familY.fit

ପରିବାର . ସବଳତା . ବିଶ୍ୱାସ . ମନୋରଞ୍ଜନ

ମୁଁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ସାହସ ବିକଶିତ କରିପାରିବି?

ପୃଥକୀକୃତ ଦିନଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଟୀକା!

ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବା ପାଇଁ, ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଚରିତ୍ରରେ ବଢିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

ସପ୍ତାହ ୨

www.family.fit

ସବଳତାକୁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ କରିପାରିବେ?

ଏହାକୁ ମନୋରଞ୍ଜନଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ

- ଏକତ୍ର ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ
- ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ
- ଗୃହର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ
- ଭିତରକୁ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଯା'ନ୍ତୁ
- ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସୃଜନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ କାମ ଚଲାନ୍ତୁ

ସପ୍ତାହରେ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।

ଏକ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୁବିଧା ହୋଇଥିବ।

ଏକ ଆରେକକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଅନ୍ତୁ

- କ୍ଷମତା, ଆକାର, ଓ ବୟସ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ଆହ୍ୱାନକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ
- ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣନ୍ତୁ
- **family.fit** କୁ ଶେୟର୍ କରନ୍ତୁ! ଏହା ନିଶୁଳ୍କ ଅଟେ।
- ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ ତା'କୁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟମାନ (ପୂର୍ବରୁ ଥିବା) ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅଧିକ ଖରାପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। family.fit ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠତା ସହିତ ସୁଧାରକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ।

ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚୁକ୍ତିନାମା

ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ଆମର ୱେବସାଇଟ୍ https:/family.fit/terms-and-conditions/ ରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସବିଶେଷ ଥିବା ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ସହିତ ଆପଣ ସହମତି ଅଟନ୍ତି। ଏହିସବୁ ଆପଣଙ୍କର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଏହି ଉତ୍ସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଦୟାକରି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡିକ କିମ୍ବା ଏହି ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତଗୁଡିକର କୌଣସି ଅଂଶ ସହିତ ସହମତ ନୁହଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଏହି ଉତ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ଏହି ସପ୍ତାହ

ପ୍ରସଙ୍ଗ: ସାହସିକ ହେବା

ଏହା କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ, ସପ୍ତାହରେ ୩ ଦିନ କିଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ (ଯଦିଓ ଥରେ ଲାଭଦାୟକ!)। ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର କରିପାରିବେ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ - ଚାଲିବା, ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଚଢ଼ିବା, ସ୍କେଟିଂ କରିବା କିମ୍ବା ପହଁରିବା।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହ **family.fit** ର ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅଛି। ଏହି ସପ୍ତାହର ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେବା କରିବା ଅଟେ। ନିମ୍ନରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନ ସାତଟି ପଦକ୍ଷେପରେ ଗଠିତ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି ଅଟେ।

୩ ଦିନର ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପରେ ୩ ଟି ବିକଳ୍ପ ଅଛି।

ମନେରଖନ୍ତୁ ଗୃହର ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଫୋନ୍ ନେଇ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତିରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରନ୍ତି।

ଏକାଠି ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

family.fit ର ୭ ଟି ପଦକ୍ଷେପ

1. ୱର୍ମ୍-ଅପ୍
2. କଥାବାର୍ତ୍ତା
3. ଚଳନ
4. ଆହ୍ୱାନ
5. ଅନୁସନ୍ଧାନ
6. ପ୍ରାର୍ଥନା
7. ଖେଳ

ସୋପାନ ୧ | ୱର୍ମ୍-ଅପ୍

ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଚଳାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମଗ୍ର ଶରୀର ୱର୍ମ୍-ଅପ୍ କୁ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧

ସଙ୍ଗୀତରେ ୱର୍ମ୍-ଅପ୍

କିଛି ଅପ୍-ଟେମ୍ପୋ ସଂଗୀତ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ କରନ୍ତୁ (୫ ରାଉଣ୍ଡ):

