



കൂടുംബം. ശാരീരികക്ഷമത. വിശ്വാസം. വിനോദം



## എനിക്ക് എങ്ങനെ മറുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും?

എകാന്തത്തക്കെതിരെയുള്ള ഫലപ്രദമായ  
മരുന്ന്!

നമ്മുടെ കൂടുംബത്തെ ആരോഗ്യവും ക്ഷമതയും  
ഉള്ളവരായി മാറ്റാൻ, തമ്മിൽ ദൃഡമായ ബന്ധം  
പുലർത്താൻ, മികച്ച വ്യക്തിത്വം ഉള്ളവരാക്കി  
മാറ്റാൻ നമുക്ക് പരിശേഷിക്കാം.

WEEK  
**1**





ശാരീരിക ക്ഷമതയ്ക്ക് നിങ്ങളുടെ കൂടുംബത്തിന്റെ  
ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ മുഖ്യ പ്രാധാന്യം  
കൊടുക്കാൻ കഴിയും:

## വ്യായാമത്തെ വിനോദമാക്കി മാറ്റുക

- തമിൽ സജീവമായിരിക്കുക
  - കളികൾ കളിക്കുക
  - കൂടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളെയും പങ്കെടുപ്പിക്കുക
  - വീടിന്റെ അകവും പുറവും ഉപയോഗിക്കുക
  - സർപ്പാത്മകത പുലർത്തുകയും അനുഭവങ്ങൾ പാഠങ്ങൾ ആക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യുക
- 
- ആഴയിൽ കുറച്ചു  
സമയം  
വ്യായാമത്തിനായി  
മാറ്റിവെക്കുക  
എല്ലാവർക്കും  
അനുയോജ്യമായ  
സമയം കാണ്ടത്തി  
പങ്കാളിത്തം  
ഉറപ്പുവരുത്തുക





## പരസ്യരം വെല്ലുവിളിക്കുക

- കൂടുംബാംഗങ്ങളുടെ കഴിവിനും, പ്രായത്തിനും, അത്രോഗ്യത്തിനും അനുസരിച്ച് വിവിധ തരത്തിലുള്ള വെല്ലുവിളികളും മത്സരങ്ങളും ക്രമീകരിക്കുക.
- പരസ്യരം ബഹുമാനിക്കുക
- വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുക.
- തികച്ചും സന്നദ്ധമായ **family.fit** മറ്റുള്ളവർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- ഏതെങ്കിലും വ്യാധാമമുറകൾ നിങ്ങൾക്കു ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് തുടരാതിരിക്കുക.
- രോഗികൾ നിർബന്ധമായും വ്യാധാമങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കണം. **family.fit** ന് മുമ്പും പിന്നും കൈകൾ കഴുകുക.

വ്യക്തിപരമായി ഒരു ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കുക.

ദിനവും നേട്ടങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും താരതമ്പ്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

## സമർപ്പണം

ഈ ബുക്ക് ലെറ്റ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

<https://family.fit/terms-and-conditions/> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നിബന്ധനകളും ഉപാധികളും നിങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യാധാമങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും ഉപാധികളും പുർണ്ണമായും പാലിക്കാൻ തയ്യാറാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ഇതിൽ പറയ്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും നിബന്ധനകൾ അംഗീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ദയവായി ഈ പ്രതി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.



# ഓന്നാമത്തെ ആഴ്ച

## തീം: മറ്റുള്ളവരെ സേവിക്കുക

എങ്ങനെ നമ്മുകൾക്ക് പരിശീലിക്കാം?

ഒരു കൂടുംബമെമ്പനു നിലയിൽ, ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസം കൂറച്ച് **ശാരീരിക വ്യായാമം** ചെയ്യുക (ആഴ്ചയിൽ ഓക്കേയിലും ചെയ്യുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും). നിങ്ങൾക്ക് ഇത് കൂടുതൽ തപണ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, മറ്റ് തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളും ചെയ്യുക - നടത്തം, ജോഗിംഗ്, സവാരി, സ്കേറ്റീംഗ് അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ.

ഈ ആഴ്ചയിലെ തീം മറ്റുള്ളവരെ സേവിക്കുക എന്നതാണ്. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഓരോ ഘട്ടങ്ങളും തീം വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന് നമ്മു സഹായിക്കും.

