

Rast u mudrosti — Nedelja 3



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Idemo još dalje!**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej  
5:43 -48

Isus  
nas uči

Isus postavlja  
izazov ispred  
nas.

Isus postavlja  
primer za nas



Zagrevanje

Kolica i inčvorn  
(vrsta vežbe)

Pratite vođu

Zgrabi rep



Pokrenite se

Partnerski  
trbušnjaci

Leptir  
trbušnjaci

Trbušnjaci pod  
teretom



Izazov

Porodični daska  
izazov

Porodični krug  
zabave

Trbušnjaci/Sklekovi  
tabata



Istražite

Pročitajte  
stihove i  
pogodite  
predmet

Ponovo  
pročitajte  
stihove i  
pogodite  
razlike

Ponovo pročitajte  
stihove i igrajte  
ogledalo igru



Igrajte se

Mrežasta  
zamka igra

Šuga sa  
kolenima

Nemogući skok

# 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.



## Kolica i inčvorn (vrsta vežbe)

**Kolica:** Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara onda zamenite mesta.

**Inčvorn:** Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Ispružite ruke dok ne budete u položaju daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Podelite nešto što ste nedavno naučili. Od koga ili odakle ste to naučili?

**Idemo dublje:** *Kojim ljudima verujete da vas mogu naučiti dobrim i pravim stvarima?*



## Partnerski trbušnjaci



Ležite na leđima sa nogama savijenim i stopalima čvrsto na podu. Izvijte svoje telo prema kolenima da „sednete”. Vratite se na početnu poziciju.

Radite u parovima. Jedna osoba radi trbušnjake dok druga drži noge dole. Uradite 5 trbušnjaka i zamenite mesta. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Idemo teže: Uradite pet ili više rundi.***



## Porodični daska izazov



Stanite u liniju jedan pored drugog u položaju daske. Prva osoba ustaje i skače preko svakog člana porodice i nastavlja dasku na kraju linije. Sledeća osoba radi isto dok svi nisu imali svoj red (dva kruga u malim porodicama). Radite kao tim! Koja je ukupna udaljenost koju možete pokriti za jedan minut?

Ponovite dva ili tri puta i videti da li možete ići dalje svaki krug.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



## Isus nas uči

Pročitajte **Matej 5:43 -48** iz Biblije.

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

Ovi stihovi nastavljaju Isusovo učenje o tome kako je živjeti u Njegovom “naopačke” kraljevstvu.

### **Odlomak iz Biblije — Matej 5:43 -48 (SSP)**

“Čuli ste da je rečeno: “Voli svoga bližnjega a mrzi neprijatelja.” A ja vam kažem: volite svoje neprijatelje i molite se za one koji vas progone, da budete sinovi svoga Oca, koji je na nebesima. On čini da Njegovo sunce izlazi i zlima i dobrima i šalje kišu pravednima inepravednima. Jer, ako volite one koji vole vas, kakva je vaša



nagrada? Zar to ne rade i carinici? I ako pozdravljate samo svoju braću, zar činite nešto naročito? Zar to ne rade i neznabošci? Zato budite savršeni kao što je vaš Otac savršen.”

Mislite i izaberite jedan predmet. Opišite ga tako da drugi mogu pogoditi šta je to. Razmislite o drugom predmetu Ovaj put odgovorajte na pitanja sa „da” ili „ne”. Šta je bilo lakše? Zašto?

Ovde je Isus jasan i direktan. Šta misliš da On želi da nas nauči? Šta možete naučiti o sebi? Bogu?

**Razgovor sa Bogom:** Isus nas uči na mnogo različitih načina. Molite se da prepoznate Božije lekcije i da ih primenite u svom životu.



## Mrežasta zamka igra

Nabavite tri ili više stolica i neki kanap ili traku. Spojite niz između stolica da biste napravili mrežu. Zatim pokušajte da hodate ili puzite kroz mrežu bez pomeranja stolica ili pomeranja kanapa. Pogledajte koliko različitih načina možete napraviti i koliko daleko možete ići!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>



**Savet za zdravlje**

Plan za uspeh.

## Zagrevanje



## Pratite vođu

Idite na kratko trčanje oko kuće ili dvorišta dok svi prate izabranog vođu. Probajte da odete u svaku sobu i svaki prostor. Vođa može da promeni pokrete — bočne korake, visoka kolena i tako dalje. Zamenite vođe.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koje su neke stvari koje radite sa prijateljima koje ne biste uradili sa strancima ili ljudima koji vas ne vole?

