

Rast u mudrosti — Nedelja 8



porodica.fitnes.vera.zabava



Rast u poverenju!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej
6:25 -34

Božije
opskrbpljivanje

Veruj — ne
brini

Traži Boga
prvo



Zagrevanje

Pratite vođu

Dodiri ruku

Medved i
kraba-hod



Pokrenite
se

Propadanje sa
stolicom

Propadanje sa
podizanjem
nogu

Propadanje sa
podignutim
nogama



Izazov

Kružni izazov

Brojčani izazov

Napunite šolju



Istražite

Pročitajte
stihove i
razmislite o
stvaranju

Ponovo
pročitajte
stihove i
navedite sve
brige

Ponovo
pročitajte
stihove i
pronađite
važne stvari



Igrajte se

Velikopapirno
takmičenje

Brojte do 10
zajedno

Hod poverenja

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



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.

Razmislite o svom omiljenom komadu odeće. Zašto vam se toliko sviđa?

Idemo dublje: *Koje su neke od materijalnih potreba o kojima ljudi brinu?*



Propadanje sa stolicom



Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Držite stopala na podu. Udahnite ↑ ↓ Izdahnite

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Ponovite još jednom. Odmorite se između rundi.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja ili uradite četiri runde.



Kružni izazov



Podesite četiri stanice sa aktivnostima oko dvorišta. Svaka osoba počinje na drugoj stanici. Uradite sledeću seriju, a zatim odmarajte 60 sekundi. Uradite tri runde.

- Pet “daski” (vrsta vežbe prim. prev.) dole na laktovima i gore na rukama
- Pet trbušnjaka
- Pet propadanja
- Tri burpija



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

Idemo teže: Uradite pet rundi.



Božije opskrpljivanje

Pročitajte **Matej 6:25 -34** iz Biblije.

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

Isus nastavlja da stavlja izazov za Njegove sledbenike da postavljaju Boga i Njegovo carstvo na prvo mesto. Umesto da brinemo kao pagani (neznabošci, prim. prev.), moramo da verujemo Bogu da će se pobrinuti za naše potrebe.

Odlomak iz Biblije — Matej 6:25 -34 (SSP)

“Zato vam kažem: ne brinite se za svoj život - šta ćete jesti ili šta ćete piti; ni za svoje telo, šta ćete obući. Zar život nije vredniji od hrane, a telo od odeće? Pogledajte ptice: ne seju i ne žanju i ne skupljaju žio u ambare, a ipak ih vaš nebeski Otac hrani. Zar vi niste

mного vredniji od njih? Koji od vas, brinući se, može svom životu da doda i jedan jedini sat? „I zašto se brinete za odeću? Pogledajte kakorastu poljski ljiljani: ne rade i ne predu. A ja vam kažem da ni Solomon u svem svom sjaju nije bio odeven kao jedan od njih. Ako, dakle, Bog tako odeva poljsku travu - koja danas jeste a sutra se baca u vatru - zar neće mnogo više oblačiti vas maloverni? Ne brinite se dakle i ne govorite: “Šta ćemo jesti?” ili “Šta ćemo piti?” ili “Šta ćemo obući?” Jer sve to traže neznabošci. Znaváš nebeski Otac da vam je sve to potrebno.
³³Nego, prvo tražite najpre Njegovo carstvo i Njegovu pravdednost, i sve ovo će vam se dodati. I ne brinite se za sutra, jer će se sutra brinuti za sebe. Svaki dan ima dovoljno svojih nevolja.”

Ako možete, idite napolje i pogledajte biljke i ptice. Šta primećujete?

Kako se Bog pobrinuo za vas ?

Dok gledamo na način na koji Bog opskrbljuje Svoje stvorenje, možemo biti sigurni da će se On pobrinuti i za nas.

Razgovor sa Bogom: Razmislite o načinima na koje je Bog pokazao Njegovu brigu za vas. Zahvalite svom Nebeskom Ocu što se pobrinuo za sve vaše potrebe.



Velikopapirno takmičenje

Dajte svima list papira. Zapišite nešto što vas brine. Koristite papir za tri različita takmičenja.

1. Napravite avion od papira i bacite ga da leti najdalje. Dajte poene svakoj osobi.
2. Zgužvajte papirni avion u loptu. Svaka osoba baca sve lopte od papira u kofu udaljenu pet metara dalje. Pogledajte ko može dobiti najviše poena.
3. Pokušajte da žonglirate sa najviše papirnih lopti. Počnite sa jednom, zatim dve i tako dalje. Ko ima najveći ukupan rezultat?



Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Zagrevanje



Dodiri ruku

Stojite uspravno u položaju skleka gledajući prema partneru. Pokušajte da dodirnete ruke druge osobe dok štitite svoje.

Koliko dodira možete napraviti za 60 sekundi?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Kome prvo kažeš kada si ti zabrinut/a?

