

Rast u mudrosti — Nedelja 7



porodica.fitnes.vera.zabava



Izgradnja blaga koje traje!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej
6:19 -24

Šta
vrednujemo

Ono što vidimo

Kome služimo



Zaganjevanje

Morska zvezda

Ogledalo
zaganjevanje

Brza lopta



Pokrenite
se

Planinski
penjači
(alpinista)

Planinski-
penjači i daske

Planinski-
penjači
maraton



Izazov

Dajte sve što
imate

Tabata izazov

Rame uz rame



Istražite

Pročitajte
stihove i
razgovarajte o
blagu

Ponovo
pročitajte
stihove i
pokrijte oči

Ponovo
pročitajte
stihove i
odglumite



Igrajte se

Opljačkaj
gnezdo

Obrni-okreni
štafeta

Samuraj,
Nindža i Sumo
rvač

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.



Morska zvezda

Radite sa partnerom. Jedna osoba stane u položaju daske sa razdvojenim nogama. Druga osoba skače preko nogu, jednu po jednu nogu i vraća se na početak. Ponovite 10 puta, a zatim zamenite mesta.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o nekom predmetu koji vam se zaista dopadao ali je uništen ili ukraden.

Idemo dublje: *Koje stvari najviše vrednujete ili cenite?*



Planiniski penjači (alpinista)



Stavite ruke i noge na zemlju i držite celo telo ravno kao daska. Pomerite jedno koleno prema laktovima, a zatim pomerite stopalo nazad u početnu poziciju. Ponovite sa drugom nogom.

Uradite 50 ponavljanja. Odmor posle svakih 10.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Idemo lakše: Smanjite ponavljanja na 20 ili 30.

Idemo teže: Povećajte ponavljanja na 80 ili 100.



Dajte sve što imate

Dajte svakoj osobi nekoliko novčića. Koliko novčića možete prikupiti kao porodica za osam minuta? Postavite tajmer i završite sopstvenim tempom:

- 20 istežanja
- 10 trbušnjaka
- 5 sklekova

Ovo je jedna runda. Jedna runda = jedan novčić. Svaki put kada završite rundu, stavite novčić u sredinu. Pogledajte koliko novca možete prikupiti kao porodica. Rastite zajedno tako što ćete dati sve što imate.



Šta vrednujemo

Pročitajte **Matej 6:19 -24** iz Biblije.

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

Isus očekuje da njegovi sledbenici usvoje vrednosti Njegovog “naopačke” kraljevstva. On nam daje upozorenje protiv življenja za stvari ovoga sveta.

Odlomak iz Biblije — Matej 6:19 -24 (SSP)

„Ne zgrćite sebi blago na zemlji, gde moljci i rđa nagrjavaju, i gde lopovi provaljuju i krađu. Nego, zgrćite sebi blago na nebu, gde ni moljci ni rđa ne nagrjavaju, i gde lopovi ne provaljuju i ne krađu. Jer gde ti je blago, tamo će ti biti i srce. ²²Oko je svetiljka tela. Ako ti je

dakle, oko dobro, celo telo će biti puno svetlosti. Ali, ako ti je oko rđavo, celo telo će ti biti puno tame. Ako je dakle, svetlost koja je u tebi tama, kolika će biti ta tama!

²⁴Niko ne može da služi dvojici gospodara. Jer, ili će jednoga mrzeti a drugoga voleti; ili će jednome biti privržen a drugoga prezirati. Ne možete služiti i Bogu i bogatstvu.”

Trči i nađi nešto što ceniš i vrednuješ.

Podelite sa ostalima zašto je ova stavka važna za vas.

Šta znači da skupljamo blago na nebu?

Stvari koje vrednujemo vladaju našim životima. Ono što ljudi gledaju i vrednuju kao svoje blago otkriva gde su njihova srca zaista.

Razgovor sa Bogom: Provedite vreme sami sa Bogom i zamolite Ga da vam pokaže gde je vaše blago. Razmislite o čemu razmišljate i kako koristite svoje vreme, talente i novac.



Opljačkaj gnezdo

Postavite nekoliko kuglica ili parova čarapa po osobi u kutiji u sredini. Trebalo bi da bude jednaka udaljenost od svih igrača. Svaka osoba ima i „gnezdo” (malu kutiju) ispred njih. Postavite tajmer na pet minuta.

Na „kreni” svi trče do sredine i zgrabe jednu stvar za svoje gnezdo. Nastavite dok sve „blago” ne nestane. Igrači mogu ukrasti jednu stavku u isto vreme iz gnezda jedni od drugih, ali ne mogu braniti svoje. Osoba sa najviše ‘blaga’ u svom gnezdu na kraju pet minuta pobeđuje.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



Savet za zdravlje

Jedite dobro.



