

Rast u mudrosti — Nedelja 6



*porodica.fitnes.vera.zabava*



**Rast kroz post!**

*www.family.fit*



1. DAN

DAN 2

DAN 3

Matej  
6:16 -18

Razlog za post

Prebrzo

Rezultat posta



Zagrevanje

Šuga sa  
kolenima

Pokreti uz  
muziku

Kolica i  
inčvorm (vrsta  
vežbe)



Pokrenite  
se

Osnovna daska  
(plank, vrsta  
vežbe prim.  
prev.)

Gore-dole  
daske

Ogledalo daske



Izazov

Zid za priče

Vruća stolica

Daska i  
istezanje  
izazov



Istražite

Pročitajte  
stihove i  
odgovorite na  
pitanja

Ponovo  
pročitajte  
stihove i  
napravite lica

Ponovo  
pročitajte  
stihove i  
obavite najavu



Igrajte se

Držite smeh

Boćanje  
adaptirano

Porodično  
takmičenje

# Za početak

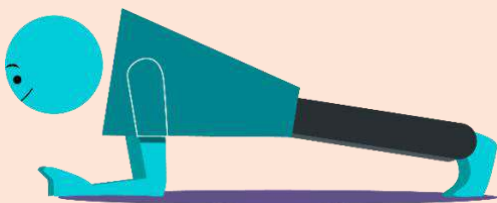
**Pomozite svojoj porodici da bude aktivna unutar ili izvan ove nedelje sa tri zabavne sesije:**

- 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.



## 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.

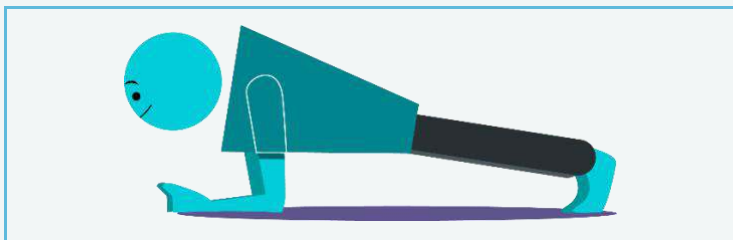
Koliko ste najduže izdržali bez hrane?

***Idemo dublje:*** *Kada ste u životu bili najviše posvećeni Bogu?*

## Pokrenite se



## Osnovna daska (plank, vrsta vežbe prim. prev.)



Stavite ruke i noge na zemlju i držite celo telo ravno kao daska. Podržite svoju težinu na laktovima.

Ostanite u tom položaju 20 sekundi i odmorite se. Ponovite još jednom.

**Idemo lakše:** Uradite istu tehniku sa kolena (umesto nožnih prstiju).

**Idemo teže:** Zauzmite daska položaj u trajanju od 30 sekundi.



## Zid za priče

Uradite “zid” i sedite zajedno 1 minut.

Naslonite se na zid sa stopalima u širini ramena. Spustite dole dok kolena ne budu savijena pod pravim uglom. Držite glavu i gornji deo tela uza zid.

Dok sedite na zidu, podelite zabavnu priču ili nešto dobro što se dogodilo. Ne pokazujte koliko vam je teško. Smejte se i zabavite se zajedno.

Odmorite se 30 sekundi i ponovite.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

***Idemo lakše: Smanjite sedenje na zidu na 30 sekundi.***



## Razlog za post

Pročitajte **Matej 6:16 -18** iz Biblije.

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

Isus pretpostavlja da će Njegovi sledbenici postiti s vremena na vreme kao deo njihove molitve i predanosti Bogu. Dok je post dobra praksa, moramo imati prave motive.

### Odlomak iz Biblije — Matej 6:16 -18 (SSP)

„Kada postite, ne budite namrgođeni kao licemeri, jer oni izobličuju svoja lica, da ljudima pokažu da poste. Istinu vam kažem: dobili su svoju nagradu. Nego, kada postiš, pomaži glavu i umij lice, da ljudi ne primete da postiš, nego samo tvoj Otac, koji je u skrovitosti. Tada će ti uzvratiti tvoj Otac, koji gleda u skrovitosti.”