ഓരോ സെക്ഷണും സാഹസികത നിറഞ്ഞ 7 ഘട്ടങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് .

ഓരോ ഘട്ടത്തിലും **3 അവസരങ്ങൾ** വീതം ഉണ്ട്. **3 ദിവസത്തെ**

വ്യായാമത്തിനിടയിൽ  
ഓർക്കുക:  
കൂടുംബത്തിലെ  
ആർക്ക്  
വേണമെങ്കിലും  
ഫോണെടുത്ത്  
സാഹസികത നിറഞ്ഞ  
മറ്റാരു ഘട്ടത്തിലേക്ക്  
നിങ്ങളെ നയിക്കാവുന്ന  
താണ്.

**കൂടുംബം**  
**മുഴുവൻ**  
**സന്തോഷിക്കേട്**

### family.fit ന്തെ 7 ഘട്ടങ്ങൾ



1. ദിവസം - വ്യായാമം



2. സംസാരിക്കുക



3. ചലിക്കുക



4. വെല്ലുവിളിക്കുക



5. കണ്ണടത്തുക



6. പ്രാർത്ഥിക്കുക



7. കളിക്കുക



## Step 1 | ലഭ്യ- വ്യായാമം

ശരീരം മുഴുവൻ ചലിപ്പിക്കുക 5 min

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ലഭ്യ വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക.

**DAY  
1**

### സംഗീതത്തോടൊപ്പം ലഭ്യ വ്യായാമം

ചുവദ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് ചെയ്യുക (ആവർത്തിക്കുക) :

- 20 ജൂഡിഷ് ജാക്കുകൾ
- 20 സ്കൈക ജൂഡുകൾ
- 10 പുഷ്ട-അപ്പുകൾ മതിലിനു നേരു
- 10 ഫോറ്റ് ജൂഡുകൾ

കാണുക Warm-up video.

**DAY  
2**

### നേതാവിനെ പിന്തുടരുക

ഒരാളെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുത്ത ശേഷം വീടിനുചുറ്റും മുറ്റത്ത് കൂടെ നേതാവിനെ അനുഗമിച്ചു മെല്ലെ ഓടുക.

എല്ലാ മുറികളിലും/ എല്ലാ മുക്കിലും മുലയിലും പോകാൻ ശ്രമിക്കുക. നേതാവിന് കൂടെ കൂടെ ആക്ഷണിക്കുന്നതാണ്  
ഉദാഹരണം: ഓടുനോച്ചൽ തന്നെ വശങ്ങളിലേക്ക് ചുവടുവെച്ച്, ഫോറ്റ് നീസ് ഉപയോഗിച്ചു...നേതാവിനെ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റി കൊണ്ടിരിക്കുക

**DAY  
3**

### സംഗീതത്തോടൊപ്പം ലഭ്യ വ്യായാമം

ചുവദ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് ചെയ്യുക (ആവർത്തിക്കുക):

- നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത്  
നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ഓടുന്നു
- സ്കൈക ജൂഡുകൾ
- സിറ്റ് അപ്പുകൾ
- ഫോറ്റ് നീസിൽ ഓടുക

വിശ്രമം, അത്തോടൊപ്പം സംസാരിക്കുക **5 min**

വിശ്രമിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ചുവടെ  
കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം  
കണ്ണേത്താൻ ശ്രമിക്കുക

DAY  
1

## ചർച്ച ചെയ്യുക

രോളെ സേവിക്കുക എന്നതുകൊണ്ട്  
അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്താണ്?

കഴിത്തെ ആഴ്ച നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ  
രോളെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ സേവിച്ചു/  
സഹായിച്ചു എന്നത് ഉദാഹരണമായി പറയുക  
നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ആരോഗ്യിലും  
ഈ ആഴ്ച നിങ്ങളെ സേവിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

DAY  
2

## ചർച്ച ചെയ്യുക

ഈ ആഴ്ച സ്കൂളിലോ, ജോലിസ്ഥലത്തോ,  
സമൂഹത്തിൽ ആരോഗ്യക്കിലും നിങ്ങൾ  
സേവിച്ചതിന്റെ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ  
സംസാരിക്കുക? നിങ്ങളുടെ വീടിന്  
പുറത്തുള്ള ഒരാൾ നിങ്ങളെ എങ്ങനെ  
സേവിച്ചു എന്തിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

DAY  
3

## ചർച്ച ചെയ്യുക

മറ്റാരാളെ സഹായിക്കാൻ കഴിത്തപ്പോൾ  
നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ സന്തോഷം പങ്കുവെക്കുക.

