



குடும்பம் , ஆரோக்கியம் , நம்பிக்கை ,
மகிழ்ச்சி



வாரம் 3 | நம்பிக்கை எப்படி இருக்கும்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு ஒரு தடுப்புச்!

உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும்

இருக்கவும், தொடர்ந்து இணைந்திருக்கவும், நல்ல

குணத்துடன் வளரவும் உதவுங்கள்.

வாரம்

3

www.family.fit





உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக
உடற்தகுதியை உருவாக்குவது எப்படி

அதை வேடிக்கையாக செய்யுங்கள்

- ஓன்றாக சூறுசூறுப்பாக இருங்கள்
- விளையாடுங்கள்
- வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் நடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது வெளியே செல்லுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் உங்களிடம் உள்ளதை மேம்படுத்துங்கள்

வாரத்தில் சில முறை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அனைவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தைக் கண்டறியவும்.





ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும்
- ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை கொடுங்கள்
- 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 கழுவுங்கள் .

தனிப்பட்ட

இலக்குகளை அமைக்கவும்

மேம்பாடுகளை உங்கள்

தனிப்பட்ட

சிறந்தவற்றுடன் ஓப்பிடுக.

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் முக்கிய ஓப்பந்தம் இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை <https://family.fit/terms-and-conditions/>எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது . இந்த வளத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரும் பயன்படுத்துவதை இவை நிர்வகிக்கின்றன 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: நீடித்த நம்பிக்கை

இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது

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 நம்பிக்கை வேண்டும் . கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு படியும் 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 மகிழுங்கள்!!

Family.fit இன் 7 படிகள்



1. தயார் ஆக



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. ஜெபியுங்கள்



7. விளையாடு



படி 1 | தயார் ஆகு

முழு உடலையும் 5 நிமிடம் செயல்படுத்த தொடங்குங்கள். முழு உடல் வெப்பமயமாக்குவது பின்வரும் உடற்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

**நாள்
1**

ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை முன்னால் மற்றும் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டார். ஓவ்வொரு நபரும் முதலில் கை மீதும், கால்கள் மற்றும் இரண்டாவது கை மீதும் குதிக்கின்றனர். எல்லோரும் 2 முறை குதித்து பின்னர் இடத்தை மாற்றுகிறார்கள். எல்லோருக்கும் குதிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

ஜன்கியார்ட் நாய் வீடியோவைப் பாருங்கள் .

**நாள்
2**

தலைவரை பின்பற்று

எல்லோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவரைப் பின்தொடரும் போது வீடு அல்லது முற்றத்தைச் சுற்றி ஒரு குறுகிய ஜாக் செல்லுங்கள். ஓவ்வொரு அறைக்கும் அல்லது திறந்தவளிக்கும் செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள். தலைவர் மாற்ற முடியும் இயக்கங்கள், எ.கா. பக்க படிகள் அல்லது உயர் முழங்கால்கள். தலைவர்களை மாற்றுங்கள்.

**நாள்
3**

ஜன்கியார்ட் நாய் வீடியோ

நாள் 1 செயல்பாட்டை மீண்டும் செய்யவும். தலா 3 சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

ஜன்கியார்ட் நாய் வீடியோவைப் பாருங்கள் .



படி 2 | ஒன்றாக பேசுங்கள்

5 நிமிடம் ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத்

தொடங்கவும்

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

**நாள்
1**

கலந்துரையாடுங்கள்

நீங்கள் நம்பிய ஒன்று நடக்காத சூழ்நிலையை நினைவில் கொள்ள முடியுமா?

உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?

நீங்கள் இப்போது எதை நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

**நாள்
2**

கலந்துரையாடுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் சில மறக்கமுடியாத ஆச்சரியங்கள் என்ன?

அது எப்படி சிறப்பு மற்றும் மறக்க முடியாததாக மாறியது?

**நாள்
3**

கலந்துரையாடுங்கள்

எதாவது நடக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்கள், ஆனால் நடக்கவில்லை, எனவே உங்களுக்கு ஏமாற்றம் இருக்கிறது. நாம் ஏன் நம்பிக்கை வைத்திருக்க வேண்டும்?

