

Ras u mudrosti — Nedelja 4



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Rastimo davajući!**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej  
6:1 -4

Šta drugi vide?

Šta vidite?

Šta Bog vidi?



Zagrevanje

Zagrevanje u  
ćoškovima  
(uglovima)

Sklekovi i brzo  
trčanje

Džamping  
džeks i trčanje  
sa visokim  
kolenima



Pokrenite  
se

Priprema za  
burpi (vrsta  
vežbe prim.  
Prev.)

Burpis (vrsta  
vežbe prim.  
prev.)

Burpiji žablji  
skokovi



Izazov

Iks-Oks

Burpi štafeta

Burpis (vrsta  
vežbe, prim.  
prev.) kocka  
izazov



Istražite

Pročitajte  
stihove i  
odglumite  
posao

Ponovo  
pročitajte  
stihove i  
razgovarajte o  
davanju

Ponovo  
pročitajte  
stihove i  
igrajte žmurke



Igrajte se

Velikodušne  
reči

Desna ili leva  
ruka

Davanje u  
tajnosti

# 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 po ćoškovima

Oznaćite ćoškove (uglove) sobe sa brojevima 1-4. Svaka osoba poćinje u drugom uglu i radi drugaćije zagrevanje. Krećite se po sobi do sledećeg broja. Uradite dva kruga.

1. 10 jumping jacks (Džamping džaks)
2. 10 udaranje sa petom
3. 10 trbušnjaka
4. 10 ćučnjeva



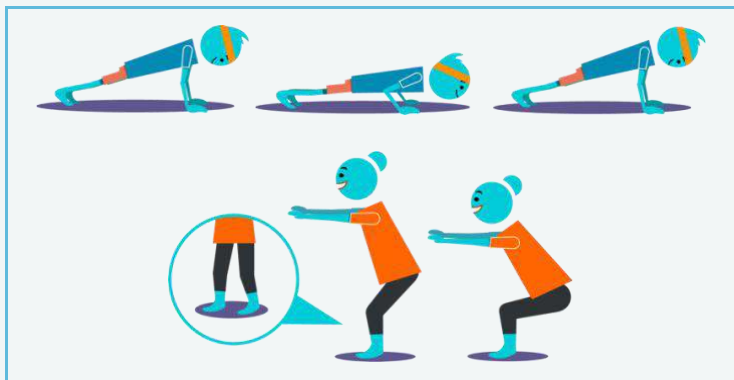
<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Na koji naćin pokućavamo da impresioniramo druge?

***Idemo dublje: Zašto to radimo?***

## Priprema za burpi (vrsta vežbe prim. Prev.)



Deo burpija je guranje sa poda. Uradite tri kruga od 9 sklekova i 12 čučnjeva. Ovi pokreti će vam pomoći da se pripremite za burpije.

Odmorite se između rundi.

**Idemo lakše:** Uradite samo dva kruga ili spustite broj ponavljanja na 5 sklekova (od kolena) i 10 čučnjeva.

**Idemo teže:** Ne odmarajte između rundi — radite brzo!



## Iks-Oks

Napravite Iks-Oks tablu za igranje na terenu pre nego što počnete (koristite traku ili konopac).

Radite u dva tima. Svakom timu se daje izazov kao što je 5 burpija ili 10 istezanja. Kada završite, dvoje ljudi trči i stavljaju svoj znak na Iks-Oks polje.

Nastavite sa novim izazovima dok neko ne pobedi u igri.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



## Šta drugi vide?

Pročitajte **Matej 6:1 -4** iz Biblije.

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

U svetu gde se ono što radimo često objavljuje na društvenim mrežama, Isusovo “naopačke” kraljevstvo učenje o davanju u tajnosti je izazovno.

