



குடும்பம் . ஆரோக்கியம் . நம்பைக்கை .  
மகிழ்ச்சி



## நான் எப்படி தொரியத்தை வளர்க்க முடியும்

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு ஒரு தடுப்புச்!

உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவும்,  
தொடர்ந்து இணைந்திருக்கவும், நல்ல குணத்துடன் வளரவும்  
உதவுங்கள்.

வாரம்  
2

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





உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு  
முக்கிய அங்கமாக உடற்தகுதியை  
உருவாக்குவது எப்படி

:

## அது வேடிக்கையானதாக்குங்கள்

- ஒன்றாக சுறுசுறுப்பாக  
**இருங்கள்**
- விளையாடு
- வீட்டிலுள்ள  
அனைவரையும்  
ஈடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது  
வெளியே செல்லுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் உங்களிடம்  
உள்ளதை மேம்படுத்துங்கள்

வாரத்தில் சில முறை  
உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.  
அனைவருக்கும்  
பயனுள்ளதாக இருக்கும்  
நேரத்தைக் கண்டறியவும்.





## ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும்
- ஒருவரை ஒருவர் மதி
- தீவிரமாக கேளுங்கள்
- பகிர family.fit ! இது இலவசம்.
- வலியை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யாதீர்கள் அல்லது இருக்கும் வலியை மோசமாக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். Family.fit க்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவங்கள் .

இலக்குகளை தனிப்பட்ட

அமைக்கவும் .

உங்கள் தனிப்பட்ட

செயல்திறனுடன்

மேம்பாடுகளை ஒப்பிடுக

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் முக்கிய ஒப்பந்தம் இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் <https://family.fit/terms-and-conditions/> எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



# இந்த வாரம்

## தீம்: தொரியமாக இருப்பது

### இது எவ்வாறு இயங்குகிறது

ஒரு குடும்பமாக, வாரத்தில் 3 நாட்கள் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள் (ஒரு முறை கூட உதவியாக இருக்கும்!). நீங்கள் அடிக்கடி இதைச் செய்ய முடிந்தால், பிற வகையான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள் - நடைபயிற்சி, ஜாகிங், சவாரி, ஸ்கேட்டிங் அல்லது நீச்சல்.

Family.fit இன் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு **தீம் உள்ளது**. இந்த வாரம் கவனம் செலுத்துவது தொரியத்தை எவ்வாறு வளர்ப்பது என்பதுதான். கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு அடியும் கருப்பொருளை ஒன்றாக ஆராய உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அமர்வும் 7

**படிகள்** கொண்ட ஒரு சாகசமாகும் .

ஒவ்வொரு அடியிலும் 3 விருப்பங்கள் உள்ளன , 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி நிரலாக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

**வீட்டிலுள்ள எவரும்** தொலைபேசியை எடுத்து சாகசத்தில் வேறு படியை வழிநடத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .

**ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!**

7 படிகள் family.fit



1. தயார் ஆகு



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. ஜெபியுங்கள்



7. விளையாடு



# படி 1 | தயார் ஆகு

முழு உடலையும் 5 நிமிடம் செயல்படுத்தத் தொடங்குங்கள்

பின்வரும் முழு உடல் நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளவும்.

நாள்  
1

## இசைக்கு தயாராகுங்கள்

சில அப்-பெட்ம்போ இசையை வைத்து  
பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள் (5 சுற்றுகள்):

- 20 ஓரே இடத்தில் ஓடுகிறது
- 5 குந்துகைகள்
- 20 உயர் முழங்கால்கள் ஓடுதல்
- 5 மேல் மற்றும் கீழ் குதித்தல்

வார்ம்-அப் வீடியோவைக் காண்க .

நாள்  
2

## இசைக்கு தயாராகுங்கள்

முதல் நாள் போலவே செய்யுங்கள்.

நாள்  
3

## ஓரு பாடலுடன் நேர்த்தியாக

பிடித்த அப்-பெட்ம்போ பாடலைப் போடுங்கள்.  
இசை இசைக்கும்போது, எல்லோரும்  
பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றை  
ஓதுக்கி வைக்க வேண்டும் - பொம்மைகள்,  
காகிதங்கள், கோப்பைகள் மற்றும் அழுக்கு.  
விரைவாக நடக்கவும், கடின உழைப்பு சுமார் 4  
நிமிடங்கள்.



