ಕುಟುಂಬದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ

ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯ.ನಂಬಿಕೆ.ಉಲ್ಲಾಸ

ನಾನು ಹೇಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಲಸಿಕೆ!

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಗುಣಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ವಾರ
1

www.family.fit

ಕುಟುಂಬದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ

ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯಭಾಗವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು:

ಉಲ್ಲಾಸಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ

- ಒಟ್ಟಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ
- ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿರಿ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೊಡಗಿಸಿರಿ
- ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರಿ
- ನಿಮಗಿರುವದರಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ವಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸವಾಲುಗೊಳಿಸಿರಿ

- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸವಾಲುಗಳಿರಲಿ
- ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿರಿರಿr
- ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಿರಿ
- **ಕುಟುಂಬದ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ** ಹಂಚಿರಿ! ಇದು ಉಚಿತ
- ನೋವು ಬರಿಸುವ ಅಥವಾ ಇರುವಂಥ ನೋವು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡದಿರಿ. **ಕುಟುಂಬದ.ದೇಃಹಾರೋಗ್ಯ** ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮದೊಂದಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಒಪ್ಪಂದ
ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ವೆಬಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ವಿಧಿ ಹಾಗೂ ಷರತ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಒಪ್ಪುವಿರಿ https://family.fit/terms-and-conditions/. ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಸುವ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಇವು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಗೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿರಿ. ನೀವು ಈ ಯಾವದೇ ವಿಧಿ ಹಾಗೂ ಷರತ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಸಬೇಡಿರಿ

ಈ ವಾರ

ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ: ಇತರರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು

ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ

ಒಂದು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ, ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿನ ಕೆಲವು **ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ** *(ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಾಯಕರವೇ!)*. ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಮಾಡುವದಾದರೆ, ಇತರ ವಿಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿರಿ- ನಡೆಯುವುದು, ನಿಧಾನ ಓಡುವುದು, ಸವಾರಿ, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಅಥವಾ ಈಜು.

ಕುಟುಂಬದ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದು **ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ** ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರದ ಮುಖ್ಯಗಮನವು ಇತರರ ಸೇವೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯು ಈ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಸಂಗಾವಧಿ **7 ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ** ಕೂಡಿದ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ **3 ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ**, **3 ದಿನಗಳಿಗೆ** ವ್ಯಾಯಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ನೆನಲಿರಲಿ, **ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ** ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ನಡಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಜವಾಗಿರ್ರಿ!

ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ 7 ಹೆಜ್ಜೆ

1. ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಮಾತಾಡಿರಿ
3. ಚಲಿಸಿರಿ
4. ಸವಾಲುಗೊಳಿಸಿ
5. ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ
6. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ
7. ಆಟವಾಡಿ

ಹೆಜ್ಜೆ 1 | ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

5 ನಿಮಿಷ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಇಡೀ ದೇಹ ಕಾವೇರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ದಿನ 1 ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಬಳಿಕ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ):

- 20 ಜಿಗಿತಗಳು
- 20 ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿತ
- 10 ಗೋಡೆ/ಬೇಲಿ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ತಳ್ಳಾಟ
- 10 ಎತ್ತೆತ್ತರವಾಗಿ ಜಿಗಿದಾಡುವುದು

ಈ ಕಾವೇರಿಸುವ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿ Warm-up video.

ದಿನ 2 ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ

ಮನೆ ಅಥವಾ ಹಿತ್ತಲಿನ ಸುತ್ತ ಸಣ್ಣ ಓಟ ಮಾಡಿರಿ, ಅದೇ ವೇಳೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಿ.ಪ್ರತಿ ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ನಾಯಕನು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಉದಾ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು. ನಾಯಕರನ್ನು ಅದಲುಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ದಿನ 3 ಸಂಗೀತದಿಂದ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಬಳಿಕ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ):

- ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಡುವುದು
- ನಿಂತಲ್ಲೇ ಜಿಗಿಯಿರಿ
- ಕುಳಿತು ಎದ್ದೇಳಿರಿ
- ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗಿಸಿ ಓಡುವುದು

ಹೆಜ್ಜೆ 2 | ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತಾಡಿರಿ

ವಿಶ್ರಮಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಸಂಭಾಷಣೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಒಂಡು ಸಂಭಾಷಣೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಆರಂಭಿಸುವದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1

ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ

ಒಬ್ಬರಿಗೆ 'ಸೇವೆಮಾಡುವುದು' ಅಂದರೇನು?

ಈ ವಾರ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬರ ಸೇವೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು? ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಈ ವಾರ ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೋ?

ದಿನ 2

ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ

ನೀವು ಶಾಲೆ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥಳ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ವಾರ ಹೇಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿರುವಿರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಿನ ಯಾರು ನಿಮಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ದಿನ 3

ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ

ಒಬ್ಬರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಒಬ್ಬರ ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಏನನ್ನಿಸಿತು?