### **Odlomak Biblije — Matej 6:1 -4 (SSP)**

„Pazite da svoja dela pravednosti ne činite pred ljudima da vas oni vide, jer nećete dobiti nagradu od vašeg Oca koji je na nebesima. Kada dakle daješ milostinju, ne trubi pred sobom kao što čine licemeri po sinagogama i na ulicama, da bi ih ljudi hvalili. Istinu vam kažem: oni su već dobili svoju nagradu. Nego, kad



daješ milostinju, neka tvoja leva ruka ne zna šta čini desna, da tvoje darivanje bude u tajnosti, I uzvatiće ti tvoj Otac, koji gleda u tajnosti.”

Naizmenično odglumite kućne poslove dok drugi pogađaju. Kakve komplimente možete dobiti kada uradite nešto dobro? Da li završavate zadatak za nagradu ili zato što je to ispravna stvar?

Isus nas upozorava na to kada radimo stvari da bi nas drugi videli. Šta možete da uradite da „praktikujete svoju pravednost” danas?

**Razgovor sa Bogom:** Zamolite Boga da vam oprostí za vreme kada ste bili više zabrinuti za to kako vas drugi vide. Molite se za Božiju pomoć da učini ono što je po Njegovoj volji.



## Velikodušne reči

Zalepite list papira na leđa svake osobe i dajte svima olovku. Naizmenično napišete pozitivne stvari o svakom članu porodice na njihovom papiru. Mlađi mogu da crtaju slike ili traže pomoć u pisanju. Kada svi budu gotovi uklonite papire i sedite u krug da ih pročitate.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



**Savet za zdravlje**

Plan za uspeh.



## Sklekovi i brzo trčanje



Radite u parovima. Jedan partner radi tri skleka dok drugi trči u mestu. Zamenite pokrete. Ne zaustavljajte se dok svaka osoba ne završi ukupno 15 sklekova.

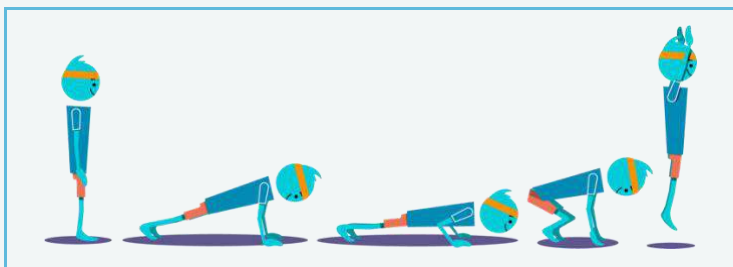
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Recite o vremenu kada ste dali nešto nekome u potrebi.

***Idemo dublje:*** *Kako pomoći kada ima toliko ljudi sa potrebama?*



## Burpis (vrsta vežbe prim. prev.)



Počnite polako i koristite ispravnu tehniku. Stanite uspravno i postavite se u položaj daske da napravite sklek na podu. Skupite noge i uradite polovični čučanj. Zatim skočite u vazduh i pljesnite rukama iznad glave. Pokušajte da to uradite u jednom pokretu. Uradite tri burpija i onda odmorite. Uradite tri runde.



[https://youtu.be/Gpyz3u\\_Dq\\_g](https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g)

**Idemo lakše:** Uradite samo dva kruga.

**Idemo teže:** Uradite šest burpija po rundi.



## Burpi štafeta



Postavite kurs dužine oko 10 metara.

Uradite ovu štafetu u parovima. Jedna osoba u svakom paru trči krug kursa i radi seriju burpija i duge skokove dok druga osoba zauzima Supermen stav na početnoj liniji. Bacite pet i zamenite mesta.

Uradite četiri do šest krugova svaki.



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)



## Šta vidite?

Pročitajte Matej 6:1 -4 .

Sakupite novac u svojoj kući danas i stavite ga na sto. Za šta će se koristiti taj novac ove nedelje? Šta bi to značilo za vašu porodicu ako bi ste dali jedan deo od ovog novca osobi kojoj je potrebna?

Isus očekuje da budemo velikodušni u našem davanju. Šta još možemo dati, osim novca, onima kojima je potrebna?

**Razgovor sa Bogom:** Razmislite o ljudima koje poznajete sa potrebama i napišite njihova imena na komade papira. Raširite imena na vrhu novca i molite se da vas Bog vodi dok dajete drugima.