## படி 2 | ஒன்றாக பேசுங்கள்

### 5 நிமிடம் ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத் தொடங்கவும்

உட்கார்ந்து அல்லது ஒன்றாக நின்று உரையாடலைத் தொடங்கவும். இங்கே நீங்கள் தொடங்குவதற்கு சில கேள்விகள் உள்ளன.

நாள்  
1

#### விவாதிக்க

எது உங்களை பயமுறுத்துகிறது?

ஓரு பயத்தை எதிர்கொள்ளும்போது நீங்கள் எப்படி தைரியமாக இருக்க முயற்சித்தீர்கள்?

நாள்  
2

#### விவாதிக்க

வேறொருவர் பயப்படும்போது நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவிய நேரத்தைச் சொல்லுங்கள். அல்லது யாராவது உங்களுக்கு உதவி செய்தபோது.

நீங்கள் தனியாக இருப்பதை விட, ஒருவருடன் ஒன்றாக இருக்கும்போது, தைரியமாக இருப்பதில் என்ன வித்தியாசம் இருக்கிறது?

நாள்  
3

#### விவாதிக்க

இன்று அல்லது இந்த வாரத்திற்கு உங்களுக்கு தைரியம் தேவையா?

ஓரு குடும்பமாக அதை ஒன்றாக எதிர்கொள்வதற்கும் உங்களுக்கு தேவையான தைரியத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் நீங்கள் யோசிக்க முடியுமா?



## படி 3 | நகர்வு

### 5 நிமிடம் குந்துகைகள்

உங்கள் முக்கிய தசைகளுக்கு உதவிட-  
அப்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**நாள் 1**

#### சிட்-அப் பயிற்சி

##### சிட்-அப் வீடியோ.பாருங்கள்

இந்த நகர்வுகளை ஜோடியாக பயிற்சி  
செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும்  
தொடங்கவும்.

**நாள் 2**

#### சிட்-அப்கள் மற்றும் குந்துகைகள்

ஜோடியாக வேலை செய்யுங்கள். ஒரு நபர்  
முதலில் சிட்-அப்கள் செய்கிறார், பின்னர்  
மற்றவரைத் தட்டுகிறார். 5 சிட்-அப்கள் மற்றும்  
5 குந்துகைகள் இடையே மாற்று.

5 சுற்றுகள்.

**நாள் 3**

#### சிட்-அப்கள் மற்ற வகையான முயற்சி

எளிதாக அளவிடப்பட்ட சிட்-அப்கள் காண்க .

அவற்றை ஒன்றாக பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- க்ரஞ்சஸ் செய்யுங்கள்
- கைகளால் சிட்-அப்கள் செய்யுங்கள்.



## படி 4 | சவால்

### ஒரு குடும்ப சவால் 10 நிமிடம்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

**நாள்**

1

### குடும்ப சவால்

வீடியோவைப் பாருங்கள் **குடும்ப சவால்**.

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு குடும்பமாக 50 சிட்-அப்களைச் செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சிட்-அப்களை மறுபடியும் செய்யத் தொடங்குகிறார். உங்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்படும்போது அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

50 சிட்-அப்களுக்குப் பிறகு, ஒரு குடும்பமாக ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு ஓடி திரும்பி வாருங்கள். மெதுவாக ஓடுங்கள். மீண்டும் சிட்-அப்களை தொடங்குங்கள்.  $50 \times 3$  சுற்று செய்யுங்கள்.

**நாள்**

2

### வண்ண ரிலே

ஓன்றாக பிடித்த வண்ணத்தைத் தேர்வுசெய்க.

ஓவ்வொரு நபரும் ஓடி, அந்த வண்ணத்தின் 5 துண்டுகள் அல்லது பொருள்களை, ஒரு நேரத்தில் ஒரு துண்டு ஓன்றை சேகரித்து, மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு கொண்டு வரவேண்டும். கடிகாரத்திற்கு எதிராக பந்தயம்.

**நாள்**

3

### குடும்ப சவால்,

முதல் நாள் முதல் செயல்பாட்டை மீண்டும் செய்யவும், ஆனால் 5 சுற்றுகள் செய்ய முயற்சிக்கவும்.



## படி 5 | ஆராயுங்கள்

### 5 நிமிடம் ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - "நான் எப்படி தொரியத்தை வளர்க்க முடியும்?" மார்க் 4 (அடுத்த பக்கம்) இலிருந்து கதையைப் படியுங்கள்.

**நாள்**

1

#### ஒன்றாகப் படித்து விவாதிக்கவும்

படகில், உங்களை கற்பனை செய்து பாருங்கள் ...

நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

இயேசுவைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

சீடர்களைப் போலவே நீங்கள் இப்போது

உணரக்கூடியது என்ன?

**நாள்**

2

#### மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவும்

கதையைச் செயல்படுத்துங்கள், உங்களுக்கு உதவ அருகிலுள்ள எதையும் பயன்படுத்தவும்.

விஷயங்கள் கடினமாகும்போது, நீங்கள் யாரை நோக்கித் திரும்புகிறீர்கள்?

இந்த கதை இயேசுவைப் பற்றி என்ன சொல்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

**நாள்**

3

#### பைபிள் வசனத்தை மீண்டும் படிக்கவும்

அடுத்த சில நாட்களில் உங்களுக்கு தொரியம்

தேவைப்படும் சூழ்நிலையை எழுதுங்கள். காகிதத்தைத் தசக்கி, முடிந்தவரை ஏறியுங்கள். நீங்கள் இதை செய்யும்போது கடவுளாடன் இருக்க மற்றும் தொரியம் கொடுக்க ஜெபம் செய்யுங்கள்

# தைரியம் பற்றிய கதை

பைபிளில் மாற்கு புத்தகத்தின் 4 ஆம் அத்தியாயத்திலிருந்து  
இயேசுவின் கதை பின்வருமாறு. நீங்கள் கதையை ஒரு  
பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது பைபிள்  
கேட்வேவைப் பார்வையிட விரும்பினால் (அல்லது பைபிள்  
பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும் ).

## விருப்ப வீடியோ - | இயேசு புயலை அமைதிப்படுத்துகிறார்

மாலை வந்ததும், இயேசு தம்முடைய சீஷர்களை நோக்கி,  
"எரியின் மறுபுறம் செல்வோம்" என்றார். அவர்கள் கூட்டத்தை  
விட்டு வெளியேறினர். அவர் இருந்தபடியே அவர்கள் அவரை  
ஒரு படகில் அழைத்துச் சென்றார்கள். அவருடன் மற்ற  
படகுகளும் இருந்தன. ஒரு கடும் புயல் வந்தது. படகின் மீது  
அலைகள் மோதியது. அது மூழ்கவிருந்தது. இயேசு பின்னால்  
இருந்தார், ஒரு மெத்தை மீது தூங்கினார். சீடர்கள் அவரை  
எழுப்பினர். அவர்கள், "போதகரே! நாங்கள் மூழ்கவிட்டால்  
உங்களுக்கு கவலையில்லையா? "

அவர் எழுந்து காற்றை நிறுத்தும்படி கட்டளையிட்டார். அவர்  
அலைகளை நோக்கி, "இரையாதே" அமைதியாக இருங்கள்! "  
பின்னர் காற்று அடங்கியது. முற்றிலும் அமைதியாக  
இருந்தது. அவர் தம்முடைய சீஷர்களை நோக்கி, "நீங்கள் ஏன்  
இவ்வளவு பயப்படுகிறீர்கள்? ஏன் உங்களுக்கு விசுவாசம்  
இல்லாமற்போயிற்று என்றார் அவர்கள் பயந்தார்கள்.  
அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர், "இது யார்? ஏன் கேட்டார்கள்  
காற்றும் அலைகளும் கூட அவருக்குக் கீழ்ப்படிகின்றன! "

( மாற்கு 4: 35-41 என்.ஐஆர்.வி)



## படி 6 | ஜெபியுங்கள்

பிரார்த்தனை மற்றும் 5 நிமிடம் குளிர்விக்கவும்

சுற்றியுள்ளவர்களைப் பார்த்து அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

**நாள்**

**1**

### நீட்டிக்கும்போது பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்

பாருங்கள் நீட்டிக்கும் வீயோவை கண்டு உடல்

நீண்டுத்தலை செய்து முடியுங்கள். நீங்கள் நீட்டும்போது ஒருவருக்கொருவர் ஜெபியுங்கள்.

**நாள்**

**2**

### நண்பர்கள் அல்லது அயலவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்

குடும்ப நண்பர்கள் அல்லது அயலவர்களைப் பற்றி

சிந்தியுங்கள். அவர்களுக்கு என்ன பயம் ஏற்படக்கூடிம் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள். அவர்களை ஊக்குவிக்க ஒரு செய்தியை அனுப்பவும் அல்லது அழைக்கவும்.

**நாள்**

**3**

### ஆரோக்கியம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து

ஒரு கிளாஸ் சுத்தமான தண்ணீரை ஒன்றாக பாருங்கள்.

