

Rast u mudrosti — Nedelja 11



porodica.fitnes.vera.zabava



Izabrati na pravi način

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej
7:13 -14

To je vaš izbor

Izabrati lakši
način

Izabrati teži
način



Zagrevanje

Ogledalo
zagrevanje

Pratite vođu

Zbunjeni pas
(prim. prev.)



Pokrenite
se

Istezanje sa
partnerom

Sporo duboko
istezanje

Istezanje sa
teretom



Izazov

Povećanje
sekundi

Da i ne!

Kurs sa
preprekama



Istražite

Pročitajte
stihove i
napravite kurs
prepreka

Ponovo
pročitajte
stihove i
nacrtajte scenu

Ponovo
pročitajte
stihove i
zamislite



Igrajte se

Šetnja linijom

Grupno
pripovedanje
(pričanje priča,
prim. prev.)

Neka se lopta
kreće.

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.



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>

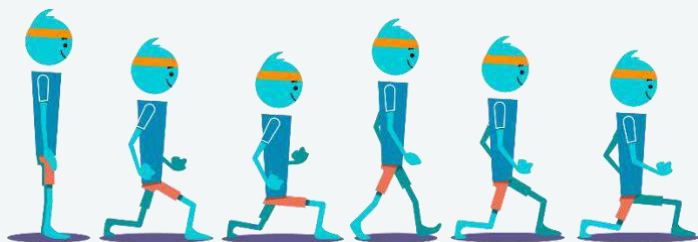
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Koji su neki od izbora koje ste već napravili danas?

Idemo dublje: *Koji su glavni uticaji na izbore koje pravite svaki dan?*



Istezanje sa partnerom



Stanite ravno sa rukama na kukovima. Iskoračite napred sa jednom nogom i spustite kukove dok se prednje koleno ne savije na 90 stepeni. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Vežbajte istezanje u parovima okrenuti jedni prema drugima. Počnite polako i oprezno. Uradite četiri runde od 10 ponavljanja. Odmor između svake runde.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Idemo teže: Uradite šest rundi.



Povećanje sekundi

Pronađite sat i izvršite sledeće pokrete za određeno vreme:

- 10 sekundi — daska
- 20 sekundi — trčanje na mestu sa visokim kolenima
- 30 sekundi — čučnjevi
- 40 sekundi — hod medveda po sobi
- 50 sekundi — trbušnjaci
- 60 sekundi — odmor

Uradite tri runde. Podelite neke stvari za koje ste zahvalni za vreme odmora.

Idemo teže: Uradite pet rundi.



To je vaš izbor

Pročitajte **Matej 7:13 -14** iz Biblije.

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

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.

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.”

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.



Šetnja linijom

Napravite neke linije na podu (ravno, cik-cak ili krivudave). Koristite odeću, traku, krede... Svaka osoba mora da se kreće duž linije na drugačiji način dok drugi prate (skakanje, unazad, i tako dalje). Uključite muziku i menjajte se da postavite različite izazove.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Zagrevanje



Pratite vođu

Idite na kratko trčanje oko kuće ili dvorišta dok svi prate izabranog vođu. Probajte da odete u svaku sobu i svaki prostor. Vođa može da promeni pokrete — bočne korake, visoka kolena i tako dalje. Zamenite vođe.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

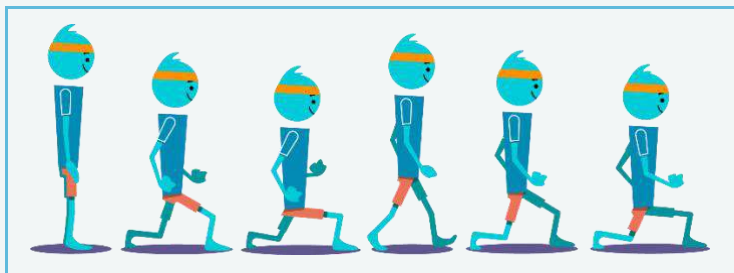
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Recite jedni drugima neke stvari koje su vam 'lake' da uradite.