Smenjajte se da postavite pitanje „Zašto... (spavate, kupujete, igrate sport i tako dalje)?”

Zašto je Isus dao ove instrukcije o tome kako postiti?

Tradicionalno, post ide bez hrane, ali nije dovoljno samo sebe lišiti hrane ili sna.

Takođe moramo da se posvetimo Bogu i da ga slavimo.

**Razgovor sa Bogom:** Odreći se i biti bez nečega je način da proverimo prioritete. Molite se da Bog otkrije bez čega možete da budete neko vreme. Koristite ovo da produbite svoj odnos sa Njim.



## Držite smeh

Sedite u krug. Jedan po jedan pokušavajte da nasmejete ostale bez dodirivanja. Na primer, pravite lica, pričajte šale i tako dalje. Cilj je da se ne smejete. Posle dva minuta, ili ako se neko nasmeje, promenite uloge dok svi nisu imali bar jedan pokušaj da nateraju da se ljudi nasmeju.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

### ***Adaptacija:***

Ako je nekome u porodici oštećen vid, pričajte šale ili priče umesto da pravite lica.



**Savet za zdravlje**

Jedite dobro.



## Pokreti 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.

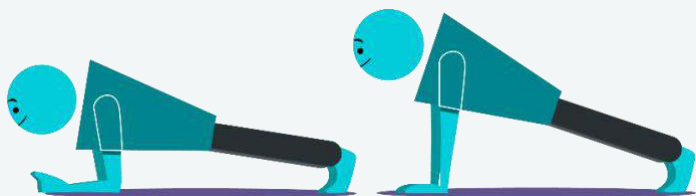
Na koji način menjamo lica da drugi vide?

*Idemo dublje: Zašto je način na koji izgledamo važno?*

## Pokrenite se



## Gore-dole daske



Počnite u položaju daske na laktovima i prstima sa svojim telom u pravoj liniji. Prebacite svoju težinu i podignite se gore tako da ste podržani na rukama - leva ruka zatim desna ruka. Zatim se vratite na laktove.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Uradite dva kruga.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

**Idemo lakše:** Uradite istu tehniku sa kolena (umesto nožnih prstiju).

**Idemo teže:** Povećajte broj rundi.



## Vruća stolica

Jedna osoba zauzme pozu čučnja dok svi ostali rade 30 Džamping Džeka. Odmorite se 20 sekundi, a zatim prebacite na sledeću osobu.

Uradite četiri runde.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

***Idemo lakše: Smanjite broj Džamping džeka ili broj rundi.***



## Prebrzo

Pročitajte Matej 6:16-18.

Smenjujte se da demonstrirate osećaj ili emociju koristeći samo svoje lice.

Kako možemo koristiti naše lice ili izgled da sakrijemo ono što je u našim srcima?

Ovi stihovi nas podsećaju da ako odlučimo da postimo i budemo bez nečega, ne treba da imamo sumorna lica i i da bude očigledno da postimo. Možemo sakriti naše motive od drugih, ali ne i od Boga.

**Razgovor sa Bogom:** Razgovarajte i dogovorite se o nečemu bez čega vaša porodica može da bude neko vreme, i dogovorite se koliko dugo. Molite se da Bog iskoristi ovo vreme da ojačate vašu vezu sa Ocem vašim koji vidi u tajnosti.



## Boćanje adaptirano

Pronađite loptu da je koristite kao „marker” i tri komada papira po osobi. Zgužvajte papir u kuglice i označite svaki set od tri sa drugačijom bojom. Napravite startnu liniju na podu i otkotrljajte „marker” od vas. Cilj igre je da vaše loptice bacite najbliže „markeru”. Lopte moraju biti bačene u vazduh, a ne da se kotrljaju. Sa stopalima iza linije, naizmenično bacite jednu po jednu loptu. Pobednik je onaj sa najviše lopti koje su najbliže „markeru”.