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಹಿತವೇನಿಸಿತು?

ಹೆಜ್ಜೆ 3 | ಕದಲಿಸಿರಿ

5 ನಿಮಿಷ ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಿರಿ

ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಚಲಿಸಿ ಹಾಗು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ದಿನ 1

ಪದ್ಮಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿರಿ

ಈ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿರಿ Squats video.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿರಿ.

ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

DAY 2

ಕೆಳಗಿನ ಓಟ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿರಿ: ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹರಡಿರಿ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಓಡಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋಣೆಯ ನಡುವಿನ ಬಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನಿಡಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ 30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು? ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವಿರೆನೋ ನೋಡಿರಿ.

ದಿನ 3

ಇತರ ವಿಧವಾದ ಪದ್ಮಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ

ಈ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿರಿ Squats Development video.

ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರಿ.

- ಜಗಿಯುವ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಿರಿ.
- ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಿರಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ 4 | ಸವಾಲು

10 ನಿಮಿಷ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡಿಸಿರಿ

ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸವಾಲನ್ನು ನೀಡುವದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು.

ದಿನ 1

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಈ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿರಿ Family Challenge.

ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಎದುರಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 50 ಪದ್ಮಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಒಬ್ಬನು ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಮ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಪಕ್ಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿರಿ. 50 ಪದ್ಮಾಸನಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಒಂದು ಗುರುತಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿರಿ. ಅತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಿರಿ.ಹೀಗೆ 50ರಂತೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಓಡಿರಿ.

ದಿನ 2

ಟಬಾಟಾ

ಟಬಾಟಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ನಿಂತಲ್ಲೇ 20 ಸೆಕೆಂಡು ಓಡುವನು, ಬಳಿಕ 10 ಸೆಕೆಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ.ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು 20 ಸೆಕೆಂಡು ಪದ್ಮಾಸನ, ನಂತರ 1- ಸೆಕೆಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವನು. ಇದನ್ನು 4 ಸಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

See Tabata Video.

ದಿನ 3

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪದ್ಮಾಸನಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ 5 | ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

5 ನಿಮಿಷ ಬೈಬಲ್‌ನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಜೀವನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ-“ನಾನು ಹೇಗೆ ಇತರರ ಸೇವೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು?” **ಯೋಹಾನ13** ರಲ್ಲಿನ ಕಥೆ ಓದಿರಿ (ಮುಂದಿನ ಪುಟ).

ದಿನ 1 ಒಟ್ಟಾಗಿ ಓದಿರಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

ಈ ದಿನದ ಕಥೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಓದಿರಿ.

ಯೇಸುವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಏಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು? ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನ ಬಗ್ಗೆ ಅದು ಏನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು?

ನೀವು ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ತೊಳೆದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿರಿ.

ದಿನ 2 ಒಟ್ಟಾಗಿ ಓದಿರಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಥೆಯನ್ನು ನಟಿಸಿರಿ. ಯೇಸು ಹೇಳಿದನು, *“ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇರೆಗೆ ನೀವು ಸಹ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ”*. ಇದು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಯಾವ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುವದಾಗಿತ್ತು?

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸಿರಿ.

ದಿನ 3 ಬೈಬಲ್ ವಚನ ಓದಿರಿ

ಈ ಕಥೆ ನಡೆದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಪಾದ ತೊಳೆಯುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಪಾದವನ್ನು ನೀವು ಯಾವ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬಹುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿರಿ.

ನೀವು ಬೇರೆಯರ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿರಿ?

ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ?

ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ

*ಈ ಕೆಳಗಿನದು ಬೈಬಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಯೋಹಾನ 13ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಇಡೀ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲಿಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಬೈಬಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿರಿ **BibleGateway** (ಅಥವಾ **Bible App** ಡೌನಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ).*

ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದು 4ಹೊದ್ದಿದ್ದ ಮೇಲ್ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಕೈಪಾವುಡವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ನಡುವಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡನು. ಆಗ ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಶಿಷ್ಯರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವದಕ್ಕೂ ನಡುವಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೈಪಾವುಡದಿಂದ ಒರಸುವದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಆತನು ಅವರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮೇಲ್ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿರಿಗಿ ಕೂತುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನಂದರೆ - ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಏನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತೋ? ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುವೆಂದೂ ಕರ್ತನೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೀರಿ; ನೀವು ಕರೆಯುವದು ಸರಿ; ನಾನು ಅಂಥವನೇ ಹೌದು. ಕರ್ತನೂ ಗುರುವೂ ಆಗಿರುವ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದಿರಲಾಗಿ ನೀವು ಸಹ ಒಬ್ಬರ ಕಾಲನ್ನು ಒಬ್ಬರು ತೊಳೆಯುವ ಹಂಗಿನವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇರೆಗೆ ನೀವು ಸಹ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಜನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ದಣಿಗಿಂತ ಆಳು ದೊಡ್ಡವನಲ್ಲ, ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟವನು ಕಳುಹಿಸಿದವನಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವನಲ್ಲ. ನೀವು ಇದನ್ನು ತಿಳುಕೊಂಡು ಇದರಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಧನ್ಯರು. *(ಯೋಹಾನ 13:4-5,12-17 MSG)*

ಹೆಜ್ಜೆ 6 | ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

5 ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕಾವು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ನೋಡಿ ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿರಿ.