- ୨୦ ଥର ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ଦୌଡ଼ିବା
- ୫ ଥର ସ୍କ୍ୱାଟସ୍
- ୨୦ ଥର ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ଦୌଡ଼
- ୫ ଥର ଚଟାଣକୁ- ଉଚ୍ଚକୁ

Warm-up video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨

ସଙ୍ଗୀତରେ ୱର୍ମ୍-ଅପ୍

ପ୍ରଥମ ଦିନ ଭଳି କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩

ଏକ ଗୀତ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମଳ ହୁଅନ୍ତୁ

ଏକ ପ୍ରିୟ ଅପ୍- ଟେମ୍ପୋ ଗୀତ ଲଗାନ୍ତୁ। ସଂଗୀତ ବାଜିବା ବେଳେ ସମସ୍ତେ ଜିନିଷ ଉଠାଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଦୂରେଇ ରଖିବେ - ଖେଳନା, କାଗଜପତ୍ର, କପ୍ ଏବଂ ଅଳିଆବର୍ଜନା। ଶୀଘ୍ର ଗତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୪ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୨ | ଏକାଠି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ

ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଏକାଠି ବସନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି।

ଦିବସ ୧

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କୁ କ'ଣ ଭୟଭୀତ କରେ?

ଭୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାବେଳେ ଆପଣ କିପରି ସାହସୀ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ?

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ସେବା କରିଛନ୍ତି କି?

ଦିବସ ୨

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଏକ ସମୟ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ, ଆପଣ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଭୟଭୀତ ଥିଲେ। କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ।

ନିଜେ ସାହସିକ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟ କାହା ସହିତ ସାହସିକ ହେବା କ'ଣ ପାର୍ଥକ୍ୟ କରେ?

ଦିବସ ୩

ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆଜି କିମ୍ବା ଏହି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସାହସ କ'ଣ ଦରକାର?

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଏହାକୁ ଏକାଠି ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ଏବଂ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସାହସ ଖୋଜିବାକୁ ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବେ କି?

ସୋପାନ ୩ | ହଲିବା

ହଲନ୍ତୁ ଏବଂ ସିଟ୍ ଅପ୍ (ଉଠିବା ଓ ବସିବା) କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଆପଣଙ୍କର ମୂଳ ମାଂସପେଶୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସିଟ୍ ଅପ୍ ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧

ସିଟ୍ ଅପ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

Sit-up Video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଏହି ଗତିକୁ ଯୋଡ଼ିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଯତ୍ନର ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ସିଟ୍ ଅପ୍ ଏବଂ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍

ଯୋଡ଼ିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସିଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତି ତାପରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଟ୍ୟାପ୍ କରନ୍ତି (ଛୁଅନ୍ତି)।

୫ ଟି ସିଟ୍ ଅପ୍ ଏବଂ ୫ ଟି ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଦଳବଦଳ କରନ୍ତୁ।

୫ ଟି ରାଉଣ୍ଡ୍

ଦିବସ ୩

ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ସିଟ୍ ଅପ୍ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ସହଜ **Scaled sit-ups**. ଦେଖନ୍ତୁ

ସେମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

- କ୍ରଞ୍ଚ୍ କରନ୍ତୁ
- ହାତରେ ସିଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତୁ

ସୋପାନ ୪ | ଆହ୍ୱାନ

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ ୧୦ ମିନିଟ୍

ପରସ୍ପରକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଦିବସ ୧

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

Family Challenge. ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ

ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ। ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ୫୦ ଥର ସିଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତୁ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସିଟ୍ ଅପ୍ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏକ ବିରତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ କରନ୍ତୁ (ଛୁଁଅନ୍ତୁ)।

୫୦ ସିଟ୍ ଅପ୍ ପରେ, ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଚଲାନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ାଳିର ଗତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ପୁନର୍ବାର ସିଟ୍ ଅପ୍ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ୫୦ ର ତିନୋଟି ରାଉଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨

