Biblije.

Ako vam je potrebna Biblija, idite na <https://bible.com> ili preuzmite Bibliju aplikaciju na svoj telefon.

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

Biblijski odlomak — 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.”

Diskutujte:

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.

Da li možete da osetite slanost u tom jednom malom zrnu? 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.



Skoči unutra, skoči napolje

Stojite u krugu držeći se za ruke sa liderom u sredini koji daje uputstva.

Prvi krug - Vođa kaže „skoči unutra” i svi uzviknu akciju i skaču unutra. Ponovite sa drugim uputstvima kao što su, „skočiti”, „skok desno” i „skok levo”.

Drugi krug - svi kažu i rade suprotno onome što vođa kaže (na primer iskoče kada lider kaže „skoči unutra”).

Treće krug - svi rade akciju koju vođa kaže, ali uzvikuju suprotno.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a small container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

Savet za zdravlje

Plan za uspeh.



Mrdajte svoje telo

Jedna osoba je vođa za svaku rundu. Počnite sa trčanjem. Vođa kaže ime i porodica mora da se kreće kao ta osoba koja je prozvana. Izmešajte ih.

Gospodin Sporać - pomera se polako

Gospodin Brzi - pomera se brzo

Gospodin Žele - tresе celo telo

Gospodin Zbunjeni - hoda unazad

Gospodin Skočko - skakuće okolo

Gospodin Malil - čučne i nastavi da se kreće

Gospodin Jaki - Kreće se i pokazuje svoje mišiće

Gospodin Golicijivi - talasa rukama

Gospodin Srećko - Kreće se i smeje



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

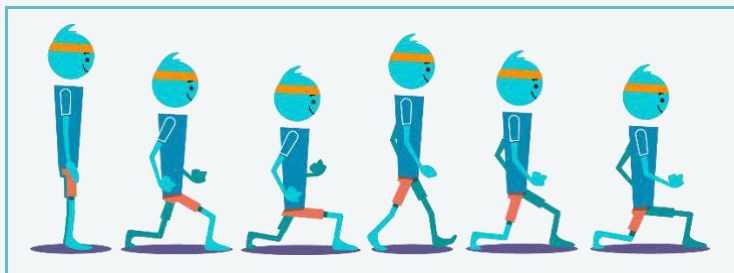
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

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

Idemo dublje: *Kako misliš da bi vas drugi opisali kao porodicu?*

Pokrenite se

Sporo duboko istezanje



Vežbajte sporo istezanje. Danas je naš fokus na tempu.

Iskoračite napred sa jednom nogom i brojite do pet dok polako spuštate kukove dok vaše zadnje koleno ne dodirne tlo. Ustani brzo. Ponovite za drugu nogu. Budi kornjača, a ne zec!

Ponovite pet puta po nozi.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Idemo lakše: Spustite sesamo onoliko koliko vam je udobno

Idemo teže: Povećajte ponavljanja na osam svake noge.



So i svetlost

Vođa stoji na jednom kraju sobe ili dvorišta okrenut leđima od ostalih. Svi ostali stoje na drugom kraju sa rukama iznad glave.

Hodajte polako sa visokim kolenima, na prstima tako da je teško balansirati, i da dođe do naprezanja celog tela. Kada vođa vikne „So i svetlost” i okrene se, svako mora da se zamrzne. Ako voša vidi nekoga ko se kreće ta osoba mora da uradi tri skleka.

Ponovite igru. Zamenite vođe.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Idemo teže: Povećajte na pet sklekova.



Budite poznati po tome što činite dobro

Pročitajte Matej 5:13 -16.

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

Isus je govorio gomili običnih ljudi. A On im reče: Ti si svetlost sveta. Tako Bog namerava da izvrši svoj posao na zemlji danas: preko nas — preko vas!

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.



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>

A photograph of a man and a young girl sitting at a desk, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the desk, and the girl is on the left, also leaning over. They are both holding pencils and looking at a piece of paper on the desk. The scene is lit with a soft, teal-colored light, creating a calm and focused atmosphere. In the background, there are some blurred shapes that suggest a home or office setting.

Savet za zdravlje

Plan za uspeh. Napravite porodični kalendar za svaku nedelju gde su planovi svih zakazani. Koristite slike i simbole da pomognete mlađoj deci.



Medved i kraba-hod

Medved hoda preko sobe i kraba hoda nazad. Uradite pet krugova.

Medved hod: Šetnja licem prema dole sa nogama i rukama na podu.