## Desna ili leva ruka

Nabavite lepljive papiriće ili male komade papira i olovku. Smenjujte se da napišete ili nacrtate dve različite vežbe ili zabavne pokrete tela na odvojenim komadima papira. Postavite jedan u svaku ruku i zamolite nekoga da izabere „desnu ruku ili levu ruku”. Cela porodica radi izabrani pokret u trajanju od jednog minuta. Uverite se da svaka osoba ima najmanje jedan krug.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>





## Savet za zdravlje

Plan za uspeh.

Postavite ciljeve zajedno  
kao porodica i počnite  
praviti planove kako ih  
ostvariti.



## Džamping džeks i trčanje sa visokim kolenima

Uradite 10 džamping džeks i 20 trčanja u mestu sa visokim kolenima. Odmorte jedan minut između svake runde. Uradite tri runde.



[https://youtu.be/F\\_pKsg6\\_6zY](https://youtu.be/F_pKsg6_6zY)

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Ispričajte o vremenu kada ste uradili nešto u tajnosti za drugu osobu.

**Idemo dublje:** Šta možete propustiti kada niko ne zna dobru stvar koju ste uradili?



## Burpiji žablji skokovi



Počnite sa stojećeg položaja i uradite normalan burpi. Svaki put nakon što stanete i pljesnete, skočite što više možete napred kao žaba.

Menjajte se i izmerite koliko daleko svaka osoba može da skoči! Uradite najmanje pet pokušaja.

**Idemo lakše:** Vratite se na burpi potez od dana 1 ili dan 2 ove nedelje.

**Idemo teže:** Povećajte broj pokušaja.



## Burpis (vrsta vežbe, prim. prev.) kocka izazov



Trebaće vam kockice ili male komadiće papira sa brojevima 1-6 u posudi.

Stanite u krug i naizmenično bacajte kockicu ili izaberite parče papirića i uradite onoliko Burpisa koji ste broj dobili. Aberite ukupan broj burpisa za svoju porodicu. Koji je vaš rezultat?

Uradite četiri runde ili igrajte četiri minuta.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

***Idemo teže: Povećajte broj rundi.***



## Šta Bog vidi?

Pročitajte Matej 6:1 -4 .

Neka se jedna osoba sakrije i svi ostali traže dok ih ne pronađu.

U ovim stihovima Isus izaziva našu motivaciju za davanje. On nas ohrabruje da drugima dajemo u tajnosti, shvativši da ništa nije skriveno od Boga. Kakva je nagrada o kojoj Isus govori ovde?

Kao porodica, planirajte da uradite nešto u tajnosti za komšiju ili prijatelja ove nedelje.

**Razgovor sa Bogom:** Uzmite neku hranu, šolju vode, komad odeće, novčić, i neke lekove. Svaka osoba drži jedan predmet, molite se da će se zadovoljiti potrebe ljudi za njima i da će Bog podići tajne davaoce širom sveta.



## Davanje u tajnosti

Napišite ime svake osobe na parče papira i stavite u kutiju (ili nešto slično). Svako bira jedno ime bez otkrivanja bilo kome drugom. Ako izaberete svoje ime, izaberite ponovo.

Ove nedelje, razmislite o načinima da tajno date nešto osobi čije ime ste izabrali. To bi moglo uključivati pisanje ohrabrujuće poruke, uraditi koristan posao, ostavljajući mali poklon, i tako dalje.

Na kraju nedelje sedite zajedno i pokušajte da pogodite svog tajnog davaoca.

### **Osvrt:**

Kakav je osećao kad primite poklone i ohrabrenje?

Kakav je osećaj da dajete u tajnosti?



## Savet za roditelje

Budite nežni sa svojom decom dok uče, ali i sa sobom kao roditeljem.

Samo zato što nešto danas nije dobro prošlo, ovo ne definiše ko ste kao roditelj. Podsetite se na stvari koje ste uradili dobro, čak i ako oni mogu izgledati mali.

# 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/family.fit)



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)