நீங்கள் விரும்புவது உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு வெளியே இருக்கும்போது உங்களுக்கு எப்படி நம்பிக்கை இருக்க முடியும்?



படி 3 | நகர்வு

5 நிமிடம் குந்துகைகள் செய்ய

உங்கள் கால் மற்றும் முக்கிய தசைகளுக்கு உதவ குந்துகைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நாள்
1

தொடர் குந்து பயிற்சி

தொடர் குந்துகைகள் வீடியோவைப் பாருங்கள் .

இந்த இயக்கத்தை ஜோடிகளாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்குங்கள்.

நாள்
2

தொடர்ச்சியான குந்துகைகள்

ஓரு நபர் ஓரு நாற்காலியைச் சுற்றிலும் ஓரு குந்து நடைப்பயணத்தை மேற்கொள்கிறார், பின்னர் மற்றொரு நபரை குந்து நடைப்பயணத்தைத் தட்டுகிறார்.

எல்லோரும் ஒன்றாக ஸ்கை-ஜம்ப்ஸ் செய்கிறார்கள்.

2 சுற்றுகள். தொடர் குந்துகைகள் வீடியோவைக் காண்க .

நாள்
3

கூட்டாளருடன் குந்துகைகள்

ஓரு கூட்டாளருக்கு எதிரே நிற்கவும். ஓருவருக்கொருவர் மணிக்ட்டை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே நேரத்தில் குந்துகை பயிற்சி செய்யுங்கள்

3 சுற்றுக்கள் 10.

வீடியோவைக் காண்க .



படி 4 | சவால்

ஒரு குடும்ப சவால் 10 நிமிடம் செய்யுங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள்
1

குடும்ப சவால்

வீடியோவைப் பாருங்கள்**குடும்ப சவால்**.

கீழே உள்ள 6 இயக்கங்களுக்கு லேபிள்களை எழுதுங்கள் (ஒரு அட்டைக்கு ஒன்று) மற்றும் ஒரு வட்டத்தில் வைக்கவும். ஒரு நபர் ஒரு பாட்டிலை சுழற்றுகிறார் .பின் பாட்டில் நோக்கி நிற்கும் இயக்கத்தை செய்ய வேண்டும் இதைச் செய்ய அடுத்த குடும்ப உறுப்பினரைத் தட்டவும்

சவால்: ஒரு குடும்பமாக 100 இயக்கங்கள்.

5 தொடர்குந்துகைகள் , 5 குந்துகைகள், 5 ஜம்பிங் ஜாக்கள், 10 ஸ்கை-ஜம்பஸ், 5 சிட்-அப்கள், 10 உயர் முழங்கால்கள்

நாள்
2

தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள் .

எல்லோரும் 20 விநாடிகள் குந்துகைகள் செய்கிறார்கள் , பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வு எடுக்கிறார்கள் .எல்லோரும் 20 விநாடிகள் குந்துகைகள் செய்கிறார்கள் , பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வு எடுக்கிறார்கள் 8 சுற்றுகள். தபாட்டா வீடியோவைக் காண்க.

நாள்
3

குடும்ப சவால்

முதல் நாள் முதல் செயல்பாட்டை மீண்டும் செய்யவும் . சவால்:முழுமையான 150 இயக்கங்கள்.



படி 5 | ஆராயுங்கள்

5 நிமிடம் ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - “நம்பிக்கை எப்படி இருக்கும்? யோவான் 3 (அடுத்த பக்கம்) இலிருந்து இயேசுவின் வார்த்தைகளைப் படியுங்கள் .

நாள்
1

படித்து ஒன்றாக விவாதிக்கவும்

எந்த நம்பிக்கையும் இல்லாத நிலைமை

அவர் பூமியில் இருந்த காலத்தில், ஏராளமான மக்கள் இயேசுவைக் காணவும் கேட்கவும் கூடினர். மக்கள் ஏன் இயேசுவைப் பற்றி மிகவும் ஆர்வமாக இருந்தார்கள்? அவர்கள் என்ன நம்பிக்கையுடன் இருந்தனர்?

இயேசு இறந்த நாளில் அவர்களின் சில உணர்வுகளை நீங்கள் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியுமா?