ରଙ୍ଗ ଚୌକି ଦୌଡ଼

ଏକତ୍ର ଏକ ପ୍ରିୟ ରଙ୍ଗ ବାଛନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦୌଡିବେ ଏବଂ ସେହି ରଙ୍ଗର ୫ ଖଣ୍ଡ ପୋଷାକ କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ ଏବଂ ଏକା ଥରେ ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବେ। ଘଣ୍ଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩

ପାରିବାରିକ ଆହ୍ୱାନ

ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ୫ ରାଉଣ୍ଡ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୫ | ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏକତ୍ର ବାଇବଲକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ଜୀବନ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ - "ମୁଁ କିପ୍ରକାର ଭାବରେ ସାହସ ବିକଶିତ କରିପାରିବି?" ମାର୍କ ୪ ପର୍ବରୁ କାହାଣୀ ପଢନ୍ତୁ ।(ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା)

ଦିବସ ୧

ଏକାଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ନୌକାରେ ନିଜକୁ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ... ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି?

ଯୀଶୁଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆପଣ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି?

ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ କ'ଣ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସମାନ ଅନୁଭବ କରୁଛି?

ଦିବସ ୨

ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

କାହାଣୀକୁ ଅଭିନୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ କିଛି ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ଥିତି କଷ୍ଟକର ହୁଏ, ଆପଣ କାହା ପାଖକୁ ଯା'ନ୍ତି?

ଏହି କାହାଣୀ ଯୀଶୁଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆମକୁ କ'ଣ କହିଥାଏ ଆପଣ କ'ଣ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି?

ଦିବସ ୩

ବାଇବଲ ପଦକୁ ପୁନର୍ବାର ପଢ଼ନ୍ତୁ

ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ଲେଖନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗାମୀ କିଛି ଦିନରେ ସାହସ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ। କାଗଜକୁ ରାମ୍ପନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଏହାକୁ ଫୋପାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା କରିବା ସମୟରେ ଆପଣ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିପାରିବେ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ରହିବାକୁ ଏବଂ ସାହସ ଦେବାକୁ ନିବେଦନ କରିବପାରିବେ।

ସାହସ ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ

ନିମ୍ନରେ ବାଇବଲରେ ମାର୍କ ପୁସ୍ତକର ଅଧ୍ୟାୟ ୪ ରୁ ଯୀଶୁଙ୍କ କାହାଣୀ ଅଛି। ଯଦି ଆପଣ କାହାଣୀକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ବାଇବଲ ଦେଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଗେଟୱେ ***(BibleGateway)*** *ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ବାଇବଲ ଆପ୍* ***Bible App*** *ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ।)*

ସେହି ଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା ହୁଅନ୍ତେ ଯୀଶୁ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲେ, ଆସ, ହ୍ରଦର ଆରପାରିକି ଯିବା। ସେଥିରେ ସେମାନେ ଲୋକସମୂହକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି, ସେ ଯେପରି ଥିଲେ, ସେହିପରି ତାହାଙ୍କୁ ନୌକାରେ ସାଙ୍ଗରେ ଘେନିଗଲେ, ପୁଣି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନୌକା ମଧ୍ୟ ତାହାଙ୍କ ସହିତ ଥିଲା। ଆଉ ପ୍ରବଳ ତୋଫାନ ହେଲା, ପୁଣି ତରଙ୍ଗର ଆଘାତରେ ନୌକା ଜଳରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା। ସେତେବେଳେ ସେ ନୌକାର ପଛ ମଙ୍ଗରେ ମୁରୁଳାରେ ମୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଶୋଇପଡ଼ିଥିଲେ; ଆଉ ସେମାନେ ତାହାଙ୍କୁ ଉଠାଇ କହିଲେ, ହେ ଗୁରୁ, ଆମେ ମଲୁ, ଆପଣଙ୍କର କଅଣ ଚିନ୍ତା ନାହିଁ?