ದಿನ 1

ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು

ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿರಿ video on stretching ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ದೇಹ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ.

ದಿನ 2

ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ಕುಟುಂಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆರೆಯವರನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೇನಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮೆಸ್ಸೇಜ್ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ದಿನ 3

ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿರಿ (*ಉದಾ: ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಜ್ಜರಿ*). ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಈ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅದು ನೀಡುವ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡಿರಿ.

ಈ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನು ಇಷ್ಟ ಎಂದು ಒಂದು ಪೋಸ್ಟರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೀರಿ.

ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹುಡುಕಿರಿ ಮತ್ತು ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ತಿಂದು ನೆರೆಯವರ ಸಂಗಡ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಸಿರಿ.

ಹೆಜ್ಜೆ 7 | ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಟವಾಡಿರಿ

5 ನಿಮಿಷ **ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿರಿ**

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಟವಾಡಿರಿ (ಚುರುಕತನ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವಂತಿರಲಿ) ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿರಿ.

ದಿನ 1

ಪದ್ಮಾಸನ ಮತ್ತು ಓಡುವುದು

ಒಬ್ಬನು **ಓಡುವವನು** ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬನು **ಪದ್ಮಾಸನ** ಮಾಡಲಿ. ಓಡುವವನು ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದು ಬಕೆಟಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಕೆಟಿನ ಕಡೆಗೆ 5 ಮೀಟರು ಅಂತರವಿರುವಷ್ಟು ಎತ್ತಿಡುವನು. ಓಡುವವನು ಮುಗಿಸುವ ತನಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಳಿಕ ಓಡುವವನು ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆಯುವನು, ಮತ್ತು ಆಗ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಓಡುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿರಿ Game video.

ದಿನ 2

ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತ ಆಟ ಆಡಿರಿ

ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತವಿರುವು ಬೋರ್ಡ್ ಆಟವೊಂದನ್ನು ಆಡಿ ಸಂತೋಷಿಸಿರಿ!

ದಿನ 3

ನಿಂಜಾ ಕೋಸರ್

ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಕೋರ್ಸ್ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ (*ಉದಾ, ಮರ/ಕುರ್ಚಿ ಕಡೆಗ ಓಡಿರಿ, ದಾರಿ/ಹಾಸಿಗೆ ದಾಟಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ).* ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರ್ರಿ!

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ನಿಂಜಾ ಆಟವನ್ನು ಮಗಿಸುವದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಯ ಮುಗಿತೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್ ಬಳಿಸಿರಿ.

ವಿಕ್ಷಿಸಿರಿ Ninja Video.

ಪರಿಭಾಷೆ

– ಒಂದು **ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ** ಎಂಬುದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಲು, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು, ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಸಂಗೀತ/ಹಾಡುಗಳನ್ನು ನುಡಿಸಿರಿ. 4-5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ವಿಧವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

– **ವ್ಯಾಯಾಮ**ದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಮನವಿಡುವದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬಲವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.

– **ಮೈಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು** ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಾಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಹಿಗ್ಗಿಸುವದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಮೃದುವಾಇ ಹಿಗ್ಗಿಸಿರಿ ಮತ್ತು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರ್ರಿ.

– **ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ** ಮತ್ತು ಹುರುಪಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಳಿಕ ಮರುಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.ಇಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

– **ತಟ್ಟಿ ಬಿಡುವುದು** ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಟ್ಟಿ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲು ವಿವಿಧ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಉದಾ,ಕೈ ತಟ್ಟುವುದು, ಸೀಟಿ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆ, ಬೆರಳಿನ ಗನ್,ಕಣ್ಣು ಮಿಟಿಕಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ನೀವೇ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು : https://family.fit/ ಅಥವಾ family.fit YouTube® channel

ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಜಾಹಿರಾತು ವಿಡಿಯೋ

family.fit video

family.fit mobile video

ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೊದಲ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದಿರಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವಸ್ವಯಂಸೇವಕರಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು:

https://family.fit

ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಇವೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು **ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯ**ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ!

ಇದು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಿರಿ ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿರಿ: info@family.fit ಹೀಗೆ ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹಂಚಬಹುದು.

ವಂದನೆಗಳು.

ಕುಟುಂಬ.ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ತಂಡ

Web: www.family.fit
Email: info@family.fit