മറ്റാരാൾ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചപ്പോൾ  
എങ്ങനെയാണ് അനുഭവപ്പെട്ടത്?

സഹായിക്കുന്നോഫാഡോ സഹായം  
സ്പീക്കർക്കുന്നോഫാഡോ കൂടുതൽ  
സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നത്?



# ലേഡും 3 | പരിശീലനക്കുക

## ചലിച്ച് കൊണ്ട് സ്ക്രപ്പാട്ട്സ് ചെയ്യുക 5 min

കാലുകൾക്കും പ്രധാന പ്രോഡികൾക്കും സഹായകരമാകുന്ന സ്ക്രപ്പാട്ട്സ് പറിശീലിക്കുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

**DAY  
1**

### സ്ക്രപ്പാട്ട്സ് പരിശീലിക്കുക

കാണുക Squats video.

വളരെ ശ്രദ്ധയോടും സാവധാനത്തിലും  
ജോഡികളായി തിരിഞ്ഞ്  
പരിശീലിക്കുക.

**DAY  
2**

### കുനിഞ്ഞ് നിലത്തുനിന്നും

### വസ്തുക്കളെ ശേഖരിക്കുക

**ഇൽപ്പോലെ പരിശീലിക്കുക:**

15 തരം സാധനങ്ങൾ നിലത്തു  
വിതരുക. ഓടിച്ചേര്ന്ന് നിലത്തുനിന്നും  
സാധനങ്ങൾ പെറുകി നടുവിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന  
ബക്കറിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. സമയം കുറിച്ച്  
വെക്കുക. 30 സെക്കന്റും സമയത്തിനുള്ളിൽ  
ആർക്കേജിലും ചെയ്യു തീർക്കാൻ കഴിയേതോ ?  
നിങ്ങൾ മുട്ടുവും മികച്ച സമയം എത്തയാണ്?

**DAY  
3**

### വിവിധതരത്തിലുള്ള

### സ്ക്രപ്പാട്ട്സുകൾ പരിചയപ്പെടാം

കാണുക Squats Development video.

രുമിച്ച് പരിശീലിക്കുക.

-ജന്പിംഗ് സ്ക്രപ്പാൾ.

-ബാക്ക് ടു ബാക്ക് സ്ക്രപ്പാട്ട്സ്

പരിശീലിക്കുക

# ലേഡം 4 | വെല്ലുവിളി



കൂടുംബമായി വെല്ലുവിളികൾ  
സ്പീകരിക്കുക 10 min

അനോന്യം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നത്  
കൂടുതൽ അത്വേശം പകരും.

DAY  
1

## കൂടുംബമായുള്ള വെല്ലുവിളി

വീഡിയോ കാണുക **Family Challenge.**

അനോന്യം കാണുന്ന രീതിയിൽ  
വ്യത്താക്കപ്പിയിൽ നിൽക്കുക. എല്ലാ  
കൂടുംബാംഗങ്ങളുമായി, ഓൾ മടുക്കുപോൾ  
തൊട്ടുത്ത ആൾ എന്ന നിലയിൽ മാത്തം50  
സ്ക്രപ്പാട്ട്‌സുകൾ ചെയ്യുക.50 സ്ക്രപ്പാട്ട്‌സുകൾ  
പുർത്തിയായി കഴിത്തൊൽ എല്ലാവരും കൂടു  
വ്യത്തത്തിന്റെ നടവിലേക്ക് ഓടി വരികയും  
തിരികെ പോവുകയും വീണ്ടും സ്ക്രപ്പാട്ട് സുകൾ  
ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുക.3 വട്ടം  
ആവർത്തിക്കുക.

DAY  
2

## ഡബാറ്റ് മൃദുസിക്ക്

ഡബാറ്റ് മൃദുസിക്കിന്നുസരിച്ച് 20  
സെക്കന്റീൾ എല്ലാവരും അവരവരുടെ  
സ്ഥലത്ത് നിന്ന് കൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക.  
അതിനുശേഷം 10 സെക്കന്റീൾ  
വിശ്രമിക്കുക.വീണ്ടും 20 സെക്കന്റീൾ  
സ്ക്രപ്പാട്ട് ചെയ്യുക, 10 സെക്കന്റീൾ  
വിശ്രമിക്കുക. 4 പ്രാവശ്യം തുടരുക.