ଏଥିରେ ସେ ଉଠି ପବନକୁ ଧମକ ଦେଇ ସମୁଦ୍ରକୁ କହିଲେ, ତୁନି ହ, ଚୁପ୍ କର୍। ସେଥିରେ ପବନ ବନ୍ଦ ହେଲା ଓ ସବୁ ଧିରସ୍ଥିର ହେଲା। ପୁଣି ଯୀଶୁ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲେ, ତୁମ୍ଭେମାନେ କାହିଁକି ଏଡ଼େ ଭୀରୁ? ଏ କଅଣ ! ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ? ସେଥିରେ ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୀତ ହୋଇ ପରସ୍ପରକୁ କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ, ଏ ତେବେ କିଏ ଯେ, ପବନ ଓ ସମୁଦ୍ର ଉଭୟ ଏହାଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ମାନନ୍ତି? *(ମାର୍କ ୪: ୩୫- ୪୧)*

ସୋପାନ ୬ | ପ୍ରାର୍ଥନା

ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଯା'ନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ବାହାରକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧

ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା

ପ୍ରସାରଣ ଉପରେ (video on stretching) ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରର ପ୍ରସାରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ପ୍ରସାରିତ କଲାବେଳେ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୨

ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ

ପରିବାର ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଭୟଭୀତ କରିପାରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ..

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୩

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ

ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳକୁ ଏକାଠି ଦେଖନ୍ତୁ। ଏହା ସ୍ୱଚ୍ଛ, ଏବଂ ପ୍ରାୟତଃ ନିଶୁଳ୍କ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ଅଟେ। ମଧୁର ଜଳ ଆମକୁ ଦେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଜଳ କାହିଁକି ହିତକର ଅଟେ ତାହା ଖୋଜନ୍ତୁ।

ତଥ୍ୟ: ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପ୍ରାୟତ ଜଳରେ ଗଠିତ। ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ହରାଉଥିବା ଜଳକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡିବ।

ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ବଡ଼ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି?

ସୋପାନ ୭ | ଏକାଠି ଖେଳନ୍ତୁ

ଏକ ପରିବାର ଭାବରେ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ୫ ମିନିଟ୍

ସକ୍ରିୟ ଆହ୍ୱାନରେ (ସ୍ଫୁର୍ତି, ଗତି ଏବଂ କାର୍ଡିଓ କୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ) ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଖେଳଗୁଡିକରେ ଏକତ୍ର ଖେଳନ୍ତୁ।

ଦିବସ ୧ — ରିଲେ (ଚୌକି ଦୌଡ଼)

ରିଲେର (ଚୌକି ଦୌଡ଼ର) ଲମ୍ବ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତିର ଏକ ଲାପ୍ କରିବା (ଅଗ୍ରସର ହେବା) ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଧାଡିରେ ଟ୍ୟାପ୍ (ଛୁଇଁବା) କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ। ଉଦାହରଣଗୁଡିକ: ଦୌଡ଼ିବା, ହପ୍ (ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଏକାଠି କରି ଡେଇଁବା), ସାଇଡ୍ ଷ୍ଟେପସ୍, ଆଗକୁ ଦୌଡ଼ିବା, ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବା।

ପରିବାରକୁ ଷ୍ଟପୱାଚ୍ ରେ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ

Relay video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଦିବସ ୨ — ଏକ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ

ପରିବାର ସହିତ ପରିଚିତ ଏକ ସକ୍ରିୟ ଖେଳ (କିମ୍ବା ବୋର୍ଡ ଖେଳ) ଖେଳନ୍ତୁ। ମରନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ!

ଦିବସ ୩ — ନିଞ୍ଜା (Ninja) ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ଥିବା ସ୍ଥାନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଯଥା ଗଛ/ଚୌକି ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ, ରାସ୍ତା/ଗାଲିଚା ଉପରେ ଡିଆଁ ମାରନ୍ତୁ। ସୃଜନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ!

