

Rast u mudrosti — Nedelja 2



porodica.fitnes.vera.zabava



Davati na drugačiji način

www.family.fit



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Matej
5:38 -42

Velikodušnost
umesto osvete

Mnogo načina
da budemo
velikodušni

Pratite Isusove
reči svaki dan



Zagrevanje

Pokreti uz
muziku

Dodiri ruku

Ručni krugovi i
oblici tela



Pokrenite se

Sklekovi uza zid

Partnerski
sklekovi

Piramida
sklekovi



Izazov

Izvlačenje žreba

Nosi sve
predmete

Dajte šta možete



Istražite

Pročitajte
stihove,
razgovarajte i
delite iskustva

Pročitajte
stihove,
diskutujte i
pišite „ako...
onda...” rečenice

Pročitajte
stihove,
razgovarajte i
planirajte načine
da budete
velikodušni



Igrajte se

Papirna ostrva

Mravi na deblu

Pantomima i
pogađanje

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.



Pokreti uz muziku



Pustite neku omiljenu muziku. Ponavljajte ove pokrete dok se muzika ne završi:

- 10 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva
- 10 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva sa pljeskanjem iznad glave



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

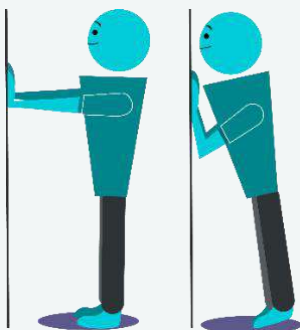
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Ako neko uradi nešto loše i bezobrazno prema vama, kako reagujete?

Idemo dublje: *Kada ste bili u situaciji u kojoj ste želeli da se osvete? Šta ste izabrali da uradite?*



Sklekovi uza zid



Stanite rukama ispruženim prema zidu.
Nagnite se napred, postavite dlanove na zid,
savijte laktove i gurnite se nazad u stojeći
položaj.

Uradite 10 sklekova uza zid i odmorite se.
Uradite tri runde.

Idemo lakše: Stanite bliže zidu.

Idemo teže: Uradite sklekove sa kolenima ili
nožnim prstima.



Izvlačenje žreba

Stavite najmanje 10 komada papira u kutiju (ili nešto slično), svaki sa drugačijim zadatkom napisanim na njemu: 10 trbušnjaka, 5 sklekova, 15 skakača, zagrlite svaku osobu, 'bacite pet' svakoj osobi, donesite čašu vode za svaku osobu, 20 sekundi visokih kolena, 20 sekundi "daske", 15 sekundi supermena.

Naizmenično izvlačite papiriće iz žreba i uradite zadatak koji je napisan na njemu. Možete izabrati da pomognete drugoj osobi sa njenim zadatkom, a možete izabrati da izvlačite mnogo više puta iz žreba ako želite dodatni izazov.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

Idemo teže: Povećajte na pet rundi.



Velikodušnost umesto osvete

Pročitajte **Matej 5:38 -42** iz Biblije.

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

Davati velikodušno kada neko to ne zasluži je teško. Ovi stihovi nastavljaju Isusovo učenje o tome kako je živjeti u Njegovom “naopačke” kraljevstvu.

Odlomak iz Biblije — Matej 5:38 -42 (SSP)

Čuli ste da je rečeno: Oko za oko i zub za zub. A ja vam kažem: ne suprotstavljajte se zlu. Nego, ako te neko udari po desnom obrazu, okreni mu i drugi. I ako neko hoće da se sudi sa tobom i da ti uzme košulju, daj mu i ogrtač. I ako te neko prisili da s njim ideš jednu milju, idi s

njim dve. Ako neko od tebe nešto zatraži, daj mu, i ne okreći se od onoga ko hoće da mu pozajmiš.”

Diskutujte:

Kada nas neko povredi, prirodno je želeći da uzvratimo. Možete li se setiti vremena kada je Isus doživeo povređivanje od drugih — i ponašao se drugačije? Šta vam je iznenađujuće o Njegovim rečima ovde? Koji delovi su teški?

Ćaskanje sa Bogom: Isusove reči su “naopačke” — to nije „normalan” način reagovanja. Podeli jednu stvar koju Isus kaže a koja zvuči uzbudljivo ili jednu stvar koja zvuči gotovo nemoguća. Molite se da Bog učini nemoguće mogućim.



Papirna ostrva

Stanite u velikom krugu sa listovima papira na podu kao ostrva u sredini. Svi se kreću oko kruga dok vođa ne kaže „ostrva”. Svako mora da stane na ostrvo. Ako neko ne može, onda oni stoje sa strane. Više od jedne osobe može biti na ostrvu u isto vreme ako mogu da balansiraju.

Nakon svake runde, sklonite jedno od ostrva. Nastavite dok jedno ostrvo ne ostane. Zabavite se!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



Savet za zdravlje

Plan za uspeh.



Dodiri ruku

Stanite u položaj skleka gledajući lice u lice partnera. Pokušajte da dodirnete ruke druge osobe dok štitite svoje. Koliko dodira možete napraviti za 60 sekundi?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koji je najbolji poklon koji ste ikada dobili?

Koji je najbolji poklon koji ste dali nekom drugom?

Idemo dublje: *Koji su neki načini davanja koji ne uključuju novac?*

Partnerski sklekovi



Ključ za dobar sklek je držanje vašeg tela u ravnoj liniji i laktovima blizu vaše strane.

Stanite licem u lice sa partnerom na pod sa kolenima na tlu i rukama u skladu sa ramenima. Uradite sklek u isto vreme, a zatim jednom rukom bacite pet svom partneru.

