



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಯಾರನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತೇನೆ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

11

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
ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

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: ವಿಶ್ವಾಸ

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.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರದ ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ವಿಶ್ವಾಸ.

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 ನಡೆಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ!

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.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 - ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

1-4 ಸಂಖ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇರೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಮುಂದಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ. ಎರಡು ಸುತ್ತು ಮಾಡಿ.

1. 10 ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್
2. 10 ಬಟ್ ಒದೆತಗಳು
3. 10 ಎತ್ತರ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಹಲಗೆಗೆ
4. 10 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಯಕ. ಸುತ್ತಲೂ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಾಯಕನು ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವು ಈ ರೀತಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ಮಿ .ನಿಧಾನ - ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ

ಮಿ .ಅವಸರ - ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ

ಮಿಸ್ಟರ್ ಜೆಲ್ಲಿ - ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ

ಮಿ .ಕೆಸರು ಮುದ್ದೆ - ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯಿರಿ

ಮಿಸ್ಟರ್ ಬೌನ್ಸ್ - ಸುತ್ತಲೂ ಜಿಗಿರಿ

ಮಿ .ಸಣ್ಣ - ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ
ಮಿಸ್ಟರ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ - ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ
ಮಿ .ಎತ್ತರದ - ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಸಿ
ಮಿ .ಕಚಗುಳಿ - ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ
ಮಿಸ್ಟರ್ ಹ್ಯಾಪಿ - ಚಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಿರುನಗೆ

ದಿನ 3 - ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ದಿನ 1 ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸಿ ಸಂಬಂಧದ ಜನರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು
ತುಂಬಾ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು. ಒಂದು ರಹಸ್ಯ
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ಯಾರನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಿಸುವಿರಿ?
ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರೆಂದು ಯಾರನ್ನು
ವಿಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತೀರಿ?
ಇತರ ಜನರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳೇದರಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ
ನೀಡುವರೆಂದು ಯಾರನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತೀರಿ?

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸಿಸಿದ ಜನರಿಂದ ಎಂದಾದರೂ
ನಿರಾಸೆಗೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನು
ಅನ್ನಿಸಿತು? ಈಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು
ಯಾವುದು? ನಿಮ್ಮದು ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳು
ವಿಶ್ವಾಸಿಸಬಹುದಾದ ಕುಟುಂಬ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಚಲಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. 10 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ 15, 20 ಮತ್ತು 25 ರ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸ್ಕೀಲ್ಡ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು

ಸುಲಭವಾದ ಆವೃತ್ತಿ : ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವುದು & ಎದ್ದೇಳುವುದು. 20 ಸಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಕಠಿಣ ಆವೃತ್ತಿ : ಜಂಪ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ನಂತೆ ಇಳಿಯಿರಿ ಆದರೆ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಏರಿ. 20 ಸಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಲಗೆಗಳು

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 20 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಹಲಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಲಗೆಯ ಪಾತ್ರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.



ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಯೂನಿಟಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟಿಗೆ 10 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೈ ಪೈವ್ ನೀಡಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ದಾಳಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ

ದಾಳವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಿ. 80 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ) ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು.(ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಾಳವನ್ನು ಉರುಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟು ಎಣಿಕೆ ಇರಿಸಿ.

ದಿನ 3 - ಟಿಕ್-ಟಾಕ್-ಟೋ

ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸವಾಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 10 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ, ಇಬ್ಬರು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಟಿಕ್-ಟಾಕ್-ಟೋ ಆಟದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತುಂಡನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ - 'ನಾನು ಯಾರನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತೇನೆ?'