ଯଥା ଶୀଘ୍ର ନିଞ୍ଜା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଦେଇ ଯିବା ପାଇଁ ପାଳି ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମୟ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଷ୍ଟପୱାଚ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

Ninja Video. ଦେଖନ୍ତୁ

ଶବ୍ଦାବଳି

– ଏକ **ୱର୍ମ୍ ଅପ୍** (ଖେଳ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିଜନକ କସରତ) ହେଉଛି ଏକ ସରଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଗରମ କରିଥାଏ, ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଗଭୀର କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରେ। ଆପଣଙ୍କର ୱର୍ମ୍ ଅପ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ମଜାଳିଆ, ଅପ୍- ଟେମ୍ପୋ (up- tempo) ମ୍ୟୁଜିକ୍ ବଜାନ୍ତୁ। ୩-୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଗତି କରନ୍ତୁ।

– ଭିଡିଓଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟାୟାମର **ପର୍ଯ୍ୟାୟ** (ୱର୍କଆଉଟ୍) ଗୁଡ଼ିକର ଗତିଗୁଡିକ ଦେଖାଯାଇପାରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ ଶିଖିପାରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ। ଏକ ଫୋକସ୍ ଅନ୍ (focus on) କୌଶଳ ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଯିବାକୁ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାକୁ ପରେ ସକ୍ଷମ କରିବ।

– ୱର୍ମଅପ୍ ପରେ **କାର୍ଯ୍ୟବନ୍ଧି** (stretches) କରାଗଲେ ଆଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ। ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ (ସଂପ୍ରସାରଣ) କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଧୀର ସଙ୍ଗୀତ ଲଗାନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ - ଏବଂ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ।

– ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗତି ପରେ **ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ** ଏବଂ ପୁନର୍ଲାଭ କରନ୍ତୁ। ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଏଠାରେ ବହୁତ ଭଲ।

– ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ବ୍ୟାୟାମ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ **ଟ୍ୟାପ୍ ଆଉଟ୍** ହେଉଛି ଏକ ଉପାୟ | ଆପଣ "ଟ୍ୟାପ୍ ଆଉଟ୍" କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ବାଛିପାରିବେ ଯଥା, ହାତ କରତାଳି, ସିଟି ବଜାଇବା, ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧୁକ ବନେଇବା, ଆଖି ମାରିବା ଇତ୍ୟାଦି। ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ!

ଭିଡିଓ ଲିଙ୍କସ୍ (Video links)

family.fit ପାଇଁ

https://family.fit/ କିମ୍ବା

family.fit YouTube® channel ରେ

ସମସ୍ତ ଭିଡିଓ ଖୋଜନ୍ତୁ।

family.fit promo video

family.fit video

family.fit mobile video

ଦୟାକରି ସଂଯୋଜିତ ରୁହନ୍ତୁ

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଆପଣ family.fit ର ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଉପଭୋଗ କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକାଠି କରାଯାଇଛି। ଆପଣ https://family.fit ୱେବସାଇଟ୍ ରେ ସମସ୍ତ ନୂତନ family.fit ଅଧିବେଶନ ପାଇବେ।

ଏହି ୱେବସାଇଟ୍ ରେ ସର୍ବଶେଷ ସୂଚନା ଅଛି, ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ମତାମତ ଦେଇପାରିବେ ଏବଂ family.fit ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରହିବାର ଏହା ଏକ ସ୍ଥାନ ଅଟେ!

ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁମାନେକି ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି।

ଏହି ଉତ୍ସକୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ନିଜ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରନ୍ତି, ଦୟାକରି ଏହାକୁ ୱେବସାଇଟ୍ ରେ ଶେୟର୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ info@family.fit ରେ ଇମେଲ୍ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଅଂଶୀଦାର ହୋଇପାରିବ।

ଧନ୍ୟବାଦ

Family.fit ଦଳ

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