കാണുക **Tabata Video.**

DAY  
3

## കൂടുംബമായുള്ള വെല്ലുവിളി

ങന്നാം ദിവസം മുതലുള്ള സ്ക്രപ്പാട്ട്‌സുകൾ  
ആവർത്തിക്കുക.



## ലേഡം 5 | വിശകലനം ചെയ്യുക

രൂമിച്ച് ബൈബിൾ വിശകലനം ചെയ്യുക 5 min

യോഹോനാന്റെ സുവിശ്രഷ്ടം 13 അധ്യായത്തിലെ കമയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് "എനിക്ക് എങ്ങനെ മറുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും" എന്ന് ചിന്തിക്കുക.

**DAY  
1**

### രൂമിച്ച് വായിച്ചു ചർച്ച ചെയ്യുക

ഇന്നത്തെ കമ രൂമിച്ച് വായിക്കുക.

യേശുവിന്റെ കാലഘട്ടത്തിൽ അതിമിക്കളെ കാൽക്കഴുകി സ്പീകരിക്കുക എന്ന ഒരു ശീലമായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ ചെയ്ത? ആ ഭവനത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥനെ കുറിച്ച് എന്ത് സുചനയാണ് നമുക്ക് ഇതിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നത്? ഈ സംഭവ സ്ഥലത്ത് നിങ്ങളുടെ കാൽ ആരക്കിലും കഴുകിയിരുന്നെങ്കിൽ എന്ത് തോനുമായിരുന്നു?

**DAY  
2**

### പുനർവായനയ്ക്ക് ശേഷം ചർച്ച ചെയ്യുക

എല്ലാവരും ചേർന്ന് ഒരു നാടകമായി ഈ സംഭവകമായിട്ടിരിക്കുക. യേശു പറഞ്ഞു "ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മാതൃക കാണിച്ചു തരുന്നു നിങ്ങളും ഈത് പിന്തുറുക" ഈ വാക്കുകളിലൂടെ ശിഷ്യരാർ മനസ്സിലാക്കേണ്ടുന്ന കാര്യമെന്താണ്? ഈ വാക്കും മനസ്സാം ആക്കാനും തമിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും അതിനുസരിച്ച് ജീവിക്കാനും ശ്രമിക്കുക..

**DAY  
3**

### വേദ വചനം വീണ്ടും വായിക്കുക

ഈ സുഭവം നടക്കുപോൾ കാൽ കഴുകുക എന്നത് ഒരു സാധാരണ സംഭവമായിരുന്നു.

തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ മറുള്ളവരുടെ" കാലുകൾ കഴുകാൻ" കഴിയും എന്ന് ചിന്തിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കാൽ അതരെക്കിലും കഴുകിയപ്പോഴും  
നിങ്ങൾ മറ്റാരാളുടെ കാൽ കഴുകിയപ്പോഴും  
ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുക?

കുടുംബമായി നമുക്ക് എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരെ  
സഹായിക്കാൻ കഴിയും എന്നതിനെ കുറിച്ച്  
ചിന്തിക്കുക?

## "സേവിക്കുക" എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള കമ

വിശ്വാസ വേദപുസ്തകത്തിലെ യോഹനാൻ്റെ  
സുവിശ്വഷത്തിൽ ഉള്ള പതിമുന്നാം  
അദ്ദൂയത്തിലെ യേശുവിന്റെ അനുഭവമാണ്  
ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഇതുപോലെ  
കുടുതൽ കമകൾ വായിക്കുവാൻ സന്ദർശിക്കുക  
**BibleGateway** (or download the **Bible App**).

യേശു ഭക്ഷണ മേശയിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റു, മേലക്കി  
നീക്കിവെച്ചു പിന്നെ അവൻ ഒരു തടത്തിൽ വെള്ളം  
ഓച്ചു ശിഷ്യമാരുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകാൻ തുടങ്ങി.

