



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಸದೃಢ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು,  
ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಮತ್ತು ಗುಣಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು  
ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ವಾರ

10

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





ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ  
ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ:

## ಅದನ್ನು ಮಜವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ

- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ
- ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ
- ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ
- ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿರಿ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ  
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾದ  
ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

## ಎರಡು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳು

#1: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು  
ಕುಟುಂಬ.ಫಿಟ್ ಅನ್ನು  
ಆನಂದಿಸುವ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಿರಿ  
ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ  
ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ .#ಫ್ಯಾಮಿಲಿ  
ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿ

#2: ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಓದದೆ ಇರುವ  
ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು  
ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ .ಜೂಮ್ ಅಥವಾ  
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು  
ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ.



## ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕಿ

- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸವಾಲನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿರಿ
- ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸಿ
- ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ
- Family.fit ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ !ಇದು ಉಚಿತ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ .Family.fit ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮದೊಂದಿಗೆ

### ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಮುಖ ಒಪ್ಪಂದ

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು <https://family.fit/terms-and-conditions/> ಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ . ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ .ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.



# ಈ ವಾರ

## ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ: ಸಹಾನುಭೂತಿ

### ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ (ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಾಯಕರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. (!ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇತರ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿ - ನಡೆಯುವುದು, ನಿಧಾನ ಓಡುವುದು, ಸವಾರಿ, ಸ್ವೇಟಿಂಗ್, ಅಥವಾ ಈಜು.

ಪ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರ ಗಮನವು ಸಹಾನುಭೂತಿ. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವು ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಯು ಏಳು ಹಂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾಹಸವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದು, ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ನಡಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ!

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ಪ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ನ ಏಳು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು



1. ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



2. ಮಾತಾಡಿರಿ



3. ಚಲಿಸಿರಿ



4. ಸವಾಲುಗೊಳಿಸಿರಿ



5. ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ



6. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ



7. ಆಟವಾಡಿರಿ



# ಹಂತ 1: ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕೆಳಗಿನ ಇಡೀ ದೇಹ ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ

## ದಿನ 1 - ಬಾಲ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ಕಾರ್ಪ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು 'ಬಾಲ' ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿದಂತೆ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾಲಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಐದು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆನಂದಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 2 - ಚಕ್ರದ ಕೈಬಂಡಿ ಮತ್ತು ಇಂಚಿನ ಹುಳು

ಚಕ್ರದ ಕೈಬಂಡಿ : ಪಾಲುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. 10 ಮೀಟರ್ ನಡೆದು ನಂತರ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಂಚಿನ ಹುಳು : ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನೀವು ಚಪ್ಪಟೆ ಬೆನ್ನಿನೊಂದಿಗೆ ಹಲಗೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 10 ಮೀಟರ್ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಮೂರು ಸುತ್ತು ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 3 - ಬಾಲ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ದಿನ 1 ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



## ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು  
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂತು ಸಣ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.  
ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

### ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಏನಾದರೂ ಸ್ವಾರ್ಥಿಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ  
ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ  
ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾವು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ  
ವರ್ತಿಸುವಾಗ ನಾವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?

### ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

'ಸಹಾನುಭೂತಿ' ಅನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತೀರಿ?  
ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ  
ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು  
ದಯೆಯ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?

### ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಸದ್ಯ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ  
ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಇದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ  
ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಬಹುದು? ಕುಟುಂಬವಾಗಿ?





## ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ತೋಳು, ಭುಜ ಮತ್ತು ಕೋರ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

### ದಿನ 1 - ವೇಗವೃದ್ಧಿ ಪುಷ್-ಆಪ್‌ಗಳು

ಇದನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಸುಲಭ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು.

ಕಠಿಣ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳು.

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಳೆಯಿರಿ. 10 ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 2 - ಹಿಂಬದಿ ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು

ಕೊನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದೆ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ (ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಮತ್ತು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಮುಂದೆ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಲವು. ಕೊನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಲುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಮೂರು ಸುತ್ತು ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 3 - ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬೈಸಿಂಗೆಗಳು

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಐದು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು  
ಮತ್ತು ಐದು ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ  
ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.  
ಐದು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.



## ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ದಿನ 1 - ಬ್ಯಾಕ್ ಟು ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

ಪಾಲುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಸ್ಪರ ಒಲವು ಮತ್ತು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿರಿ. ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಡುಹೋಗಿರಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ರವಾನಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಮೂರು ಸುತ್ತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 2 - ಸೊಂಟ ತಿರುಗಿಸುವ ರೇಸ್

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಐದು ಮೀಟರ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ. ಐದು ಮೀಟರ್ ತಲುಪಿ, ತಿರುಗಿ ಕರಡಿಯಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ಎರಡು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಓಟವಾಗಿ ಮಾಡಿ!

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 3 - ಬ್ಯಾಕ್ ಟು ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

ದಿನ 1 ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



# ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ - 'ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲೆ?' ಲೂಕ 15: 11-24 ಓದಿ. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ)

## ದಿನ 1 - ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ಎರಡು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ - ಒಂದು 'ತಂದೆ'; ಇನ್ನೊಂದು 'ಮಗ'. ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. 'ತಂದೆ' ಪದವನ್ನು 'ದೇವರು' ಮತ್ತು 'ಮಗ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'ನನ್ನ' ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ನೀವು ಏನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ?

## ದಿನ 2 - ಮುಖಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ

ಯೇಸು, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗನಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ಮುಖಭಾವ ಮರೆಯಬೇಡಿ. (! ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವ ಬದಲು, ತಂದೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದಿತ್ತು? ಯಾವಾಗ ಅದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ?