Uradite 10 i odmorite. Uradite dva kruga.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Idemo lakše: Smanjite ponavljanja na osam.

Idemo teže: Uradite tri runde.



Nosi sve predmete

Skupite 20 predmeta (loptice, igračke, kašike). Stavite sve predmete na gomilu pet metara dalje.

Prva osobaradi “hod medveda” do predmeta. Zatim radi tri skleka, zgrabi jedan (ili više) predmeta i radi hod istežanja nazad sa predmetom.

Svaka osoba mora da se vrati sa jednim predmetom više od prethodne osobe sve dok se svi predmeti ne vrate na startnu liniju.

Uradite tri runde.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

***Idemo teže:** Povećajte na pet sklekova ili burpija.*



Mnogo načina da budemo velikodušni

Pročitajte Matej 5:38 -42.

Isus govori o vojnicima i ljudima na sudu što možda neće biti vaše iskustvo. Zamislite da Isus sedi sa vašom porodicom upravo sada. Koji su različiti načini „davanja” — posebno ljudima koji su bili neljubazni prema vama?

Zajedno napišite rečenice koje su relevantne za vašu porodicu koristeći Isusov model: „Ako neko..., onda bi trebalo...”

Razgovor sa Bogom: Naizmenično pročitajte svaku rečenicu. Posle svake rečenice, zamolite Isusa za Njegovu pomoć da to učinite. Postavite rečenice negde gde ih možete videti ove nedelje da podsetite sve da je Isusov put „naopačke”. (Drugačiji od onoga što svet očekuje, Prim. prev.)



Mravi na deblu

Svako stoji na „deblu“ (linija, nizak zid ili klupa). Cilj je da zamenite redosled na deblu bez da neko padne sa debla dok se menjate. Radite zajedno tako da svi uspeju da se zamene. Podesite tajmer.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>



Savet za zdravlje

Plan za uspeh. Pronađite redovno vreme za porodični sastanak svake nedelje. Proverite kalendar zajedno. Pronađite rešenje za probleme i podstičite jedni druge sa uspesima.



Ručni krugovi i oblici tela

Ručni krugovi: Stanite u krug i zajedno uradite 15 svakog pokreta ruke. Mali krugovi napred, mali krugovi unazad, veliki krugovi napred, veliki krugovi unazad.

Oblici tela: Lezite licem nadole, ruke iznad glave i dlanovi okrenuti jedni prema drugima. Pomerite ruke kao ruke sata u svaku formaciju.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

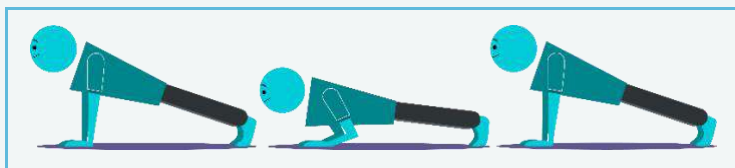
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Navedite tri stvari kojih vaša porodica nikada ne može da se odrekne.

Idemo dublje: *Koje granice treba da stavimo na našu velikodušnost? Kako da odlučimo o tome?*



Piramida sklekova



Počnite sa jednim sklekom. Odmorite se kratko. Uradite dva skleka i odmorite se, a zatim tri skleka i odmorite se. Nastavite sve do 10 sklekova. Kada dođete do 10, krenite da radite unazad do jedan. Ako uradite celu piramidu, vi ćete imati urađenih 100 sklekova. Vau!

Idemo lakše: Sklekovi uz zid, sto ili na kolenima. Radite piramidu sklekove do osam pre nego što ponovo krenete da brojite unazad.

Idemo teže: Uradite napredniju verziju sklekova.



Dajte šta možete

Sa partnerom vidi koliko čučnjeva možete uraditi za sedam minuta. Vaš rezultat će biti ukupan broj ponavljanja koja uradite kao tim.

Ovaj izazov je izazov „bez stajanja“. To znači da ako vam je potrebno da se zaustavite i napravite pauzu, vaš partner će morati biti velikodušan i uraditi dasku dok se odmorite. Zamenite se ko će raditi čučnjeve u bilo kom trenutku, ali pokušajte da uradite najmanje 10 čučnjeva svaki put.

Obavezno dajte ohrabrenje, dajte motivaciju... dajte bilo koji način na koji možete!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



Pratite Isusove reči svaki dan

Pročitajte Matej 5:38 -42.

Razgovarajte o vremenima kada je prijatelj ili stranac tražio nešto što pripada vama.

Kako se osećate? Da li to zavisi od toga šta traže ili ko su oni?

Planirajte različite načine davanja, tako da pokažete Isusove reči: „Ne odvrćaj se od njih”.

Razgovor sa Bogom: Kakvu vrstu ugleda ima vaša porodica jer je velikodušna sa vremenom, prijateljstvom i pomaganjem? Pitajte Boga da vam pomogne da budete „naopačke” porodica.



Pantomima i pogađanje

Koje stvari vam je lako dati a koje stvari su vam teške? To mogu biti opipljive stvari kao što su igračke, novac ili odeća, ili nematerijalne stvari kao što su vreme, služenje i ljubazne reči.

Uradite pantomimu ili nacrtajte svoj odgovor za druge da pokušaju pogoditi.

Osvrt:

Da li je ovo lako ili teško uraditi? Ako je bilo teško, zašto? Kao porodica, izazovite jedni druge da dajete teže stvari ove nedelje.

Savet za roditelje

Budite pozitivni!

Teško je osećati se pozitivno kada vas vaša deca izluđuju. Često završimo govoreći: „Prestani to raditi!” Ali oni će bolje slušati pozitivne instrukcije i pohvale kada urade nešto kako treba.



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 omogućićemo 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/UC...)



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