എന്നിട്ട് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, “ഥാൻ നിങ്ങളോട്  
എന്താൻ ചെയ്യുന്നു നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായോ?  
നിങ്ങൾ എന്ന ‘അദ്ദൂയാപകൾ’, ‘യജമാനൾ’ എന്ന്  
അഭിസംഖ്യാധന ചെയ്യുന്നു. അതാൻ ഥാൻ.  
അതിനാൽ ഥാൻ, യജമാനനും അദ്ദൂയാപകനും  
നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകുകയാണെങ്കിൽ,  
നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ പരസ്പരം കാലുകൾ കഴുകണം.  
ഥാൻ നിങ്ങൾക്കായി ഒരു മാതൃക കാണിച്ചു  
തരുന്നു. ഥാൻ ചെയ്ത്, നിങ്ങളും ചെയ്യുക. ഥാൻ  
വ്യക്തമായത് മാത്രമാണ് ചുണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.  
ഒരു ഭാസൻ യജമാനനെക്കാൾ ഉയർന്നവന്ല്ല; ഒരു  
ജീവനക്കാരൻ തൊഴിലുടമയ്ക്ക് ഓർധരുകൾ  
നൽകുന്നില്ല. ഥാൻ നിങ്ങളോട് പറയുന്നത് നിങ്ങൾ  
മനസിലാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അത് പോലെ  
പ്രവർത്തിക്കുക.- ഒപ്പം അനുഗ്രഹീത ജീവിതം  
നയിക്കുക

(John 13:4-5,12-17 MSG)



# ലെംഗം 6 | പ്രാർത്ഥന

## പ്രാർത്ഥനയും വിശ്രമവും 5 min

ചുറ്റുപാടിലേക്കു നോക്കാനും മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാനും സമയമെടുക്കുക.

**DAY  
1**

### പേശികൾക്ക് അയവ് വരുത്തുന്നതിനോടൊപ്പം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക

കാണുക [\*\*video on stretching\*\*](#)

അതോടൊപ്പം ചില വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വ്യായാമം ചെയ്യുന്നോൾ തന്നെ മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

**DAY  
2**

### സുഹൃത്തുകൾക്കും അയൽവാസികൾക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക

കുടുംബ സുഹൃത്തുകളെല്ലയും അയൽവാസികളെല്ലയും ഓർക്കുക. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക. അവരെ ദൈര്ଘ്യപ്പെടുത്താൻ വിളിക്കുകയോ മെസേജ് അയക്കുകയോ ചെയ്യുക.

**DAY  
3**

### പാചകവും പ്രോഷണവും

കുടുംബത്തിന് ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു പഴം-പച്ചകൾി തെരഞ്ഞെടുക്കുക.( വാഴപ്പും, കൂആർ...).വ്യായാമത്തിന് ശേഷം അവ ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷിക്കുക. ഭക്ഷണത്തിനും അതിലുടെ ലഭിച്ച സന്തോഷത്തിനും ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുക. ഭക്ഷണത്തിന്റെ രൂചിയും ഗുണങ്ങളും വർണ്ണിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു പോസ്റ്റ് നിർമ്മിക്കുക.പുതിയ ചേരുവകൾ ചേർത്ത് പുതിയ കറി ഉണ്ടാക്കി കുടുംബത്തിനും അയൽവാസികൾക്കും നൽകുക.



# ലേഖം 7 | ശരൂമിച്ച് കളിക്കുക

കുടുംബമായി കളിക്കൾ കളിക്കുക **5 min**

ശരിയായ വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന കളികളും, ചാപല്പും, വേഗത, ഹൃദയസംബന്ധിയായ തുടങ്ങിയ വ്യായാമങ്ങളും ശാന്തമായ കളികളും ചേർന്ന് കളിക്കുക.

**DAY  
1**

## സ്കപാധ്യ സും ഓട്ടവും

രണ്ടു പേരിൽ ഒരാൾ സ്കപാധ്യ ചെയ്യുകയും മറ്റാരാൾ 5 മീറ്റർ അകലത്തിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ബക്കറ്റിൽ നിന്നും അതിൽ ഉള്ള സാധനങ്ങൾ ഓരോന്നായി ഓടിവന്ന് രണ്ടാമത്തെ ബക്കറ്റിൽ നിക്ഷേപിക്കയും ചെയ്യണം. ബക്കറ്റിലെ സാധനങ്ങൾ മുഴുവൻ തീർന്നു കഴിത്താൽ, സ്റ്റും്പ് ചെയ്യുന്ന ആളും ഓടുന്ന ആരും പരസ്പരം മാറണം. അങ്ങനെ എല്ലാവരും തുടരുക.

