

Rast u mudrosti — Nedelja 12



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Razlučiti dobro od lošeg!**

*www.family.fit*



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej  
7:15 -20

Pravi ili lažni  
prijatelji

Dobro ili loše  
voće

Koristan ili  
beskoristan



Zagrevanje

Zagrevanje u  
ćoškovima  
(uglovima)

Igrajte uz  
muziku

Šuga sa  
kolenima



Pokrenite  
se

Sklekovi uza  
zid

Partnerski  
sklekovi

Piramida  
sklekovi



Izazov

family.fit finale

Ko je brži?

Papirni put



Istražite

Pročitajte  
stihove i  
napravite  
masku  
(kostim)

Pročitajte  
stihove i  
nacrtajte voće  
za svaku osobu

Pročitajte  
stihove i  
napravite  
činiju voća



Igrajte se

Pronađi voće

Suprotna igra

Test ukusa

# 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 po ćoškovima

Oznaćite ćoškove (uglove) sobe sa brojevima 1-4. Svaka osoba poćinje u drugom uglu i radi drugaćije zagrevanje. Krećite se po sobi do sledećeg broja. Uradite dva kruga.

1. 10 Džamping džaks
2. 10 udaranje sa petom
3. 10 trbušnjaka
4. 10 ćučnjeva



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

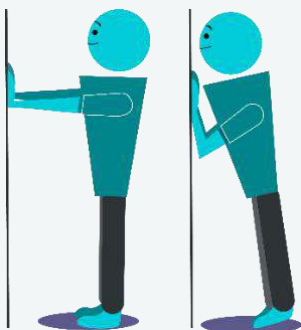
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kada ste nosili maske (kostim)?

***Idemo dublje:*** *Kada ste upoznali nekoga za koga se ispostavilo da je drugaćija osoba od one koja ste mislili da jeste?*

## Pokrenite se

## Sklekovi uza zid



Stanite rukama ispruženim prema zidu.  
Nagnite se napred, postavite dlanove na zid,  
savijte laktove i gurnite se nazad u stojeći  
položaj.

Uradite 10 sklekova uza zid i odmorite se.  
Uradite tri runde.

***Idemo lakše:*** Uradite manje rundi.

***Idemo teže:*** Uradite više rundi.



## family.fit finale



Završite sezonu sa izazovom koji uključuje sve što smo naučili!

U parovima uradite ove pokrete što je brže moguće, ali sa dobrom tehnikom:

- 20 sekundi daske i Supermena
- 20 burpija (vrsta vežbe, prim. prev.), propadanje, brzinski klizači, poniranje, sklekove, trbušnjake, alpiniste, čučnjevi.

Uradite tri runde.

Ne zaboravite da koristite tajmer!

Uporedite svoj rezultat sa prošlom sezonom.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Pravi prijatelji

Pročitajte **Matej 7:15 -16** iz Biblije.

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

Isus je upravo opisao dva puta koja možemo da sledimo u životu. Podseća nas da ima mnogo onih koji bi pokušali da nas vode pogrešnim putem. Čuvajte se ovih „prijatelja”. Možete reći ko su oni na osnovu „voća” njihovih života.

### Odlomak iz Biblije — Matej 7:15 -20 (SSP)

<sup>15</sup>Čuvajte se lažnih proroka. Oni k vama dolaze u ovčijem ruhu, a iznutra su grabežljivi vuci. Prepoznaćete ih po njihovim plodovima. Zar se grožđe bere sa trna ili smokve sa čička? <sup>17</sup>Isto tako, svako dobro drvo nosi dobre plodove, a rđavo drvo



donosi rđave plodove. Dobro drvo ne može doneti rđave plodove, ni rđavo drvo dobre plodove; <sup>19</sup>Svako drvo koje ne donosi dobre plodove, odseca se i baca u vatru. Dakle, prepoznaćete ih po njihovim plodovima.

Svaka osoba pronalazi nešto u kući da nosi kao masku da promeni svoj izgled.

Razgovarajte o nekim od načina na koji su vaši dobri prijatelji bili pozitivan uticaj u vašem životu i kako su drugi prijatelji bili negativan uticaj.

**Razgovor sa Bogom:** Pronađi par naočara (pravih ili lažnih). Svaka osoba ima svoj red kada nosi naočare dok ostatak porodice moli ove reči: „Gospode, molim te, otvori nam oči da vidimo kada ljudi nisu ono što se prave sami da jesu. Daj nam mudrost da rasaznamo i razlučimo.”



## Pronađi voće

Stanite u krug sa osobom u sredini. Dodajte komad voća iz ruke u ruku iza leđa i zaustavite se s vremena na vreme da vidite da li osoba u sredini zna gde je voćka. Zamenite mesta ako su pogodili.

„Po njihovom plodu ćete ih prepoznati.”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

### **Osvrt:**

*Kako ste znali ko je imao voće?*

*Kako znamo ko živi za Isusa?*



**Savet za zdravlje**

Naspavajte se dovoljno  
svaki dan.



## Igrajte uz muziku



Pustite neku omiljenu muziku. Ponavljajte ove pokrete dok se muzika ne završi:

- 10 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva
- 10 trčanja u mestu
- 5 čučnjeva sa pljeskanjem iznad glave



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Imenujte tri omiljena voća i recite zašto su vam omiljena.

