

Rast u mudrosti — Nedelja 11
Izabrati na pravi način

family.fit
fast

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



www.family.fit

To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 Aktivirajte se <i>4 minuta</i>	 Odmor i razgovor <i>3 minuta</i>
DAN 1	Ogledalo zagrevanje	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:13 -14
DAN 2	Da i ne!	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:13 -14
DAN 3	Istezanje sa teretom	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:13 -14

Isus je govorio ovoj gomili ljudi na planini kako da žive na način kako Bog želi. To menja život. Kako se bližio kraju svoje poruke, On ih je pozvao da izaberu stazu koja će ih voditi putem života.

Nalazi se u Bibliji u **Mateju 7:13 -14.**

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



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>

Odmor i razgovor



To je vaš izbor

- *Koji su neki od izbora koje ste već napravili danas?*

Pročitajte Matej 7:13 -14.

Postavite predmete ili nameštaj kao prepreke po sobi ili dvorištu. Svaka osoba mora da pređe sobu na svoj način.

- *Zašto je svaka osoba izabrala da ide onako kako su uradili?*

Istražite ideju kako nam je Bog dao „slobodnu volju“ da donesemo odluke i izbore.

Razgovor sa Bogom: Zahvalite Bogu na „slobodnoj volji“ koju imamo da donosimo izbore i odluke i tražite Njegovu mudrost u donošenju istih. Svaka osoba može da imenuje odluku-izbor sa kojima se suočavaju a ostali mogu da se mole.

DAN 2

Aktivirajte se



Da i ne!

Izaberite vođu i pustite neku muziku. Plešite ili napravite pokret dok vođa ne kaže „da” ili „ne”. Kada vođa kaže „da” svi rade čučanj. Vratite se plesu. Kada vođa kaže „ne” svi rade burpije (vrsta vežbe, prim. prev.) Nastavite da plešete dok vođa ne progovori.

Smenjujte se tako da svako bude vođa.



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

Odmor i razgovor



Izabrati lakši način

- *Recite o vremenu kada „lak način” nije bio najbolji izbor.*

Pročitajte Matej 7:13 -14.

Radite zajedno da brzo nacrtate sliku scene sa slikom širokog puta i puno ljudi. Razgovarajte o tome zašto su svi ovi ljudi izabrali ovaj put.

- *Podelite vremena kada ste upravo „išli zajedno sa gomilom” jer je bilo lakše nego da izaberete da uradite nešto drugo.*

Razgovor sa Bogom: Molite se za sve članove porodice koji se možda bore da donose dobre izbore zbog pritiska onih oko njih da „prate gomilu”.

DAN 3

Aktivirajte se



Istezanje sa teretom

Dodajte težinu istezanju. Nosite ranac sa knjigom u njemu ili držite flaše vode u rukama. Razmišljajte kreativno da pronađete tegove odgovarajuće veličine za svaku osobu. Ne zaboravite da zadržite odgovarajuću tehniku.

Završite dva seta od 10 ponavljanja. Odmor 30 sekundi između setova.

Odmor i razgovor



Izabрати teži način

- *Recite o vremenu kada je 'teži način' bio najbolji izbor.*

Pročitajte Matej 7:13 -14.

Zatvorite oči i zamislite Isusa koji stoji na ulazu u uski put pozivajući ljude da dođu s Njim. Zamislite sebe kako birate da Ga sledite. Isus želi da izaberemo „život“ i On obećava da će biti sa nama do kraja.

- *Koje su neke od dobrih stvari u sleđenju Isusovog puta?*

Razgovor sa Bogom: Zahvalite Bogu za život koji nam nudi preko Isusa. Naizmenično, imenujete ljude u vašoj porodici ili druge koje znate koristeći ove ili slične reči: “Gospode, molim Te pomози (Ime) da izabere da sledi Isusa”.

Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj onlajn Bibliji ovde u [Mateju 7:13 -14](#) (SSP).

Odlomak iz Biblije — Matej 7:13 -14 (SSP)

“Uđite kroz uska vrata. Jer, široka su vrata i prostran put koji vodi u propast, i mnogo je onih koji kroz njih ulaze. O, kako su uska vrata i tesan put koji vodi u život, i malo je onih koji ga nalaze.”

Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno svaki dan.
Različiti uzrasti dece i odraslih trebaju različite
sate spavanja svake noći. Saznajte šta vam je
potrebno!



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

