

*Rast u mudrosti — Nedelja 9*

**Ceniti druge!**

**family.fit**  
**fast**

7 minuta za pomoć rasta vaše  
*porodice.fitness.vera.zabava*



# To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 <b>Aktivirajte se</b> <i>4 minuta</i>	 <b>Odmor i razgovor</b> <i>3 minuta</i>
<b>DAN 1</b>	Igrajte uz muziku	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:1 -5
<b>DAN 2</b>	Šutni konzervu	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:1 -5
<b>DAN 3</b>	Zajedno stojimo	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 7:1 -5

Isus govori ljudima o tome zašto je važno šta mislimo o sebi i o drugima.

Nalazi se u Bibliji u Mateju 7:1-5.

**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



### 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>

## Odmor i razgovor



### Ne sudi drugima

- *Razgovarajte o vremenu kada vam se nešto zaglavilo u oku. Kako ste se osećali? Da li ste mogli sami da vidite to?*

Pročitajte Matej 7:1 -5.

Smešno je razmišljati o velikom brvnu koje izlazi iz nečijeg oka. Zbog toga bi vrlo teško videli! Ovo su izazovne reči. Razgovarajte zajedno o tome šta mislite da je poruka. Podelite sve svoje ideje.

**Razgovor sa Bogom:** Pronađi grančicu za svakoga. Svako neka misli na jednu osobu koju drugi pogrešno osuđuju. Zamolite Boga da vam pomogne da ih bolje upoznate, umesto da ih osuđujete. Postavite grančice u teglu na stolu da vas podsete da se molite.

# DAN 2

## Aktivirajte se



### Šutni konzervu

Napravite krug na tlu i stavite praznu konzervu u sredinu. Jedna osoba čuva konzervu dok svi ostali pokušavaju da je izbace iz kruga. Igrači mogu da rade zajedno kako bi ometali stražara. Možete pobediti ako šutnete konzervu a da niste tagovani (dodirnuti).



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

## Odmor i razgovor



### Prvo ispitaj sebe

- *Razgovarajte o vremenu kada ste se osećali nepravедno osuđeni od strane drugih.*

Pročitajte Matej 7:1 -5.

Brvno i trn su velike i male stvari koje nas zaustavljaju da jasno vidimo i nanose štetu nama a i drugima.

- *Razgovarajte zajedno o nekim od velikih i malih stvari koje uzrokuju štetu u vašoj zemlji, zajednici i porodici.*

**Razgovor sa Bogom:** Svako neka izabere jednu veliku ili malu stvar iz razgovora da se moli. Neka jedna osoba započne molitvu sa „Bože pomози nam sa...” Svaki član porodice može da kaže svoju reč u nastavku. Završi sa Amen.

# DAN 3

## Aktivirajte se



### Zajedno stojimo

Sedite na pod, leđa o leđa sa partnerom. Povežite ruke zajedno. Sada pokušajte da ustanete dok vam se leđa dodiruju i dok su vam ruke povezane. Oslanjanje i guranje jedni o drugom će pomoći.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

## Odmor i razgovor



### Pomozite drugima

- *Pitajte nekoga sa naočarima da kaže kako je to bilo kada su ih prvi put stavili i mogli jasno da vide.*

Pročitajte Matej 7:1 -5.

Bog želi da pomognemo drugima da se promene. Jedan od najboljih načina na koje možemo da uradimo to je da budemo primer. Mi treba da budemo velikodušni, ne pohlepni, i pokazujemo saosećanje, a ne bes.

- *Kao porodica, razmislite o načinima na koje možete da živite i budete primer. Izaberite jednu praktičnu akciju koju ćete uraditi ove nedelje.*

**Razgovor sa Bogom:** Napišite ili nacrtajte kratku molitvu za vaše delo primera koje ćete učiniti. Pitajte Boga za pomoć da se to dogodi. Stavite molitvu na zid da vas podseti da se molite često.

# Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj onlajn Bibliji ovde u [Mateju 7:1-5](#) (SSP).

## **Biblijski odlomak** — Matej 7:1 -5 (SSP)

„Ne sudite, da se ne bi sudilo vama. Jer, kakvim sudom sudite, takvim će se i vama suditi; i kakvom merom merite, takvom će se i vama meriti. Zašto gledaš trn u oku svog brata, a ne primećuješ brvno u svome oku? Kako možeš reći svome bratu: “Daj da ti izvadim trn iz oka”, kad je u tvom oku brvno? Licemeru! Prvo izvadi brvno iz svoga oka, pa ćeš tek onda dobro videti kako da izvadiš trn iz oka svoga brata. “

## Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno svaki dan.  
To može pomoći da se smanji rizik od ozbiljnih  
zdravstvenih problema kao što su dijabetes i  
bolesti srca.



# 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](mailto: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