நாள்
2

மீண்டும் வாசித்து ஒன்றாக விவாதிக்கவும்

நம்பிக்கை வாழ்கிறது.

இயேசு சிலுவையில் மரித்தபோது கடவுளுக்கு மிகப் பெரிய திட்டம் இருந்தது. கடவுள் இயேசுவை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்புவது உங்களுக்கு எப்படி நம்பிக்கையைத் தருகிறது?

இயேசுவில் கடவுள் நமக்குக் கொடுத்திருக்கும் நம்பிக்கையின் நினைவுட்டலாக உங்கள் சொந்த செயல்களைச் சேர்த்து, வாசிப்பிலிருந்து (16 வது வசனம்) தெரியமாக வார்த்தைகளைப் படிக்க அல்லது பாராயணம் செய்யுங்கள்.

வேதாகம வசனத்தை மீண்டும் வாசிக்கவும்

நித்திய நம்பிக்கை.

நம்பிக்கை என்றால் என்ன அல்லது ஒரு குடும்பமாக உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்? நித்தியம் என்பது பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொல் அல்ல. அதை எவ்வாறு விளக்குவீர்கள்? இன்று நாம் எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகளின் வெளிச்சத்தில், நித்திய ஜீவனின் வாக்குறுதி உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு வடிவமைக்கக்கூடும்?

நம்பிக்கையின் வார்த்தைகள்

பின்வருவது இயேசு சொன்னது. இது பைபிளில் யோவான் புத்தகத்தின் 3 ஆம் அத்தியாயத்தில் காணப்படுகிறது. நீங்கள் கதையை ஒரு பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது பைபிள் கேட்வேவைப் பார்வையிட விரும்பினால் (அல்லது பைபிள் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்).

சர்ப்பமானது மோசேயினால் வனாந்தரத்திலே உயர்த்தப்பட்டது போல * , மனுषிகுமாரனும், தன்னை விசவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்திய ஜீவனை அடையும்படிக்கு, உயர்த்தப்படவேண்டும் தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார் உலகத்தை ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கும்படி தேவன் தம்முடைய குமாரனை உலகத்தில் அனுப்பாமல், அவராலே உலகம் இரட்சிக்கப்படுவதற்காகவே அவரை அனுப்பினார்

(யோவான் 3: 14-17 என்ஜிவி) நீங்கள் இந்த கதையை காணலாம் * எண்ணாகமம் 21: 4-9 பின்னர் படிக்க.



படி 6 | ஜெபியுங்கள்

பிரார்த்தனை மற்றும் 5 நிமிடம் குளிர்விக்கவும்

மற்றவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

**நாள்
1**

சிலுவை போல மடியுங்கள்

உங்கள் சொந்த காகித சிலுவையை உருவாக்க முயற்சிக்கவும் . வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் தங்கள் காகிதத்தை சிலுவையாக மாற்றும்போது, அமைதியாக உங்கள் சொந்த வழியில் இயேசுவை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காகித மடிப்பு வீடியோவைக் காண்க .

**நாள்
2**

நம்பிக்கையின் ஜெபம்

'HOPE' என்ற வார்த்தையின் எழுத்துடன் ஒவ்வொரு வரியிலும் ஒரு பிரார்த்தனையை எழுதுங்கள். அதை உங்கள் சிலுவையில் எழுதலாம். நீங்கள் ஜெபிக்கும்போது அவற்றை ஒருவருக்கொருவர் படியுங்கள்.

**நாள்
3**

பிரார்த்தனை மற்றும் நீட்டிக்க

தம்மை நம்புகிறவர்களுக்கு இயேசு நம்பிக்கை அளிக்கிறார். இன்னும் பலருக்கு அவரைத் தெரியாது அல்லது அந்த நம்பிக்கை இல்லை. இயேசுவில் நம்பிக்கையைக் காண உங்களுக்காக அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் சிலருக்காக ஜெபியுங்கள்.



படி 7 | சேர்ந்து விளையாடுங்கள்

ஒரு குடும்பமாக 5 நிமிடம்

விளையாடுங்கள்

ஒன்றாக விளையாடுங்கள் மற்றும் செயலில் சவால்களைச் செய்யுங்கள். மகிழுங்கள்!