**Idemo dublje:** *Neprijatelj je jaka reč. Na koga bi Isus mogao da misli u vašem svetu?*



## Trbušnjaci leptiri

Ležite na leđima sa stopalima spojenim zajedno i kolena na stranu — kao leptir. Pokušajte da držite noge na tlu dok radite deset trbušnjaka. Odmorite se jedan minut i ponovite.

***Idemo lakše:*** Smanjite na pet trbušnjaka.

***Idemo teže:*** Povećajte na petnaest trbušnjaka.



## Porodični krug zabave

Formirajte krug. Jedna za drugom, svaka osoba radi 10 čučnjeva. Podstaknite jedni druge da idete što je brže moguće koristeći ispravnu formu. Koliko puta možete ići oko kruga za dva minuta?

Završite rundu držeći dasku 20 sekundi i superman 20 sekundi.

Uradite tri kruga i vidite koliko daleko možete ići.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



## Isus postavlja izazov ispred nas.

Pročitajte Matej 5:43 -48.

Izaberite jednu osobu da napusti sobu. Dajte svima ostalima jedan minut da promene nešto u svom izgledu. Osoba se vraća i pokušava da pogodi šta je drugačije. Smenjujte se da pogodite.

Isus nas izaziva da budemo radikalno različiti u tome kako postupamo prema drugima, uključujući i one koji bi mogli biti naši neprijatelji. Kako možemo odgovoriti na izazov?

**Razgovor sa Bogom:** Nacrtajte dva kruga. Napišite imena ljudi koje najviše volite u prvom krugu, a one koje je teže voleti u drugom. Molite se zajedno za ljude u oba kruga i jedni za druge. Molite Boga da vam da Njegovu ljubav i prihvatanje za sve ljude.



## Šuga sa kolenima

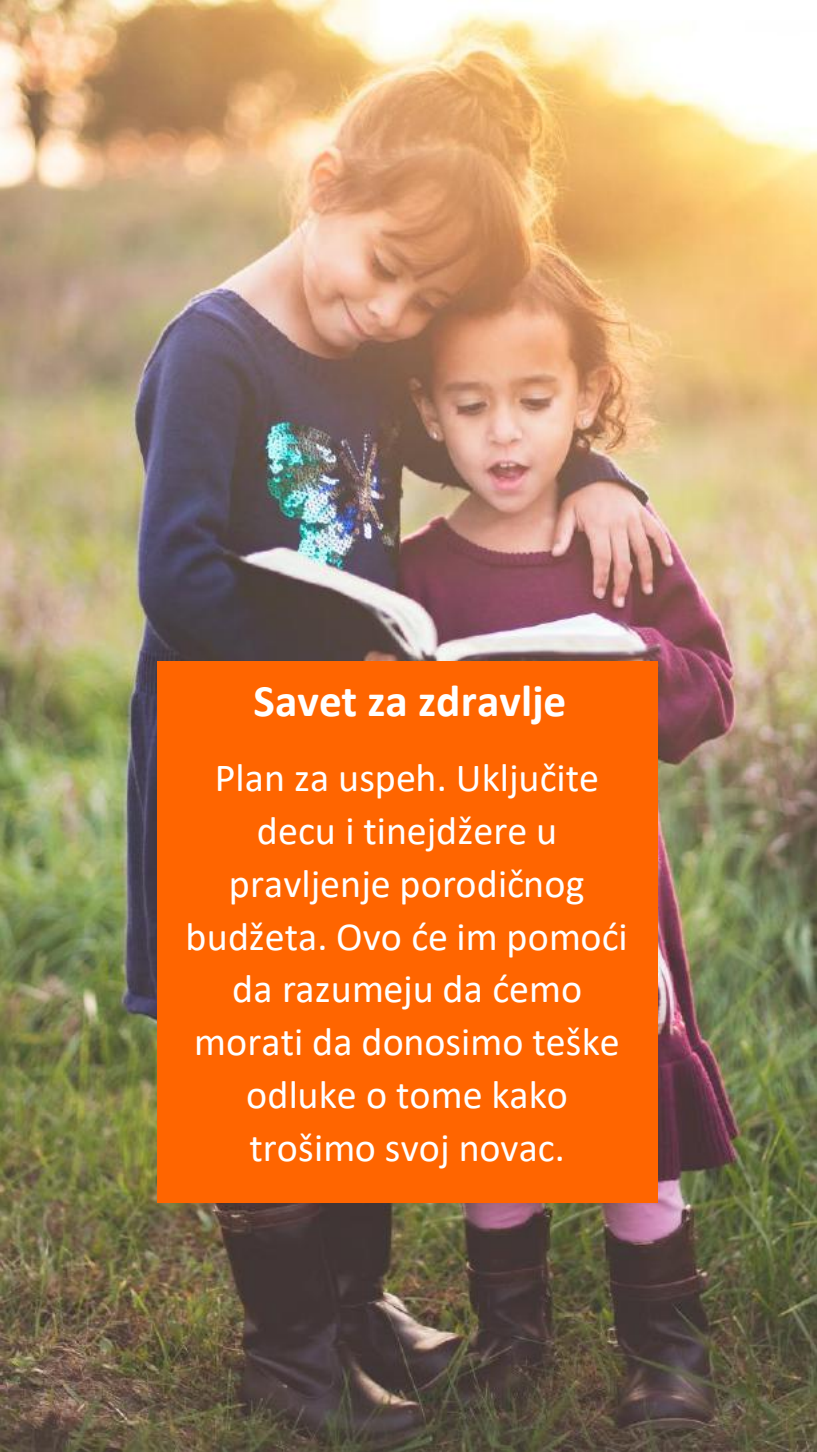
Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere i pokušajte ponovo.

