

Rast u mudrosti — Nedelja 5



porodica.fitnes.vera.zabava



Rast kroz molitvu!

www.family.fit



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Matej
6:5 -15

Bog zna naše
potrebe

Bog zna šta je
najbolje

Pitajte Boga za
ono što vam je
potrebno



Zagrevanje

Trčanje na
vrućoj lavi

Zbunjeni pas
(prim. prev.)

Igraj i zaledi se



Pokrenite
se

Spori čučnjevi

Partnerski
čučnjevi

Čučnjevi pod
teretom



Izazov

Činija burpija
(vrsta vežbe
prim. prev.)

20, 15, 10,
i 5

Trkaj se i moli



Istražite

Pročitajte
stihove i
odglumite
scenu

Ponovo
pročitajte
stihove i
razgovarajte

Ponovo
pročitajte
stihove i
skupite
predmete



Igrajte se

Gospodine
Vuče, koliko je
sati?

Pamćenje
redosleda

Vrati

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.



Trčanje na vrućoj lavi



Raširite se oko prostora i sobe gde se nalazite. Izaberite vođu. Kada vođa kaže „vruća lava” svi trče u mestu što brže mogu. Kada vođa kaže „stani” svi rade čučnjeve. Ponovite dok svi ne počnu da dišu teško.



https://youtu.be/dCW0_H0vpGg

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta želite za sledeći rođendan?

Idemo dublje: Koja je razlika između potrebe i želje?

Spori čučnjevi



Family.fit jeste za zabavu, ali ispravna tehnika je takođe važna!

Završite pet čučnjeva na sledeći način:

- Uzmite pet sekundi da se spustite što niže možete
- Budite u tom položaju tri sekunde
- Ustanite brzo za jednu sekundu

Uradite tri serije. Odmorite se po potrebi.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Idemo lakše: Čučanj na niskoj stolici.

Idemo teže: Povećajte na sedam čučnjeva po seriji.



Činija burpija (vrsta vežbe prim. prev.)

Svaki član porodice piše ili crta ličnu molitvenu potrebu na parče papira i stavlja ga u činiju. Smenite se da izaberete molitvenu potrebu i pročitajte je naglas. Svako neka uradi sedam burpija pre nego što se neko moli za tu potrebu.

Nastavite sve dok se ne pomolite za sve potrebe idok ne uradite sve burpije.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



Bog zna naše potrebe

Pročitajte **Matej 6:5 -8** iz Biblije.

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

Isus naglašava važnost komuniciranja sa Bogom koji je naš nebeski Otac pun ljubavi. On nas uči kako da se molimo i daje nam obrazac da sledimo.

Odlomak iz Biblije — Matej 6:5 -15 (SSP)

„A kada se molite, ne budite kao licemeri, koji vole da se mole stojeći u sinagogama i raskršćima, da se pokažu ljudima. Istinu vam kažem: dobili su svoju nagradu. Nego, kad se moliš, uđi u svoju sobu, zatvori vrata i moli se svome Ocu, koji je u tajnosti, i uzvatiće ti tvoje Ocu, koji gleda u tajnosti. Kad se molite, ne

brbljajte kao neznabošci, jer oni misle da će zbog mnogo reči biti uslišeni. ⁸ Ne budite, dakle, kao oni. Jer vaš Otac zna šta vam je potrebno i pre nego što ga zamolite. Ovako se dakle molite: “Oče naš koji si na nebesima, neka je sveto ime tvoje, neka dođe carstvo tvoje, neka bude volja tvoja, kako na nebu tako i na zemlji. ¹¹ Hleb naš nasušni daj nam danas i oprosti nam dugove naše kao što smo i mi oprostili dužnicima svojim. I ne uvedi nas u iskušenje, nego nas izbavi od zloga.” Jer ako ljudima oprostite njihove greške, onda će i vama oprostiti vaš nebeski Otac. Ali, ako vi ne oprostite ljudima, onda ni vaš Otac neće oprostiti vaše greške.

Neka jedna osoba stoji na stolici sa rukama ispruženim prema gore i neka se moli glasno: „Bože ti si veliki i ja sam tu da te slavim danas”. Druga osoba klečisa poklonjenom glavom i moli istu molitvu tiho.

U ovim stihovima Isus govori o različitim načinima molitve.

Kako 8 stih pomaže našem razumevanju?

Razgovor sa Bogom: Razgovarajte zajedno o tome šta je svakome od vas 'potrebno' danas. Zatim idite u svoju sobu i zatvorite vrata. Provedite neko vreme u tihoj molitvi moleći svog Nebeskog Oca za ove potrebe.



Gospodine Vuče koliko je sati?

Jedna osoba je gospodin Vuk i stoji na jednom kraju okrenut leđima prema drugim igračima. Ostali stoje na startnoj liniji i viknu „Gospodine Vuče koliko je sati?” Gospodin Vuk odgovara sa brojem od 1-12, na primer „Sada je dva sata”. Igrači naprave dva koraka ka vuku. Oni nastavljaju da postavljaju pitanje i prave korake dok vuk ne odgovori: „Vreme je za večeru”. Svi igrači pokušavaju da se vrate nazad na početnu liniju a da ih vuk ne uhvati. Smenjujte se da više vas proba da bude vuk.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



Savet za zdravlje

Jedite dobro.



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.

Da li znate značenje vašeg imena, ili zašto su ga tvoji roditelji izabrali?