Boćanje je sport Specijalnih olimpijskih igara koji je za decu i odrasle sa intelektualnim i fizičkim teškoćama.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

### **Osvrt:**

Šta je bilo teško o ovoj igri? Da li vam je bilo potrebno puno snage da pobedite?

U životu, pobeda često dolazi kada naučimo kako da kontrolišemo našu snagu.





## Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Obezbedite zalihe zdravih grickalica za svoju porodicu, kao što su voće, orasi i semena.



### Kolica i inčvorm (vrsta vežbe)

**Kolica:** Radite sa partnerom. Hodajte 10 metara zatim zamenite mesta.

**Inčvorm crv:** Savijte se u struku i stavite ruke na pod. Ispružite ruke dok ne budete u položaju daske sa ravnim leđima. Zatim pomerite noge prema rukama što bliže možete.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/89YWstOqOwA>

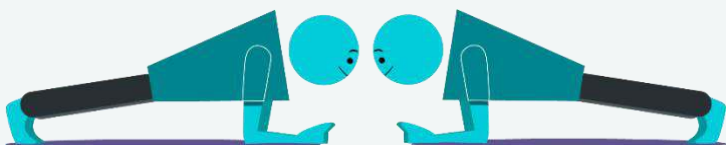
Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Razgovarajte o vremenima kada ste čuli kako ljudi čine javne najave.

***Idemo dublje: Šta je ono što čini najavu verodostojnom?***



## Ogledalo daske



Radite u parovima. Zauzmite poziciju daska licem u lice sa partnerom. Jedna osoba u svakom paru će biti ogledalo i moraće da kopira sve što druga osoba radi. Držite svaku dasku najmanje 20 sekundi. Odmorite se i ponovite. Zabavite se.



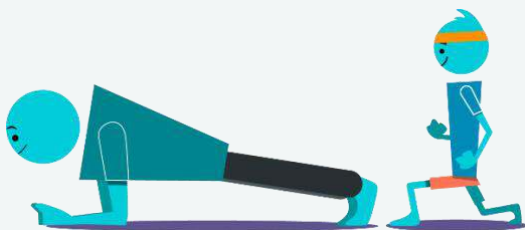
[https://youtu.be/TgnD\\_LPk50](https://youtu.be/TgnD_LPk50)

**Idemo lakše:** Uradite istu tehniku sa kolena (umesto nožnih prstiju).

**Idemo teže:** Povećajte vreme držite svaku dasku.



## Daska i istezanje izazov



Radite sa partnerom. Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi istezanje.

Promenite mesta nakon 10 istezanja na svakoj nozi. Uradite četiri runde.

***Idemo lakše:*** Uradite pet udaraca na svakoj nozi.

***Idemo teže:*** Dodajte teret na svoje istezanje.



## Rezultat posta

Pročitajte Matej 6:16-18.

Smenjujte se da svi stanete na stolicu i najavite jednu stvar koju ćete danas raditi. Većinu vremena ne treba da objavljujemo šta ćemo da uradimo — samo to radimo!

Isus jasno pokazuje da oni koji poste treba to da učine tiho i tajno.

Šta Isus obećava onima koji poste iz pravih razloga?

**Razgovor sa Bogom:** Razmislite o potrebi u vašoj zajednici i okruženju koja zahteva konstantnu molitvu. Neka to bude fokus vaše molitve ove nedelje u momentima koje kreirate kada ćete se odreći i biti “bez nečega”.



## Porodično takmičenje

Koji član porodice može da uradi sledeće?

- Najduži skok sa stojećeg položaja
- Najduže vreme stajanja na jednoj nozi
- Najduže vreme bez treptanja
- Recite svoje puno ime u jednom dahu
- Najduže driblanje lopte
- Najduža “daska” ili čučanj

Izmislite i dodajte nešto svoje. Zabavite se!



## Savet za roditelje

Dajte svakom od svoje dece i tinejdžera jednostavne poslove sa odgovornostima. Uverite se da je nešto što su u stanju da urade, a zatim ih pohvalite kada to rade!

# 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.

**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)