Ogledalo zagrevanje

Stanite sa partnerom. Jedna osoba bira pokret kao što su visoka kolena trčanje, čučnjevi, supermen, istezanje, i tako dalje. Druga osoba reaguje kao ogledalo i prati njihove postupke.

Zamenite uloge posle 60 sekundi.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kakvu ulogu imaju oči na našem telu?

Idemo dublje: *Kako stvari koje gledamo mogu učiniti naše umove punim svetlosti ili tame?*



Planinski-penjači i daske



Uradite 10 planinskih penjača, a zatim držite položaj daske 10 sekundi. Odmorite 30 sekundi.

Uradite pet rundi.

Idemo lakše: Smanjite na tri runde.

Idemo teže: Uradite 15 planinskih penjača svaku rundu.



Tabata izazov

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Radite alpinistu 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Trčite u mestu 20 sekundi, a zatim odmarajte 10 sekundi. Ponovite ovaj segment. Uradite osam rundi.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja za 20 sekundi.



Ono što vidimo

Pročitajte Matej 6:22 -23.

Zavežite tanak šal preko nečijih očiju, okrećite ih i zamolite ih da pronađu vrata. Koliko dugo je trajalo? Uradite to ponovo bez marame.

Neke stvari koje gledamo ili o kojima razmišljamo su kao šal (povez) na našim očima. Taj povez čini da mnogo teže vidimo gde idemo.

Kako možemo imati zdrave duhovne “oči”?

Razgovor sa Bogom: Molite se da vam Bog pomogne da imate zdrave oči i da kao porodica gledate na stvari koje će vam doneti svetlost u vaše živote, a ne tamu.



Obrni-okreni štafeta

Radite u parovima. Jedna osoba će biti šetač, druga će pomerati japanke. Šetač polako šeta po sobi dok druga osoba pomiče dve japanke tako da hodač uvek korača preko japanki. Zamenite uloge.

Uradite tri runde. U poslednjem krugu šetač može zatvoriti oči. Šta se dešava?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Napunite vaš ormar za hranu i frižider sa sastojcima koji se brzo pripremaju i lako kuvaju.



Brza lopta

Pronađi loptu. Svako trči oko prostora bacajući loptu jedni drugima da uhvate. Kada nekome ispadne lopta, ta osoba mora da uradi šest čučnjeva ili tri burpija.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o trenutku kada ste morali da birate između dve opcije.

***Idemo dublje:** Šta znači biti potpuno posvećen jednoj stvari?*



Planinski-penjači maraton



Uradite 100 planinskih-penjača. Odmorite se samo po potrebi.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Idemo lakše: Smanjite broj na 50.

Idemo teže: Povećajte broj na 125.



Rame uz rame

Stanite u liniju rame uz rame Koristite krpu ili čarapu da povežete člankove nogu sa osoboma sa vaše obe strane. (Oni na svakom kraju će imati svoju spoljnu nogu slobodnu.) Pokrenite tajmer.

Počnite tako što uradite 10 čučnjeva istovremeno, a zatim radite zajedno kao tim da biste što brže prešli preko sobe ili bašte do završne linije. Morate se pomerati bočno (ne napred ili unazad) i ostati povezani. Zaustavite tajmer kada poslednja osoba pređe završnu liniju i kada cela porodica uradi još 10 čučnjeva zajedno. Odmorite se i ponovite.

Uradite tri runde. Pokušajte da budete brži!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



Kome služimo

Pročitajte Matej 6:24.

Izaberite dve osobe da budu „šefovi” i zamolite ih da istovremeno daju komande. Šta se dešava?

Isus jasno pokazuje da ne možete biti posvećeni Bogu ako ste posvećeni novcu i stvarima koje novac može kupiti.

Zašto je nemoguće služiti Bogu i novcu?
Kome služite danas?

Razgovor sa Bogom: Tražite oprostaj od Boga za one momente kada niste posvećeni Njemu. Ako je Isus Hristos vaš Gospod, molite se da ćete služiti samo Njemu i slaviti samo Njega.



Samuraj, Nindža i Sumo rvač

Osmislite jednostavne pokrete za tri različita karaktera — Samuraj, Nindža i Sumo rvač. Stanite okrenuti jedni prema drugima i izaberite vođu.

Svako, uključujući i vođu, tajno bira lik koji će biti. Na “Tri, četiri, sad!”, svi rade akciju za svoj izabrani lik. Svako sa istim likom kao vođa dobija poen. Prva osoba koja sakupi pet poena pobeđuje.

Zamenite vođu i ponovo igrajte.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

Osvrt:

Kako ste se osećali kada ste izabrali pravu opciju?



Savet za roditelje

Slušajte svoju decu kada dele kako se osećaju. Oni će tražiti podršku i potvrđivanje. Prihvatite kako se osećaju i pružite im udobnost.

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.

Ponavljjanja — 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...)

Pronađite više saveta za roditeljstvo na [https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips#)



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