

Rast u mudrosti — Nedelja 9



porodica.fitnes.vera.zabava



Ceniti druge!

www.family.fit



DAN 1

DAN 2

DAN 3

Matej
7:1 -5

Ne sudi
drugima

Prvo ispitaj
sebe

Pomozite
drugima



Zagrevanje

Igrajte uz
muziku

Zagrevanje u
ćoškovima
(uglovima)

Šuga sa
kolenima



Pokrenite
se

Spori brzinski
klizači

Dodirni nožni
palac brzinski
klizači

Brzinski klizači
sa preprekama



Izazov

Hodaj kao
svetlo

Ludi sat

Tabata



Istražite

Pročitajte
stihove i
razgovarajte

Ponovo
pročitajte
stihove i
odglumite ih

Ponovo
pročitajte
stihove i
nactajte crtani
film



Igrajte se

Zapetljano

Šutni konzervu

Zajedno
stojimo

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.



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.

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

Idemo dublje: Na koji način ljudi sude druge?



Spori brzinski klizači



Vežbajte brze klizače za razvijanje nogu i snage. Savijte i dodirnite koleno suprotnom rukom. Svaki dodir je jedno ponavljanje. Počnite polako, a zatim povećajte brzinu i neka pokreti budu u kontinuitetu

Uradite 6. Odmorite se i uradite 12.
Odmorite se i uradite 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Idemo teže: Uradite 6, 12, 18, 24, zatim 30.



Hodaj kao svetlo

Podelite se u parove.

Jedan par hoda do oznake od 10 metara i nazad radeći istežanja. Držite ravno leđa (kao baterijska lampa) i držite teg iznad glave ako možete.

Za ostale parovem jedna osoba leži na stomaku a druga osoba je preskače i legne na pod pored njih. Prva osoba zatim ustane i preskače preko drugog. Smenjujte se da se pomerite pet metara i nazad. Uradite četiri runde.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Idemo teže: Povećajte na pet rundi.



Ne sudi drugima

Pročitajte **Matej 7:1-5** iz Biblije.

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

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

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 svoga 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.”

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.



Zapetljano

Stanite u krug rame do ramena. Ispružite desnu ruku i uhvatite desnu ruku druge osobe. Uradite isto sa levom rukom. Radite zajedno, timski, kako biste se otpetljali iz “čvora”, držeći ruke povezane u svakom trenutku.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



Savet za zdravlje

Naspavajte se dovoljno
svaki dan.



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 jumping jacks (Džamping džaks)
2. 10 udaranja sa petom
3. 10 trbušnjaka
4. 10 ćučnjeva



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

Odmorite se i razgovarajte zajedno.

Navedite tri stvari koje ne biste mogli da uradite da ste imali veliko brvno u oku.

Idemo dublje: Razgovarajte o vremenu kad ste se osećali nepravедno osuđeni od strane drugih.

Dodirni nožni palac brzinski klizači



Vežbanje brzih klizača. Svaki put kada vaša noga izađe napred, pokušajte da se sagnete i dodirnete je suprotnom rukom. Počnite polako, a zatim povećajte brzinu i ležernost.

Uradite 10 od njih. Odmorite se i uradite 20. Odmarajte se ponovo i uradite 30.

Idemo lakše: Smanjite broj ponavljanja.

Idemo teže: Uradite 10, 20, 30, 40, zatim 50.



Ludi sat

Trebaće vam plastična boca i znaci sa brojevima od 1 do 12.

Postavite brojeve na zemlju kao što su na satu i stavite bocu u sredini.

Menjajte se da svako zavrti bocu. Cela porodica radi taj broj sklekova ili drugog izabranog pokreta.

Odmorite se ako je potrebno, ali svaki član porodice mora reći nešto što cene o drugom članu porodice tokom pauze.

Igrajte šest minuta.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

Idemo lakše: Igrajte samo tri minuta.



Prvo ispitaj sebe

Pročitajte Matej 7:1 -5.

Izaberite dva člana porodice da odglume stihove 3-5 dok neko drugi čita naglas. Zabavite se!

Brvno i trn su velike i male stvari koje nas zaustavljaju da jasno vidimo i nanose štetu nama a i drugima. Verske vođe su radile užasne stvari, poput oporezivanja ljudi toliko da nisu mogli hraniti svoje porodice. Možda postoji nepravda i u vašoj zemlji.

Bog takođe želi da se suočimo i sa manjim stvarima, kao što je sebičnost. 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.



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. Ako stražar taguje (dodirne) nekog drugog pre nego što ta osoba šutne konzervu, ta osoba postaje novi čuvar. Igrači mogu da rade zajedno kako bi ometali stražara. Možete pobediti ako šutnete konzervu a da niste tagovani (dodirnuti).



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



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.



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.

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

Idemo dublje: Na koji način možemo pomoći jedni drugima da se promenimo u našim porodicama? U našim zajednicama?



Brzinski klizači sa preprekama

Uradite brzinske klizače sa predmetom kao što je konopac ili knjiga na terenu koje morate da pređete. Radite brzinske klizače glatko, a zatim povećajte brzinu.

Uradite 20. Odmorite se, a zatim uradite još 20. Uradite tri runde.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Idemo lakše: Smanjite broj rundi.

**Tabata**

Slušajte muziku Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

U parovima, jedna osoba zauzme položaj sedenja uza zid, dok druga radi što više brzinskih klizača moguće za 20 sekundi.

Uzmite 10 sekundi da zamenite pozicije.

Uradite osam puta. Ponovite još jednom ako želite da pobedite svoj lični rekord.



Pomozite drugima

Pročitajte Matej 7:1 -5.

Nacrtajte crtani film da opišete biblijski odlomak. Nacrtajte čiča gliše figure ako želite. Dodajte mehuriće govora da pokažete šta svaka osoba može da govori.

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. To bi moglo biti da pokažete velikodušnost kuvanjem obroka ili da pokažete gostoprimstvo pozivajući porodicu da igraju igre jedne večeri.

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.



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>

Idemo teže: Pokušajte da pokupite predmete oko kuće, dok ste povezani!

A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. The woman is looking down at the girl with a gentle smile. They are outdoors, with trees and foliage in the background. The woman is wearing a light-colored sweater, and the girl is wearing a red sweater and blue jeans.

Savet za roditelje

Na kraju svakog dana, uzmite minut da razmislite o danu. Podsetite svoje dete o jednoj pozitivnoj ili zabavnoj stvari koju su uradili. Pohvalite se za ono što ste učinili dobro i danas!

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...)

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