## ದಿನ 3 - ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ನೀವು ಓದುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ 'ಉಡುಗೆ' ತೊಡಿಸಲು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, 'ತಂದೆ' 'ನನ್ನ ಮಗ ಕಳೆದುಹೋದನು ಆದರೆ ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿದನು' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ದೇವರ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಮಾತುಗಳು ಎಂದು ಪರಸ್ಪರ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

# ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ

ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಬೈಬಲಿನ ಲೂಕದ 15 ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯೇಸು ಹೇಳಿದ ಕಥೆ. ನೀವು ಇಡೀ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲಿಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ



ಒಬ್ಬಾನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ಕಿರಿಯವನು ತಂದೆಗೆ - ಅಪ್ಪಾ, ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬರತಕ್ಕ ಪಾಲನ್ನು ಕೊಡು ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ತಂದೆಯು ಬದುಕನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಟ್ಟನು. ಕಿರಿಯ ಮಗ ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದೂರದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರಟನು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಅವನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಬರಗಾಲವಿತ್ತು, ಹೀಗೆ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವರು ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ತುಂಬಾ ಹಸಿದಿದ್ದನು, ಅವನು ಹಂದಿಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು.

ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಂತು. 'ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಕೂಲಿಯಾಳುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವಿದೆ; ನಾನಾದರೋ ಇಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ.' ನಾನು ಎದ್ದು ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಪ್ಪಾ, ಪರಲೋಕಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿಯೂ ನಿನ್ನ ಮುಂದೆಯೂ ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ; ಇನ್ನು ನಾನು ನಿನ್ನ ಮಗನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ ನಾನು ಕೂಲಿಯಾಳಾಗಿ ನಿನಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆ.'

ಅವನು ಇನ್ನೂ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವನ ತಂದೆಯು ಅವನನ್ನು ಕಂಡು ಕನಿಕರಪಟ್ಟು ಓಡಿಬಂದು ಅವನ ಕೊರಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಮುದ್ದಿಟ್ಟನು ಮಗನು ಹೇಳಿದನು : 'ಅಪ್ಪಾ, ಪರಲೋಕಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿಯೂ ನಿನ್ನ ಮುಂದೆಯೂ ಪಾಪಮಾಡಿದ್ದೇನೆ; ಇನ್ನು ನಾನು ನಿನ್ನ ಮಗನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ.'

ಆದರೆ ತಂದೆ ತನ್ನ ಸೇವಕರನ್ನು 'ಬೇಗ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ಕರೆದನು. ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಅವನಿಗೆ ತೊಡಿಸಿರಿ. ಕುಟುಂಬದ ಉಂಗುರವನ್ನು ಅವನ ಬೆರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ. ನಾವು ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಲಿದ್ದೇವೆ! ನನ್ನ ಮಗ ಇಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ - ಪೋಲಿಹೋಗಿದ್ದನು, ಸಿಕ್ಕಿದನು!'

ಲೂಕ 15: 11-24



## ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

### ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಓಡಿ

‘ಅವನು ಓಡಿದನು...’ ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸರದಿಯಂತೆ ಧನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿರಿ.

### ದಿನ 2 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ

‘ಅವನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡನು...’ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ‘\_\_\_ ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ತಂದೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು’ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ‘ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಆಲಿಂಗನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.’

### ದಿನ 3 - ಒಂದು ಕಿಸ್ ಸ್ಪೋಟಿಸಿ

‘ಅವನು ಮುತ್ತಿಟ್ಟನು...’ ವೃತ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಕುಟುಂಬದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುತ್ತ ಕೊಡಲು ಸರದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ‘ನೀವು ಇಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವಂತಾಗಲಿ’ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಬಲ್ಲಿರೋ, ಆತನಿಗೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿರಿ.



# ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

## ದಿನ 1 - ಹಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 'ಹಲಿಗೆ' (ಒಂದು ಸಾಲು ಅಥವಾ ಬೆಂಚ್ (ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಬೀಳದಂತೆ ಹಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆದೇಶವನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಟೈಮರ್ ಹೊಂದಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 2 - ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಟಿಸಿರಿ

ಭಾವನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಮೊದಲ ತಂಡವು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪದಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ತಂಡವು ಭಾವನೆಯನ್ನು to ಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

## ದಿನ 3 - ಟ್ಯಾಗ್

ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಒಳಗೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳಗೆ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಟಗಾರನು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ) ಗರಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು.( ಟ್ಯಾಗರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

# ಪರಿಭಾಷೆ

- ಕಾವೇರಿಸುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ .ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನೋದ, ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಫ್ಲೇ ಮಾಡಿ . 3-5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ವೀಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ತಾಲೀಮು ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು .ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ನಂತರ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಹೋಗಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅನಂತರ ಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುವದಿಲ್ಲ . ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಧಾನವಾದ ಸಂಗೀತದ ತುಣುಕನ್ನು ಬಳಸಿ . ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ - ಮತ್ತು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ .ಇಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡಿಸಿದರೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 'ಟ್ಯಾಪ್ ಔಟ್' ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ .'ಟ್ಯಾಪ್ ಔಟ್' ಮಾಡಲು ನೀವು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಉದಾ .ಚಪ್ಪಾಳೆ, ಶಿಳ್ಳೆ, ಫಿಂಗರ್ ಗನ್, ವಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ .ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ!







## ವೀಡಿಯೊ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

Family.fitನ ಎಲ್ಲಾ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು  
<https://family.fit/> ಅಥವಾ family.fit  
YouTube® ಚಾನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ

## ಪ್ರಚಾರದ ವೀಡಿಯೊ



[family.fit ವೀಡಿಯೊ](#)



[family.fit ಮೊಬೈಲ್ ವೀಡಿಯೊ](#)



## ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

Family.fit ನ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ .ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ .<https://family.fit> ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ!

ನೀವು ಇದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು [info@family.fit](mailto:info@family.fit) ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



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

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