இது தெளிவானது, பெரும்பாலும் இலவசமாகவும் ஏராளமாகவும் இருக்கிறது. தூய்மையான நீர் கொடுக்கும் எல்லாவற்றையும் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீர் என் உடலுக்கு நல்லது என்று கண்டுபிடிக்கவும்.

உண்மை: உங்கள் உடல் பெரும்பாலும் நீரால் ஆனது.

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் இழக்கும் நீரின் அளவை நீங்கள் குடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை பெரிய கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்?



# படி 7 | சேர்ந்து விளையாடுங்கள்

## ஒரு குடும்பமாக 5 நிமிடம் விளையாடுங்கள்

செயலில் சவால்கள் (சுறுசுறுப்பு, வேகம் மற்றும் கார்டியோ ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது) மற்றும் அமைதியான விளையாட்டுகளில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள்.

**நாள்  
1**

### ரிலே

ரிலேவின் நீளத்தைக் குறிக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் ஒவ்வொரு இயக்கத்தின் படி செய்ய வேண்டும், முடித்ததும் வரிசையில் அடுத்த நபர்கள் தட்டவும். எடுத்துக்காட்டுகள்: ஓடு, ஹாப், பக்க படிகள், லண்ணகள், பின்னோக்கி ஓடு). ஸ்டாப்வாட்சில் குடும்பத்தின் நேரத்தை கணக்கிடுங்கள் ரிலே வீடியோவைக் காண்க.

**நாள்  
2**

### விளையாடு

குடும்பத்திற்கு நன்கு தெரிந்த செயலில் உள்ள விளையாட்டை (அல்லது பலகை விளையாட்டு) விளையாடுங்கள். ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

**நாள்  
3**

### நிஞ்ஜா பாடநெறி

பின்பற்ற புதிய விளையாட்டு பாடநெறியை அமைக்கவும். உங்களுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் உள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எ.கா. மரம் / நாற்காலிக்கு ஓடுங்கள், பாதை / கம்பளி போன்றவற்றில் குதித்தல் போன்றவை) ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்! நிஞ்ஜா விளையாட்டு பாடநெறியை செய்ய வாய்ப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு முடிந்த அளவுக்கு வேகமாக முடியுங்கள். ஸ்டாப்வாட்சைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு நபரின் நேரத்தை கணக்கிடுங்கள்

நிஞ்ஜா வீடியோவைப் பாருங்கள்.

# சொல்

- ஒரு வார்ம்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி முச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வார்ம்-அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை போட்டுக்கொள்ளுங்கள். 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.
- ஓர்க்அவுட் இயக்கங்களை வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை கையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.
- வெப்பமயமாதலுக்குப் பிறகு நீட்சிகள்





வீடியோ இணைப்புகள்

Family.fit க்கான

அனைத்து

வீடியோக்களையும்

<https://family.fit/> அல்லது

[family.fit YouTube®](#)

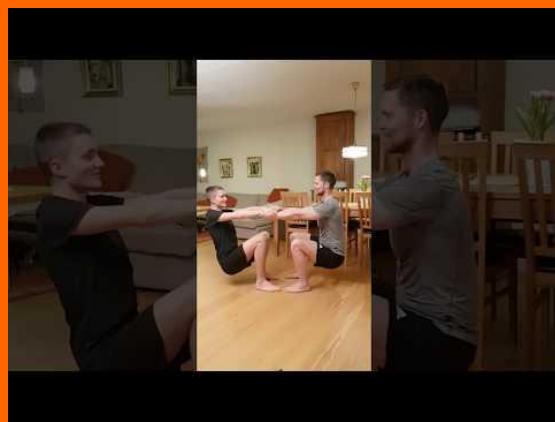
சேனலில்

காணலாம்

family.fit விளம்பர வீடியோ



family.fit வீடியோ



family.fit மொபைல் வீடியோ



## இணைக்கப்பட்டிருங்கள்

Family.fit இன் இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

[Https://family.fit](https://family.fit) என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து புதிய family.fit அமர்வுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்

வலைத்தளத்தில் சமீபத்திய தகவல், நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் கருத்துக்களை முடியும் வழிகள் ஆகியவற்றை கூறவும் மற்றும் இணைந்திருக்க உதவும் இடமாகும் family.fit நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

இதை உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை மீண்டும் இணையதளத்தில் பகிரவும் அல்லது [info@family.fit](mailto:info@family.fit) க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

.Family.fit அணி



വരെ: [www.family.fit](http://www.family.fit)

മിൻനർച്ചൽ: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)