

Rast u mudrosti — Nedelja 10
Velikodušni Bog Otac!

family.fit
fast

7 minuta za pomoć rasta vaše
porodice.fitness.vera.zabava



To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 Aktivirajte se <i>4 minuta</i>	 Odmor i razgovor <i>3 minuta</i>
DAN 1	Supermen	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:7 -12
DAN 2	Toranj izazov	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:7 -12
DAN 3	Potruga za blagom	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:7 -12

Isus želi da znamo da je Bog ljubazan i mudar Otac. On čuje naše molitve i daje nam dobre stvari koje nam trebaju.

Nalazi se u Bibliji u [Mateju 7:7-12](#).

To je lako! Nema posebne opreme. Samo osećaj zabave i otvorenog uma!



Više informacija na kraju knjižice. Molimo Vas da pročitate uslove.

DAN 1

Aktivirajte se



Supermen

Ležite licem nadole na pod ili na prostirku sa rukama ispruženim iznad glave (kao Supermen).

Podignite ruke i noge sa poda koliko možete tri sekunde. Zatim se vratite na početnu poziciju.

Uradite pokret 15 puta, odmarajući se po potrebi.

Uradite tri runde. Odmorite se između rundi.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

Odmor i razgovor



Molitva za slušanje Oca

- *Razgovarajte o nekim vremenima kada je Bog odgovorio na vaše molitve i o nekim od vremena kada nije.*

Pročitajte Matej 7:7 -12.

Stihovi 7 i 8 nam govore da Bog želi da neprestano dolazimo k Njemu u molitvi.

Napravite porodični spisak onoga što ćete moliti, šta ćete tražiti i na koje nove načine ćete služiti Božjem carstvu.

Razgovor sa Bogom: Donesite ovu listu Bogu. Zamolite Boga da vam pomogne da ne odustajete u traženju Njega i da mu verujete kao vašem velikodušnom Ocu.

DAN 2

Aktivirajte se



Toranj izazov

Radite u parovima sa šest šolja po paru. Jedna osoba stoji u supermen stavu dok druga radi pet čučnjeva. Posle svakog kruga postavite jednu šolju da izgradite kulu. Zamenite uloge. Uradite šest rundi. Pokušajte da izgradite svoj toranj što je brže moguće.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

Odmor i razgovor



Primanje od velikodušnog Oca

- *Razgovarajte o bilo kakvim poklonima koje ste dobili od nekoga ko je brinuo za vas.*

Pročitajte Matej 7:7 -12.

Fokusirajte se na stihove 9-11. Pronađi neke jednostavne predmete da vam pomognu da odglumite priču. Dvoje dece od oca traže hleb — jedno prima hleb, drugo kamen. Napravite drugu dramu na sličan način.

- *Šta Bog želi da nam da? Da li uvek znamo šta je najbolje za nas?*

Razgovor sa Bogom: Uzmite trenutak da razmislite o tome kako je Bog bio velikodušan prema vama. Napišite svoje odgovore na papiru, ili svako može da kaže naglas. Razgovarajte sa Bogom i zahvalite Mu za svaki od tih odgovora.

DAN 3

Aktivirajte se



Potruga za blagom

Sakrij 20 malih prehrambenih predmeta u sobi (na primer, povrće ili voće). Koliko stvari može vaša porodica naći za tri minuta?

Odmor i razgovor



Živeti za našeg ljubljenog Oca

- *Da nema ograničenja, šta biste danas uradili za nekog drugog?*

Pročitajte Matej 7:7 -12.

Fokusirajte se na stih 12. Ovaj stih je uobičajeno poznat kao „Zlatno pravilo”. Izaberite i suočite se s partnerom. Odlučite ko vodi. Vođa učini nešto svom partneru koji odmah učini to isto vođi — partnerski payback. Radnje bi mogle biti pozitivne kao što je osmeh ili zagrljaj, ili negativne kao što je nežno štipanje ili bockanje.

- *Na koji način ovaj stih oblikuje kako da živimo za Boga?*

Razgovor sa Bogom: Razmislite o vremenima kada ste se ponašali na način na koji ne bi voleli da drugi urade vama. Molite se zajedno, da vam Bog da snagu da delujete na načine koji su Njemu ugodni.

Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj onlajn Bibliji ovde u [Mateju 7:7-12](#) (SSP).

Prolaz Biblije — Matej 7:7 -12 (SSP)

⁷ Molite - i daće vam se; tražite - i naći ćete; kucajte - i otvoriće vam se. Jer, ko god moli, dobija; i ko traži nalazi; i otvoriće se onome koji kuca.

⁹ “Koji bi od vas svome sinu, kad ga zamoli da mu da hleba, dao kamen? Ili mu, kad ga zamoli da mu da ribu, dao zmiju? Pa ako vi, iako ste zli, znate kako da dajete dobre darove svojoj deci, koliko će više vaš Otac, koji je na nebesima, dati dobrih darova onima koji Ga zamole?”

¹² Sve, dakle, što želite da ljudi čine vama. činite i vi njima, jer to je zakon i proroci.”

Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno svaki dan.
Ciljajte da imate isto vreme spavanja svaki dan
da pomognete vašem telu da pronađe svoje
optimalno zdravlje.



Više informacija

Nadamo se da ste uživali *family.fit brza verzija*. Sastavili su je volonteri iz celog sveta. Besplatno je!

Naći ćete sve family.fit sesije na sajtu <https://family.fit>. Podelite ga sa drugima.

Pronađite video zapise na [family.fit YouTube® kanalu](#)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Ako ovo prevedete na drugi jezik, molimo vas da nam ga [pošaljete na info@family.fit](#), tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



PRAVILA I USLOVI

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.



family.ft