Idemo dublje: *Ispričajte o vremenu kada „lak način“ nije bio najbolji izbor.*



Sporo duboko istežanje



Vežbajte sporo istežanje. Fokusirajte se na tempo.

Iskoračite napred sa jednom nogom i brojite do pet dok polako spuštate kukove dok vaše zadnje koleno ne dodirne tlo. Ustani brzo. Ponovite za drugu nogu. Budi kornjača, a ne zec!

Ponovite pet puta po nozi.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Idemo lakše: Uradite istežanja 30 sekundi.

Odmorite se i ponovite.

Idemo teže: Usporite istežanje i pokažite kontrolu.

Radite to 60 sekundi. Odmorite se i ponovite.

**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/Al_Ga9Ic-LQ



Izabrati lakši način

Pročitajte Matej 7:13 -14.

Pročitajte drugi deo stiha 13 ponovo. 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”.



Grupno pripovedanje (pričanje priča, prim. prev.)

Sedite u krug. Jedna osoba počinje da priča priču. Posle jedne ili dve rečenice, prelaze na sledeću osobu govoreći „a onda...“.

Sledeća osoba nastavlja priču. Nastavite oko kruga.

Varijacija: Vođa može viknuti i dodati slučajne reči koje mogu biti uključene u priču da bude zabavnije.



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.

Različiti uzrasti dece i
odraslih trebaju različite
sate spavanja svake noći.

Saznajte šta vam je
potrebno!



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. Svi skaču dva kruga i menjaju mesta, tako da svi dobijaju priliku da skaču.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

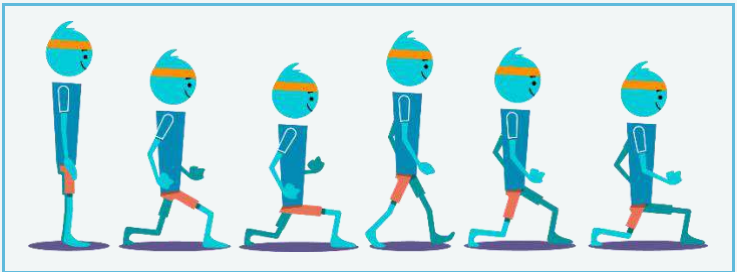
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Recite jedni drugima neke stvari koje vam je 'teško' da uradite.

Idemo dublje: *Ispričajte o vremenu kada je 'teži način' bio najbolji izbor.*



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.

Idemo lakše: Izaberite lakše tegove.



Kurs sa preprekama

Podesite kurs sa preprekama. Koristite prostor koji imate unutra ili spolja (na primer, trčite do drveta ili stolice, pređite preko puta ili tepiha i tako dalje). Budite kreativni! Menjajte se kako bi prošli kroz ceo kurs sa preprekama što brže. Štopujte vreme za svaku osobu.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Izabrati teži način

Pročitajte Matej 7:13 -14.

Pročitajte stih 14 ponovo. Pogledajte jučerašnji crteža ljudi na širokom putu. Sada zatvorite oči i zamislite Isusa koji stoji na ulazu u uski put i poziva 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 pomozí (Ime) da izabere da sledi Isusa’.



Neka se lopta kreće.

Izazov je da pomerite malu loptu sa jedne strane sobe ili dvorišta na drugu bez dodirivanja. Moraćete da radite zajedno da biste uspeali.

Svaka osoba drži komad preklopljenog kartona ili časopis sa tvrdim povezom preko kojeg će lopta da “putuje”. Povežite novine i časopise tako da se preklapaju i da lopta može lako da se kotrlja preko njih. Pustite loptu neka se kotrlja. Kada lopta prođe deo časopisa (novina) koji vi držite, trčajte na prednju stranu linije da se spremite da ponovo primite loptu. Uvek držite loptu tako da se kreće niz časopise. Zabavite se pokušavajući.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Osvrt: Šta vam je pomoglo da uspete



Savet za roditelje

Nemojte samo reći deci šta da urade. Postanite stručnjak u postavljanju dobrih pitanja vašoj deci koja će im pomoći da izvagaju izbore koji su pred njima i da izaberu mudro.

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 omogući ćemo 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