

增长智慧 — 第 11 周



家庭. 健身. 信仰. 乐趣



选择正确的途径

www.family.fit



第 1 天

第 2 天

第 3 天

马太福音
7:13-14

这是您的选择

选择简单的途
径

选择艰难的途
径



热身

侧向
热身

追随领导

跳越障碍



动起来

双人弓步

缓慢深弓步

负重弓步



挑战

增加秒数

是与否!

跨越障碍



探索

阅读经文并做
一个障碍赛

重读经文并绘
制场景

重读经文并想
象



玩

沿线而走

小组讲故事

保持球的移动

准备开始

本周三个有趣的课程，帮助您的家人室内与户外积极参与：

- 每个人都参与 — 任何人都可以领导！
- 互相适应
- 互相鼓励
- 挑战自己
- 如果引起疼痛，请您停止锻炼

与他人分享#家与健身：

- 在社交媒体上发布照片或视频，并标记话题为 #familyfit 或 @familyfitnessfaithfun
- 与另一个家庭一起进行

更多的信息在小册子的末尾。



使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件

<https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



侧向热身

和伙伴站在一起。一个人决定动作，如高抬腿跑步、深蹲、超人、弓步等。另一个人则充当镜像角色，并跟随着他们的动作。

60 秒后互换角色。



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

休息和聊天。

今天您已经做了哪些选择？

深入思考： 什么是影响您每天所做出的选择主要因素？

第 1 天 动起来



双人弓步



身体直立，双手放在臀部。一条腿向前迈，弯曲双膝直至呈现弯曲 90 度，降低臀部，使身体下降。更换另一侧腿。

面朝同伴并练习弓步。慢慢而仔细地开始。一共四组，每组重复 10 遍。每组之间休息。



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

进阶训练： 重复六组。



增加秒数

准备一个计时器，在指定时间内做以下动作。

- 10 秒-平板支撑
- 20 秒-原地高抬腿
- 30 秒-深蹲
- 40 秒-熊爬
- 50 秒-仰卧起坐
- 60 秒-休息

共 3 组。在休息的时候，分享一些您所感谢的事情。

进阶训练：重复五组。



这是您的选择

阅读圣经中的 **马太福音 7: 13-14** 。

如果您需要圣经，请游览

<https://bible.com> 或将圣经应用程序
(Bible App) 下载到手机上。

耶稣一直在告诉山上这群人如何按照上帝的旨意生活。这改变了生活。在布道即将结束，祂邀请他们选择一条能改变生活方式的道路。

圣经段落 — 马太福音 7: 13-14
(NIV)

“ “你们要进窄门，因为通向灭亡的门大，路宽，进去的人也多；但通向永生的门小，路窄，找到的人也少。”

在房间或院子周围放置物品或家具作为障碍物。每个人都必须以自己的方式穿过房间。

为什么每个人都选择按照自己的方式？

探索上帝如何赋予我们做出决定的“自由意志”。

与上帝对话： 感谢上帝让我们拥有“自由意志”做出选择，并向祂祈求智慧做出选择。每个人都可以说出他们面临的一个选择，让其他人为之祈祷。



沿线而走

在地板上做一些线条（直线，锯齿形，或曲线）。使用衣服、胶带、粉笔或丝带。每个人必须以不同的方式沿线移动，其他人则跟随（可以是跳跃、向后等）。打开音乐，轮流设置不同的挑战。



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a light-colored headband and is wrapped in a white blanket. The background is softly blurred, showing a Christmas tree with lights. An orange text box is overlaid on the image.

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。



追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作——侧步，高抬腿等等。交换领导。



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

休息和聊天。

互相分享一些您认为“容易”做的事情。

深入思考： 讲述一个“简单的方法不是最佳选择”的例子。

第 2 天 动起来



缓慢深弓步



练习弓步慢走。专注于节奏。

一条腿向前迈，数到五，弯曲双膝降低臀部，使身体下降，直至后腿膝盖几乎接触地面。迅速站起来。重复另一侧腿。应慢如乌龟，别像兔子如此迅速！

每侧腿重复五次。



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

简化训练：进行弓步 30 秒。休息然后重复。

进阶训练：放慢弓步动作以彰显出控制力。做 60 秒钟。休息然后重复。



是与否!

选择领导然后播放一些音乐。跳舞或做动作直到领导说“是”或“否”。当领导说“是”时，每个人做一个深蹲。继续跳舞。当领导说“否”时，每个人做一个波比跳。继续跳舞直到领导开口。