**Idemo dublje:** Šta uzrokuje neka stabla da postanu „loše“? Kako je ovo slično za ljude?



## Partnerski sklekovi



Ključ za dobar sklek je držanje vašeg tela u ravnoj liniji i laktovima blizu vaše strane.

Stanite licem u lice sa partnerom na pod sa kolenima na tlu i rukama u skladu sa ramenima. Uradite sklek u isto vreme, a zatim jednom rukom bacite pet svom partneru.

Uradite 10 i odmorite. Uradite dva kruga.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

**Idemo lakše:** Držite istu tehniku sa kolenima (umesto prstiju).

**Idemo teže:** Uradite dodatne runde.



## Ko je brži?



Izmerite ukupno vreme potrebno da svaka osoba završi 10 od svakog od sledećih pokreta:

- 10 planinskih penjača
- 10 trbušnjaka
- 10 sklekova
- 10 istezanja

Nakon svakih 10 pokreta, dodirnite (bacite 5) sledeću osobu da preuzme.

***Idemo lakše:*** Uradite po pet svakog pokreta.

***Idemo teže:*** Povećajte broj rundi.



## Dobro ili loše voće

Pročitaj Matej 7:17 -18.

Dobar plod potiče iz dobrih stabala.

Nacrtajte drvo sa različitim plodovima na njemu. Napišite imena članova porodice na komadiće voća sa opisom nečeg dobrog što vidite u životu te osobe.

Kako da održimo život zdravim i proizvodimo dobro voće?

**Razgovor sa Bogom:** Gledajući svoj crtež, zahvalite Bogu za svakog člana porodice i molite se za obilnu žetvu dobrog voća u njihovom životu.



## Suprotna igra

Jedna osoba je vođa. Kakvu god komandu daju, svi ostali rade suprotno. 'Ruke gore' znači ruke dole. 'Ruke na levo' znači ruke udesno. „Čučanj nizak” znači skok visoko i tako dalje.

Zamenite vođe tako da svako ima red.

Zabavite se!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>





## Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno svaki dan. Ne razgovarajte o teškim pitanjima neposredno pre spavanja. Briga vas može držati budnim.



## Šuga sa kolenima

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere i pokušajte ponovo.

Sada idite dalje i pokušajte da dodirnete kolena svih drugih dok štitite svoja.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

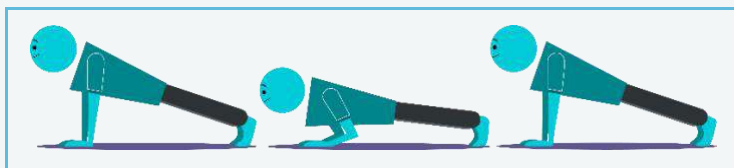
Imenujte neke od najkorisnijih stavki u vašem domu. Imenujte i beskorisne stvari takođe.

***Idemo dublje:** Zašto smo tužni kada moramo nešto odbaciti?*

## Pokrenite se



## Piramida sklekovi



Počnite sa jednim sklekom. Odmorite se kratko. Uradite dva skleka i odmorite se, a zatim tri skleka i odmorite se. Nastavite sve do 10 sklekova. Kada dođete do 10, krenite da radite unazad do jedan. Ako uradite celu piramidu, vi ćete imati urađenih 100 sklekova. Vau!

***Idemo lakše:*** Sklekovi uz zid, sto ili na kolenima.



## Papirni put

Rad u timovima. Ceo tim treba da stigne do druge strane sobe i vrati se nazad na početnu tačku.

Svaki tim ima tri mala komada papira. Tim se može kretati samo koračanjem preko papire. Ako bilo koji od članova tima dodirne zemlju sa bilo kojim delom svog tela, ceo tim mora da uradi pet sklekova zajedno, a zatim nastavi da se kreće.

Koliko puta možete preći sobu za pet minuta?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



## Koristan ili beskoristan

Pročitaj Matej 7:19 -20.

Isus želi da budemo plodni u našim životima. Držite komad voća dok zajedno razgovarate kao porodica o načinima da živite živote koji podržavaju jedni druge, služe drugima i grade Kraljevstvo.

Skupite svoje komade voća u posudu i ostavite ovo u zajedničkom prostoru ove nedelje kao podsetnik na svoju plodnost.

**Razgovor sa Bogom:** Počnite sa trenutkom tihog razmišljanja dok priznajete Bogu momente iz vašeg života kada niste proizveli dobar plod o kojem Isus govori ovde. Molite se zajedno za porodicu i prijatelje.



## Test ukusa

Prepoznavanje hrane po njihovom mirisu i ukusu naziva se razlučivanje. Neki plod je lakše razaznati od drugih.

Svi osim jedne osobe stavljaju povez za oči. Dajte svakoj osobi različite namirnice ili pića da ih ukuse i identifikuju. Budite kreativni!

### **Osvrt:**

*Da li su neke namirnice ili pića lakša za identifikovati? Zašto?*

*Šta je razlučivanje? Kako možemo razaznati da li je neko dobar ili loš? Molite se zajedno za razlučivanje.*



## **Savet za roditelje**

Napravite fiksnu rutinu pre spavanja za svoju decu. Ovo će im pomoći da se smeste u mirno stanje spremno za spavanje.

# 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...)



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)