Kraba hoda: Šetnja licem prema gore sa nogama i rukama na podu.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

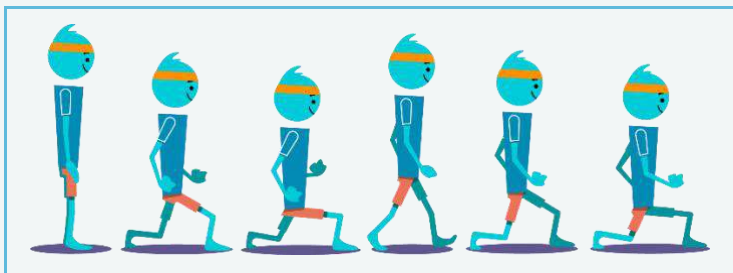
Možete li se setiti bilo kakvih „mračnih“ mesta kojima je potrebna Isusova svetlost?

***Idemo dublje:** Koga znaš da sija svetlost Isusovu?*

Pokrenite se



Istezanje sa teretom



Dodajte težinu istezanju. Nosite ranac sa knjigom u njemu ili držite flaše vode u rukama. Razmišljajte kreativno da pronađete tegove odgovarajuće veličine za svaku osobu. Ne zaboravite da zadržite odgovarajuću tehniku.

Završite dva seta od 10 ponavljanja. Odmor 30 sekundi između setova.

Idemo lakše: Spustite se samo onoliko koliko vam je ugodno i završite samo osam ponavljanja svaki krug.

Idemo teže: Povećajte ponavljanja na 16 po nozi.



Kurs sa preprekama

Podesite kurs sa preprekama. 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 preprekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.



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



Živeti za slavu Božiju

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! Čak je i pomisao na to izvanredna!

Zamislite da ste sami sa Isusom. Gde ili kome mislite da On može da vas zamoli da pustite vašu svetlost da sija?

Razgovor sa Bogom: Nacrtajte ili odštamajte svetionik i nacrtajte ili stavite fotografije svakog člana porodice na njemu. Setite se onih tamnih mesta kojima je potrebna Isusova svetlost; zamolite Boga da pomogne svakome od vas da svetlost vaša sija ove nedelje na način koji bi druge naveo da daju slavu Bogu.



Sijaj Isuse sijaj

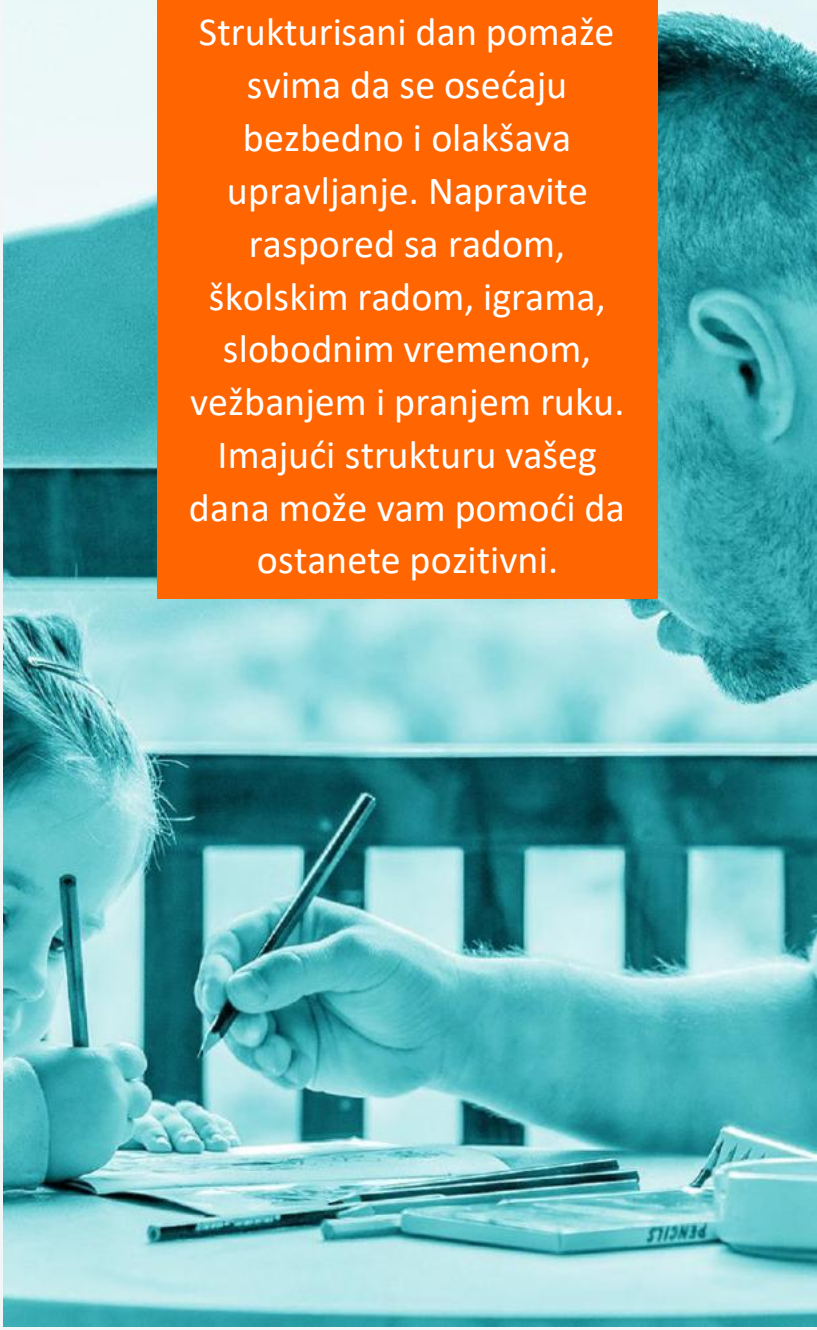
Da li postoji dobro delo koje možete da uradite kao porodica da sijate Isusovu ljubav prema drugoj porodici ili osobi u blizini? Napravite spisak onoga što možete da uradite kao porodica. Odlučite o jednom ili više njih i planirajte da ih zajedno uradite kao porodica u narednoj nedelji.