Idemo dublje: *Kako vas brige sveta sprečavaju da se verujete u Boga?*



Propadanje sa podizanjem nogu



Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Dok radite propadanje, ispružite jednu nogu sa poda. Naizmenično menjajte ispruženu nogu.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Ponovite.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Idemo lakše: Smanjite broj ponavljanja.

Idemo teže: Povećajte ponavljanja.



Brojčani izazov

Napravite spisak sledećih pokreta:

1. Istezanja
2. Sklekovi
3. Trbušnjaci
4. Čučnjevi
5. Planiniski penjači (alpinista)
6. Propadanja

Takođe će vam trebati kockice ili mali listovi papira numerisani 1-6 u posudi.

Smenjujte se da bacate kockice dva puta ili izaberite dva broja iz posude. Prvi broj je vežba koju treba uraditi, a drugi broj je količina.

Menjajte se. Uradite tri runde.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



Veruj — ne brini

Pročitaj Matej 6:25 -34.

Napišite ili nacrtajte neke od stvari koje vas lično brinu. Kreirajte drugu listu stvari koje vas brinu kao porodica.

Kako bi Isusovi sledbenici reagovali na brige sveta?

Na koji način nevernici reaguju?

Isus uči da je briga u suštini nedostatak poverenja u Boga. Njegovi sledbenici treba da žive veoma različito od nevernika koji ne uspevaju da veruju u Boga čak i za svoje osnovne potrebe.

Razgovor sa Bogom: Zamolite Boga da vam pomogne da ne brinete, već da rastete u vašem poverenju u Njega i pojedinačno i kao porodica. Molite se za poverenje svoje porodice u Boga da bude jasno svedočanstvo drugima.



Brojite do 10 zajedno

Stojte ili sedite u krugu sa spuštenim glavama i zatvorenim očima. Cilj igre je izbrojati od 1-10 ali da ne idete u krug. Osoba mora pozvati broj kada niko drugi to ne uradi. Ako dvoje ljudi viknu isti broj u isto vreme, počnite od 1 ponovo. Zabavite se! Verovatno će potrajati nekoliko pokušaja dok ne uspete.

Osvrt:

Da li ste se zabrinuli ili frustrirali tokom igre? Šta ste morali da uradite da biste uspeli?

Pokušajte da slušate jedni druge ove nedelje i radite zajedno na traženju Boga i Njegove volje kao porodica.



Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Jesti dobro ne znači brinuti
stalno o zdravoj ishrani.
Dobra ishrana omogućava
povremene poslastice.



Medved i kraba-hod

Medved hoda preko sobe i kraba hoda nazad. Uradite pet krugova.

Medved hod: Šetnja licem prema dole sa nogama i rukama na podu.

Kraba hoda: Šetnja licem prema gore sa nogama i rukama na podu.

Radite to 10 metara. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Navedite tri stavri koje su važne za vas.

Idemo dublje: Zašto ih ceniš?



Propadanje sa podignutim nogama



Uradite propadanje na stolicama podržavajući svoju težinu na rukama. Pronađite kutiju ili kauč ili drugi objekat da stavite noge tako da su takođe podignute.

Uradite 10 ponavljanja i odmorite. Ponovite.

Idemo lakše: Uradite propadanje sa stolicom od prvog dana umesto toga.

Idemo teže: Povećajte broj ponavljanja.



Napunite šolju

Koristeći stolicu, svaka osoba radi tri propadanja, a zatim trči do označenog mesta kako bi zagrabila vodu u čašu koristeći kašiku. Potapšite (bacite pet) sledeću osobu da nastavi. Nastavite u koloni dok čaša ne bude puna.

Tri propadanja = jedna kašika



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Idemo teže: Povećajte broj propadanja po kašici.



Traži Boga prvo

Pročitaj Matej 6:33 -34.

Sakupite tri stvari koje su vam važne. Rangirajte ih po redosledu važnosti i objasnite svoje razloge.

Isusovi sledbenici moraju dati Bogu i Njegovom carstvu prvi prioritet u svojim životima. Ako ga stavimo na prvo mesto, On obećava da će zadovoljiti naše potrebe.

Kako izgleda prvo tražiti Božje carstvo?

Kako možemo da pomognemo jedni drugima da to učine?

Razgovor sa Bogom: Tražite Božju pomoć da Ga stavite na prvo mesto u vašem životu i da tražite Njegovo carstvo iznad svega ostalog. Zahvalite se što ako imamo veru u našeg Nebeskog Oca, ne moramo da brinemo o sutrašnjem danu.



Hod poverenja

Radite u parovima. Jedna osoba ima povez na očima dok druga daje instrukcije da ta osoba dođe do cilja. Stavite neke prepreke da bi bilo više izazovno. Ako je moguće, uradite to napolju.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



Savet za roditelje

Uzimanje pauze može biti od pomoći kada primetite da vas vaše dete iritira ili je učinio nešto pogrešno. To vam daje šansu da budete mirniji. Čak i nekoliko dubokih udisaja može napraviti razliku.

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