കാണുക **Game video.**

**DAY  
2**

## ശാന്തമായ കളിക്കൾ കളിക്കുക

സാധാരണയായി കളിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലുമൊരു ബോർഡ് ഗെയിം കളിക്കുക.

**DAY  
3**

## നിഞ്ഞ കോട്ട്

കളിക്കാനായി ലളിതമായ ഒരു ശ്രേണി തയ്യാറാക്കാം. പീടിനകത്തു പുറത്തോ ഉള്ള സ്ഥലം ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. മരത്തിലേക്ക്/ കസ്പരയിലേക്ക് ഓടുക, മേശയുടെയോ മറ്റൊന്തക്കിലും സാധനങ്ങളുടെയോ അടിയിലുടെ ഇംഗ്ലെഷ് പോകുക.... സർഗ്ഗാത്മകമായി ചിലതു കൂടി ചേർക്കുക. പരമാവധി വേഗത്തിൽ ശ്രേണി പുർത്തിയാക്കുക. സ്റ്റോപ്പ് വാച്ച് ഉപയോഗിച്ച് സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക. കാണുക **Ninja Video.**



# പദാവലി

- ലാലു വ്യായാമം (**warm-up**) വ്യായാമത്തിന് മുൻ ശരീരത്തിലെ മസിലുകളെ ഉണർത്താനും ശരിയായി ശ്രസ്സിക്കാനും രക്തസമർദ്ദം ക്രമീകരിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തി ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള സംഗീതത്തോട് ചേർന്ന് മുന്ന് മുതൽ അഞ്ച് മിനിറ്റ് ലളിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശരീരത്തെ തയ്യാറാക്കുക.
- വ്യായാമങ്ങൾ (**Workout**) വീഡിയോകളിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പുതിയതും പഴയതുമായ വ്യായാമങ്ങൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ വേഗതയും ആരോഗ്യം ലഭിക്കും.
- പേശികൾക്ക് ഉള്ള വ്യായാമം(**Stretches**)ലാലു വ്യായാമത്തിന് ശേഷം പേശികൾക്ക് ഉള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ മുറിവുകളും വേദനകളും



വരാതിരിക്കും. ഓരോ വ്യാധാമവും മെല്ലെ 5 സെക്കന്റും വീതം ചെയ്യുക

- ഓരോ വ്യാധാമത്തിനു ശേഷവും ഉന്നിജസ്പലരാകാൻ വിശ്രമം നല്കാണ്. വിശ്രമ തോടൊപ്പം സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക
- ടോപ്പ് ടൗട്ട്(Tap out )ചെയ്യുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യാധാമത്തിന് തുടർച്ച മരും രീതിയാണിത്. (കൈകൾ അടിച്ചോ, വിസിൽ അടിച്ചോ, ചുണ്ടിക്കാണിച്ചോ...)



## Video links

Find all the videos for family.fit at <https://family.fit/> or at the [family.fit YouTube® channel](#)

### family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



## ദയവായി ബന്ധം പുലർത്തി കൊണ്ടിരിക്കുക

family.fit ന്റെ ആദ്യ ബുക്കേറ്റ് നിങ്ങൾ  
ആസ്പദിച്ചു എന്ന് തന്മേഖൽ  
വിശ്വസിക്കുന്നു. ലോകത്തിലെ വിവിധ  
ഭാഗത്തുള്ള ആളുകൾ സ്വമേധയാ ആയി  
ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയാണിൽ. <https://family.fit>  
എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ഇതിന്റെ പുതിയ  
വീഡിയോകൾ കാണാൻ  
കഴിയും. നിങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളും  
അടിപ്രായങ്ങളും പങ്കുവെക്കാനും പുതിയ  
സുഹൃത്തുക്കളെ സൃഷ്ടിക്കാനും ഈ  
വെബ്സൈറ്റ് ഉപകാരപ്പെടുത്തും. ഈ സംരംഭം  
തികച്ചും സൗജന്യമായതിനാൽ  
സൗജന്യമായി മറ്റൊള്ളവർക്കും  
പങ്കുവയ്ക്കുക. മറ്റു ഭാഷകളിലേക്ക് ഈ  
പ്രതി മൊഴി മാറ്റം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ,  
ദയവായി info@family.fit എന്ന അഭ്യസ്സിൽ  
മെയിൽ ചെയ്യുക

വളരെ നന്ദി.

*family.fit* കൂടുംബം



**Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)**

**Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**