Sada idite dalje i pokušajte da dodirnete kolena svih drugih dok štitite svoje.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>





## Savet za zdravlje

Plan za uspeh. Uključite decu i tinejdžere u pravljenje porodičnog budžeta. Ovo će im pomoći da razumeju da ćemo morati da donosimo teške odluke o tome kako trošimo svoj novac.

## Zagrevanje



## Zgrabi rep

Svako nosi šal ili mali peškir kao 'rep' ušuškan u zadnjoj strani pantalona. Cilj je prikupiti što više repova možete, dok štitite svoj. Ako izgubite rep, uradite pet sklekova i nastavite igru. Zabavite se.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta znači biti savršen? Možete li imenovati nešto što je savršeno, ili blizu savršenog?

***Idemo dublje:*** *Isus poziva svoje učenike da zadovolje najviši mogući standard. Kako to praktično možemo učiniti?*



## Trbušnjaci pod teretom



Pronađite predmet oko vašeg doma koji ima neku težinu, kao što je boca vode, igračka ili nešto drugo što možete držati.

Uradite 10 trbušnjaka dok držite teret blizu grudi. Obavezno stisnite jezgro kada radite trbušnjake.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Idemo lakše:** Smanjite na pet trbušnjaka.

**Idemo teže:** Povećajte na petnaest trbušnjaka.



## Trbušnjaci/Sklekovi tabata



Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Radite trbušnjake 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Radite sklekove 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi.

Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

***Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.***



## Isus postavlja primer za nas

Pročitajte Matej 5:43 -48 .

Podelite se u parove i igrajte ogledalo igru. Jedna osoba je ogledalo i mora ponoviti pokrete druge osobe. Zamenite uloge nakon 30 sekundi.

Prema Isusu, zašto treba da volimo svoje neprijatelje? Bog zahteva teške stvari od nas, ali nam daje svoj primer. Kako možemo odražavati savršenstvo našeg Nebeskog Oca?

**Razgovor sa Bogom:** Zahvalite Bogu što On slobodno daje darove poput sunca i kiše svima. Zamolite Boga da vam pomogne da pratite Njegov primer i da volite sve, uključujući i one koji vas progone ili otežavaju vaš život.



## Nemogući skok

Napravite liniju na zemlji. Svi stanite na liniju i skačite što dalje možete. Drugi put svi stanite na liniju i držite prste na nogama dok skačete.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

### ***Osvrt:***

Zašto je to bilo nemoguće drugi put?

Ove nedelje smo učili kako da idemo još dalje da postanemo više nalik Isusu dok volimo i molimo za svoje neprijatelje. Kao i ova igra, to zvuči lako, ali je teško, čak i nemoguće, bez Božje pomoći.

A photograph of two young girls standing in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly design and has her arm around the girl on the right. They are both looking down at an open book held by the girl on the right. The background is a soft-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

## Savet za roditelje

Mi smo uzor za našu decu. Kada pokažemo uzor mirne i ljubavne odnose, naša deca se osećaju sigurnije i voljene. Kako razgovaramo i ponašamo se pred našom decom ima veliki uticaj na njih.

# 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](http://www.family.fit)