轮流成为领导。



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ



选择简单的途径

阅读马太福音 7: 13-14。

再次阅读 13 节的第二部分。一起快速绘画一幅画，里边有着宽阔的马路和很多行人。讨论为什么这些人都选择了这条道路。

分享您“随波逐流”的时候，因为这比做出其他选择来得更容易。

与上帝对话： 为任何因压力而难以作出正确选择的家人祷告。



小组讲故事

绕圈而坐。一个人开始讲故事。经过一两句话，他们通过说“然后...”来传递给下一个人。下一个人继续这个故事。继续围绕圈子。

变化：领导者可以随机说出单词，并将其添加到故事中以增加趣味性。



健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

不同年龄的儿童和成年人
每晚需要不同的睡眠时间。
学习您所需要的东西！



跳越障碍

一人坐在地板上，合并双腿，手臂则向两边伸展。其他人依次跳过他的手臂，双腿，另一侧手臂。每个人都跳两轮然后改变地方，所以每个人都可以跳起来。



<https://youtu.be/jg1SsNnFVys>

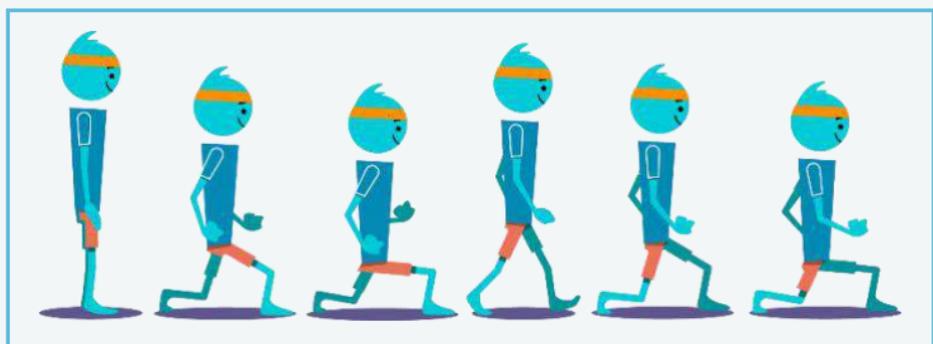
休息和聊天。

告诉对方一些您认为“很难”做的事情。

深入思考： 讲述一个“艰难的途径是最好选择”的经历。



负重弓步



在弓步动作中增加重量。背上装有一本书的背包，或者在您手里握着一水瓶。创造性地思考找到适合每个人的重量。记住要保持正确的技巧。

完成两组各 10 次的动作。每组各休息 30 秒。

简化训练：选择较轻的重量。



跨越障碍

设置一个障碍赛道。善用您室内或室外的空间（例如，跑向树或椅子，跃过小径或地毯等等）。发挥创意！轮流并尽可能地快速通过障碍赛。计算每人所需的时间。



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



选择艰难的途径

阅读马太福音 7：13-14。

再阅读 14 节。看看昨天那副很多人在宽阔道路上的画。闭上您的眼睛，想象耶稣站在一个狭窄道路的入口处，召唤人们与祂同在。想象您选择跟随祂。耶稣希望我们选择“生命”，祂应许与我们同处。

跟随耶稣的方式有哪些好处？

与上帝对话：感谢上帝通过耶稣赐予我们生命。轮流用以下或类似的话语来称呼您的家人或其他您认识的人：‘主啊，请帮助（姓名）选择追随耶稣’。



保持球的移动

这挑战在于如何不触及球的前提下，让球从房间或院子的一边移动到另一边。大家必须共同努力才能成功。

每个人都拿着一块折叠的纸板或一本厚实的杂志让球移动。排好并重叠您的杂志，以便球可以向下滚动。开始行动。当球通过您的杂志跑到线的前方，请准备再次接球。永远保持球在杂志上移动。玩得愉快。



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

反思： 是什么帮助您成功？



给父母的提示

不要只是告诉您的孩子该怎么做。善于向您的孩子提出有用的问题，帮助他们权衡选择并作出明智的选择。

术语

热身运动 是简单的动作，让肌肉温暖，呼吸更深，血液律动。为您的热身活动播放节奏欢快的音乐。做一系列运动 3-5 分钟。

伸展放松 在热身后可以减低受伤的风险。轻轻伸展 — 并保持 5 秒钟。

动作可以在视频上看到 因此您能学习新的动作并保持良好的练习。慢慢地开始且注意技巧，将使您日后变得更快和更强。

锻炼后，记得 **休息和恢复** 。保持谈话和交流。喝水。

交替接力 是将练习传递给下一个人。您可以选择不同的方式来 “交替”，例如，拍手或吹口哨。您做到了！

每组循环 — 一组完整的动作，然后重复。

重复 — 一个运动将在一组循环中重复多少次。

更多信息

网页和视频

在网站 [family.fit](https://www.family.fit) 上搜索所有家与健身课程。

通过社交媒体找到我们：



搜索所有家与健身的 YouTube® 频道 [family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/family.fit)

在 [#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips) 找到更多育儿提示



家与健身的五个步骤



宣传影片

保持联系

我们希望您喜欢这本家与健身的小册子。它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。

您可以在 <https://family.fit> 网站上搜索家与健身的所有课程。

该网站有最新的信息，您可以给予反馈和评论。这也是与 **家与健身** 进行联系的最佳方式。

如果您喜欢，请与其他感兴趣者分享。

此资源是免费模式的，这意味着与其他人共享，并不收取任何费用。

如果您希望收到家与健身的每周电子邮件，您可以在这里订阅：

<https://family.fit/subscribe/> .

如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件 info@family.fit ，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



www.family.fit