Nakon aktivnosti, rezimirajte kao porodica.

Da li ste uživali u aktivnosti? Kako ste se posle osećali? Kako se osećala osoba kojoj ste pomogli? Da li je to nešto što bi mogli da nastavite da radite kao porodica?

Savet za roditelje

Strukturisani dan pomaže svima da se osećaju bezbedno i olakšava upravljanje. Napravite raspored sa radom, školskim radom, igrama, slobodnim vremenom, vežbanjem i pranjem ruku. Imajući strukturu vašeg dana može vam pomoći da ostanete pozitivni.



Terminologija

Zagrevanje je jednostavna akcija koja zagreva mišiće, diše dublje i pumpa krvi. Pustite zabavnu, muziku brzog tempa za svoje zagrevanje. Uradite niz pokreta 3-5 minuta.

Rastezanja su manje verovatna da će izazvati povredu kada se uradi posle zagrevanja. Nežno se istegnite— i stojte tako pet sekundi.

Pokreti se mogu videti na video snimcima tako da možete naučiti novu vežbu i dobro je vežbati. Počevši polako sa fokusom na tehniku omogući ćemo vam da idete brže i jače.

Odmorite se i oporavite nakon energičnog kretanja. Razgovor je super ovde. Gucnite vodu.

Prebacivanje je način da prebacite vežbu na sledeću osobu. Možete odabrati različite načine da „prebacite“ npr. bacite pet, potapšite po ramenu, namignite... Ili sami smislite neki način!

Runda — kompletan set pokreta koji će se ponoviti.

Ponavljanja — koliko puta će se pokret ponoviti u rundi.

Web i video snimci

Pronađite sve sesije na [sajtu family.fit](http://sajtu.family.fit)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Pronađite sve video zapise za family.fit na [family.fit YouTube® kanalu](https://www.youtube.com/channel/familyfit)



family.fit pet koraka



Promotivni video

Ostanite povezani

Nadamo se da ste uživali u ovoj knjižici family.fit. Sastavili su je volonteri iz celog sveta.

Naći ćete sve family.fit sesije i lekcije na sajtu <https://family.fit>.

Sajt ima najnovije informacije, načine na koje možete dati povratne informacije, i najbolje je mesto za boravak povezan sa **family.fit!**

Ako ste uživali u ovome, molimo vas da podelite sa drugima koji bi želeli da učestvuju.

Ovaj resurs se daje slobodno i treba da se deli sa drugima bez ikakvih troškova.

Ako želite da primete family.fit kao nedeljni email možete da se prijavite (subskrajbužete prim. prev.) ovde: <https://family.fit/subscribe/>.

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

Hvala vam.

family.fit tim



www.family.fit