Idemo dublje: *Na koje načine ste čuli da se ime Božije poštuje ili ne poštuje u vašoj zajednici i okolini?*



Partnerski čučnjevi



Stanite tako da gledate u svog partnera. Držite jedni druge za ručne zglobove i uradite čučanj u isto vreme. Uradite tri runde od 10 čučnjeva.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Idemo lakše: Uradite tri serije od osam čučnjeva.

Idemo teže: Povećajte čučnjeve na 15 po krugu.

**20, 15, 10 i 5**

Počnite sa „bacanjem petaka”, a zatim uradite:



- 20 jumping jacks (Džamping džaks)
- 15 istezanja
- 10 sklekova
- 5 čučnjeva

Završite sa ‘bacanjem petaka’.

Uradite tri runde bez odmora između njih.

Idemo teže: Povećajte broj rundi.



Bog zna šta je najbolje

Pročitajte Matej 6:9 -15.

Prva polovina ovog obrasca za molitvu usredsređena je na Boga:

- **Božije ime** — Kako možemo da držimo Božije ime sveto i poštujemo Ga u našim životima?
- **Božije carstvo** — Opišite neke od dobrih stvari koje se dešavaju u vašoj zajednici ili svetu koje reflektuju Božje srce.
- **Božija volja** — Razgovorajte o tome šta Bog možda želi da uradi kroz vašu porodicu ove nedelje.

Razgovor sa Bogom: Držite ruke u krugu dok zajedno molite Boga da vam pomogne da činite Njegovu volju. Završite recitiranjem stihova 9 i 10, dodajući pokrete za „ime“, „kraljevstvo“ i „volju“.



Pamćenje redosleda

Svako se suočava sa vođom koji misli na tri ili više različitih trening pokreta u nizu (na primer, skakanje, istezanje, džogiranje).

Vođa demonstrira redosled pokreta, a ostali oponašaju pokrete u pravom redosledu što je brže moguće. Ko prvi pravilno završi redosled postaje sledeći vođa.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Jedite više povrća i voća.
Neka to bude raznovrsnost
voća i povrća kako ukusima
tako i bojama— tamno
zelena, žuta, narandžasta, i
crvena.

Zagrevanje



Igraj i zaledi se

Pustite neku muziku brzog tempa. Svi plešu koristeći cela svoja tela. Menjajte se da zaustavite muziku. Svako se zamrzava kada se muzika zaustavi, a zatim radi 10 brzih klizača (savijte i dodirnite koleno suprotnom rukom).

Ponovite dok svi ne počnu da dišu teško.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Šta je jedna stvar koju bi uživali da jedete svaki dan svog života?

Idemo dublje: Šta našim telima treba svaki dan?



Čučnjevi pod teretom

Važno je dodati teret dok radite čučanj ako možete. Naizmenično zgrabite ranac, veliku bočicu za vodu (ili dete!) i uradite 10 čučnjeva. Ohrabrite jedni druge!

Uradite tri runde.

Idemo lakše: Uradite pet čučnjeva svake runde.

Idemo teže: Povećajte na 15 čučnjeva svake runde.



Trkaj se i moli

Medved hod — Hodajte licem nadole sa nogama i rukama na podu.

Kraba hod — Šetnja licem prema gore sa nogama i rukama na podu.

Formirajte dva tima i pronađite štopericu. Na „Kreni”, jedna osoba iz svakog tima radi medved hod preko sobe do lista papira i radi 10 istežanja. Oni nacrtaju nešto na papiru za šta bi želeli da se porodica moli i radi kraba hod nazad. Nastavite sve dok svaka osoba nacrtá tri molitvene slike. Koji tim je pobedio? Molite se zajedno za potrebe koje ste nacrtali.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

Povećajte ili smanjite broj istežanja po potrebi.



Pitajte Boga za ono što vam je potrebno

Pročitajte Matej 6:9 -15.

U ovom obrascu za molitvu postoje četiri specifična zahteva koja nas Isus podstiče da napravimo.

Razgovarajte o tome kako svaki od njih izgleda i šta znači u vašem životu.

Sakupite četiri predmeta u svojoj kući da vas podsete na njih i koristite ih dok recitujete ove stihove zajedno.

Razgovor sa Bogom: Isus završava svoj obrazac za molitvu sa snažnim podsetnikom na potrebu da se oprostimo drugima. Da li postoji neko kome treba da oprostiš danas? Neka ovo bude u fokusu za vašu molitvu — u tišini ili zajedno.



Vrati

Stanite nasuprot partneru. Jedna osoba je „A”, a druga „B”. Igrač A dodiruje igrača B (na primer, tapkanje ramena). Igrač B ponavlja taj pokret nazad na A i dodaje drugi pokret (na primer, tapkanje ramena i dodir glave). Nastavite dodavati pokrete sve dok jedan igrač ne može pravilno zapamtiti redosled pokreta.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Osvrt:

Kako ste se osećali tokom ove igre? Da li je izgledalo kao osveta?

Da li postoji neko kome treba da oprostiš?

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling as he feeds a baby. The baby is holding a pink and white patterned bottle. The man's hands are visible holding the bottle. The background is a plain, light-colored wall.

Savet za roditelje

Biti pozitivni, imati rutinu i pokušavajući da imate jedan na jedan vreme sa svakim detetom kada možete, pomoći će vam da upravljate ponašanjem svoje dece i vašim osećanjima.

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