**நாள்
1**

தட்டவும்

ஒரு வீரர் IN ஆக இருக்கும்பட்சத்தில். இந்த நபர் அந்த பகுதியைச் சுற்றி ஓடுகிறார், மற்றவர்களைத் தட்டவும் முயற்சிக்கவும். தட்டியதும், புதிய நபர் IN ஆகி மற்றொருவரைத் தட்டுகிறார். ஒரு வீரர் குந்துகைகள் செய்கிறாரென்றால் அவரைத் தட்ட முடியாது (அதிகப்பட்சம் 3 குந்து). தட்டுபவர்களை தவறாமல் மாற்றவும்.

**நாள்
2**

Flip-flop ரிலே

Flip-flop வீடியோவைக் காண்க .



ஜோடிகளாக செய்யுங்கள். ஒருவர் நடப்பவராக இருப்பார், மற்றவர் செருப்பை ஓவ்வொன்றாக நகர்த்துவார் ஒரு நபர் அறை முழுவதும் மெதுவாக நடந்து செல்கிறார் , மற்றவர் இரண்டு செருப்பை நகர்த்துவார், இதனால் நடப்பவர் எப்போதும் ஒரு செருப்புகளின் மீது அடியெடுத்து வைப்பார். இமாற்றவும்.

- 3 சுற்றுகள். கடைசி சுற்றில் நடப்பவர்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டிருக்கலாம். என்ன நடக்கிறது?

**நாள்
3**

நம்பிக்கை-வீழ்ச்சி விளையாட்டு

குடும்பத்தில் மிகச்சிறிய நபர் பின்னோக்கி விழுந்து மற்றவர்களால் பிடிக்கப்படுகிறார். இமாற்றவும்.

நம்பிக்கை வீழ்ச்சி வீடியோவைக் காண்க .

சொல்

- ஒரு வெப்பமயமாதல் என்பது தசைகள் சூடாக , சவாசம் ஆழமாக, மற்றும் இரத்த உந்தி பெறும் ஒரு எளிய நடவடிக்கை ஆகும். உங்கள் வெப்பமயமாதல் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை தொடங்கு . 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.
- பயிற்சி இயக்கங்கள் வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.
- வெப்பமயமாதலுக்குப் ரீட்சிகள் செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. நீட்டிப்புகளைச் செய்ய மெதுவான இசையைப் பயன்படுத்தவும். மெதுவாக நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருத்தல்
- ஓய்வெடுக்க சுறுசுறுப்பான இயக்கத்திற்குப் பிறகு உரையாடல் இங்கே அருமை.
- தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். தட்டுவதற்கு நீங்கள் வெவ்வேறு வழிகளைத் தேர்வு செய்யலாம் எ.கா. கைதட்டல், விசில், விரல் துப்பாக்கிகள், கண் சிமிட்டுதல் போன்றவை. நீங்கள் அதை செய்ய!





வீடியோ

இணைப்புகள்

Family.fit க்கான

அனைத்து

வீடியோக்களையும்

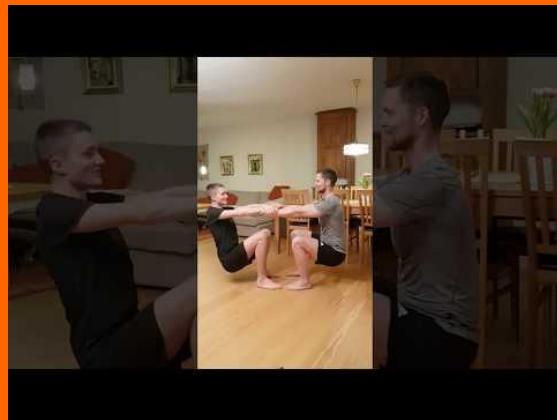
<https://family.fit/> அல்லது
family.fit YouTube®

சேனலில் காணலாம்

family.fit விளம்பரவீடியோ



family.fit வீடியோ



family.fit மொபைல் வீடியோ



தயவு செய்து இணைந்திருங்கள்

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 வழிகளில் 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 க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

நன்றி.

family.fit அணி



வகை: www.family.fit

மின்னஞ்சல்: info@family.fit