

Rast u mudrosti — Nedelja 10



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Velikodušni Bog Otac!**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej  
7:7 -12

Molitva za  
slušanje Oca

Primanje od  
velikodušnog  
Oca

Živeti za našeg  
ljubljenog Oca



Zagrevanje

Morska zvezda

Burpi štafeta

Ručni krugovi i  
oblici tela



Pokrenite se

Supermen

Supermen  
suprotnosti

Supermen sat



Izazov

So i svetlost

Toranj izazov

Random  
trbušnjaci izazov



Istražite

Pročitajte  
stihove i  
napravite spisak  
za molitvu

Ponovo  
pročitajte  
stihove i  
odglumite ih

Ponovo  
pročitajte  
stihove i uradite  
partnerski  
payback (vrsta  
vežbe, Prim.  
prev.)



Igrajte se

Papirna ostrva

Koliko dobro  
znate...?

Potruga za  
blagom

# 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



## 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/GRuEVoqebvl>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

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

***Idemo dublje:*** *Zašto Bog ne bi odgovorio na naše molitve onako kako želimo?*

## Pokrenite 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/7nInrrd51H8>

***Idemo teže: Uradite pet rundi.***



## So i svetlost

Vođa stoji na jednom kraju sobe ili dvorišta okrenut leđima od ostalih. Svi ostali stoje na drugom kraju sa rukama iznad glave.

Hodajte polako sa visokim kolenima, na prstima tako da je teško balansirati, i da dođe do naprezanja celog tela. Kada vođa vikne „So i svetlost” i okrene se, svako mora da se zamrzne. Ako voša vidi nekoga ko se kreće ta osoba mora da uradi tri skleka.

Ponovite igru. Zamenite vođe.



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

***Idemo teže: Povećajte na pet skleкова.***



## Molitva za slušanje Oca

Pročitajte **Matej 7:7-12** iz Biblije.

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

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

### Biblijski odlomak — Matej 7:7 -12 (SSP)

<sup>7</sup> 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 ko kuca.

<sup>9</sup> 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.

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

Stihovi 7 i 8 nam govore da Bog želi da neprestano dolazimo k Njemu u molitvi. On nas ohrabruje da pitamo za ono što nam je potrebno, da Ga tražimo svojim srcima i umovima, i da uporno kucamo sa očekivanjem da će On odgovoriti.

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.



## Papirna ostrva

Stanite u velikom krugu sa listovima papira na podu kao ostrva u sredini. Svi se kreću oko kruga dok vođa ne kaže „ostrva”. Svako mora da stane na ostrvo. Ako neko ne može, onda oni stoje sa strane. Više od jedne osobe može biti na ostrvu u isto vreme ako mogu da balansiraju.

Nakon svake runde, sklonite jedno od ostrva.

Nastavite dok jedno ostrvo ne ostane.  
Zabavite se!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



## **Savet za zdravlje**

Naspavajte se dovoljno  
svaki dan.



## 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)

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

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

***Idi dublje:*** *Koje su neke sličnosti i razlike između našeg zemaljskog oca i našeg nebeskog Oca?*



## Supermen suprotnosti



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

Podignite desnu ruku i levu nogu što dalje od zemlje (koliko možete).

Držite taj položaj tri sekunde i opustite se.

Ponovite sa suprotnom rukom i nogom.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite.

Ponovite.

**Idemo lakše:** Smanjite broj ponavljanja.

**Idi teže:** Uradite dve ili više rundi.



## 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>

***Idi lakše:*** Uradite to za samo tri minuta.



## Primanje od velikodušnog Oca

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. Nakon toga razmislite o tome kako ste se osećali.

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.



## Koliko dobro znate...?

Igrajte u parovima. Svaki par treba marker i papir. Za svaki krug napišite što više stvari moguće u 60 sekundi. Pobednik je osoba sa najviše stvari na kraju tri kruga.

- Runda 1: Stvari u bolnici.
- Runda 2: Stvari u crkvi.
- Runda 3: Stvari koje znate o Bogu, vašem Ocu.

Posle svake runde podelite ono što ste napisali.

### **Osvrt:**

*Koja runda je bila najlakša? Zašto?*

*Šta ste otkrili o Bogu?*

*Mislite li da poznajete našeg Nebeskog Oca dovoljno?*





## 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.



## Ručni krugovi i oblici tela

**Krugovi ruke:** Stanite u krug i zajedno uradite 15 od svakog pokreta ruke. Mali krugovi napred, mali krugovi unazad, veliki krugovi napred, veliki krugovi unazad.

**Oblici tela:** Lezite licem na dole, ruke iznad glave i dlanovi okrenuti jedni prema drugima. Pomerite ruke kao ruke sata u svaku formaciju.

Uradite tri runde.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Ako biste mogli da pucnete prstima i da se to dogodi, šta je nešto što bi ste želeli da neko uradi za vas danas?

**Idi dublje:** *Da nema ograničenja, šta biste danas uradili za nekog drugog?*

## Pokrenite se



## Supermen sat

Držeći poziciju supermena, pomerite ruke na položaje poput ruku sata. Idite od iznad glave (12 sati) do ruke blizu tela (6 sati).

Držite svaku poziciju pet sekundi.

Ponovite tri puta.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

*Idi lakše: Ponovite samo dva puta.*



## Random trbušnjaci izazov

Napišite brojeve 1-12 na komade papira i stavite ih u šešir ili posudu.

Svaka osoba bira jedan papir i radi broj trbušnjaka naznačenih pre nego što “prebaci” na sledeću osobu.

Vratite sve papire u posudu. Uradite tri runde. Promenite pokret svaki put ili čak dodajte zabavne radnje kao što je zagrljaj člana porodice ili odabir nekog drugog da uradi trbušnjake za vas.



[https://youtu.be/JJGjLy9\\_q2w](https://youtu.be/JJGjLy9_q2w)

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



## Živeti za našeg ljubljenog Oca

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.



## Potruga za blagom

Sakrij 20 malih prehrambenih predmeta u sobi (na primer, povrće ili voće).

Koliko stvari može vaša porodica naći za tri minuta?

Nakon što ste završili sedite zajedno i razgovarajte o tome kakav je bio osećaj kada ste pronašli hranu.

### **Osvrt:**

*Da li je bilo lako ili teško? Zašto?*

*Kako možemo povezati ovaj lov na blago sa onim što smo naučili o našem velikodušnom Nebeskom Ocu ove nedelje?*

A close-up photograph of a man with dark skin and dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white hat and a white shirt. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

## Savet za roditelje

Na kraju svakog dana budite spremni da slušate svoje dete pred spavanje. Ovo je obično vreme kada se postavljaju zabrinuta i dublja pitanja.

# 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...)

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