ಅ.ಕೃತ್ಯ 16: 25-34 ಓದಿರಿ (ಮುಂದಿನ ಪುಟ)

ದಿನ 1 - ಓದಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ. ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ? ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿರುವ ಬಂಧಿಖಾನೆ ನೀವಿದ್ದರೆ ಹೇಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ಪೌಲ ಮತ್ತು ಸೀಲರು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅವರು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏಕೆ ಅವರು ದೇವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

ದಿನ 2 - ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ

ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಂತೆ ನಟಿಸಿರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಸೆರೆಮನೆ ಅಧಿಕಾರಿ ಭಯಭೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪೌಲ ಮತ್ತು ಸೀಲರ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನು ಯಾಕೆ ವಿಶ್ವಾಸಿಸಿದ್ದನು? 'ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ದಿನ 3 - ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ಜೈಲರ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬವು ಯೇಸುವಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿತು. ಯೇಸು ವಿಶ್ವಾಸಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಯಾವ ಕೆಲವು ಸುವಾರ್ತೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಪೌಲ, ಸೀಲರು ಹೇಳಿರಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

ವಿಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ

ಮುಂದಿನ ಕಥೆಯು ಬೈಬಲ್‌ನ ಕೃತ್ಯಗಳ ಪುಸ್ತಕದ 16 ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಪಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಿಲಾಸ್ ಯೇಸುವಿನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು. ಅವರಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಅವರನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಓದಲಿಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಲನೂ ಸೀಲನೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವವರಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಸ್ತುತಿಪದಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೆರೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮಹಾಭೂಕಂಪವುಂಟಾಯಿತು; ಸೆರೆಮನೆಯ ಅಸ್ತಿವಾರಗಳು ಕದಲಿದವು. ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕದಗಳೆಲ್ಲಾ ತೆರೆದವು, ಎಲ್ಲರ ಬೇಡಿಗಳು ಕಳಚಿಬಿದ್ದವು ಸೆರೆಯ ಯಜಮಾನನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚತ್ತು ಸೆರೆಮನೆಯ ಕದಗಳು ತೆರೆದಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಸೆರೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ಓಡಿಹೋದರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿರಿದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಪೌಲನು ಮಹಾಶಬ್ದದಿಂದ ಕೂಗಿ ಅವನಿಗೆ - ನೀನೇನೂ ಕೇಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು

ದೀಪ ತರಬೇಕೆಂದು ಕೂಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ನಡುಗುತ್ತಾ ಪೌಲ ಸೀಲರ ಮುಂದೆ ಬಿದ್ದನು ... ಸ್ವಾಮಿಗಳೇ, ನಾನು ರಕ್ಷಣೆಹೊಂದುವದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಲು ಅವರು, 'ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಡು. ನೀವು ಬದುಕಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ನೀವು ಬದುಕುವಿರಿ !'... ಅವರು ಕರ್ತನ ಕಥೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು-ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವು ಈ ಆತನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದರು... ಇದು ನೆನಪಿಡುವ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ :ಅವನು ಮತ್ತು ಅವನ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ದೇವರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟರು; ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು.

ಆ.ಕೃತ್ಯ 16: 25-34



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಧನ್ಯವಾದ ಕಳುಹಿಸಿ

ನೀವು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಜನರಿಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ದಿನ 2 - ಅದು ನೀವೇ ಆಗಿರಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅವರು ವಿಶ್ವಾಸಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವಾಗಿರಬಹುದು!

ದಿನ 3 - ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿ

ಸ್ತೋತ್ರಗೀತೆ ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇವರ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿರಿ. ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಅದನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ.



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಮೊಟ್ಟೆ ಓಟ

ಸಣ್ಣ ಅಡಚಣೆಯ ಪಥ ನಿರ್ಮಿಸಿರಿ. ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ನಡುವೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಪಥದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಸಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿರಿ) ಕೈ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. (ನೀವು ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ನೀವು ಓಟವನ್ನು ಮರುಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು

ದಿನ 2 - ವಿಶ್ವಾಸ ನಡಿಗೆ

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಬ್ಯಾಕ್ ಟು ಬ್ಯಾಕ್ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್

ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಳವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅದು ಏನು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ.

ಪರಿಭಾಷೆ

- ಕಾವೇರಿಸುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ .ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನೋದ, ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ಲೇ 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 ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಗಳಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುವದಿಲ್ಲ . ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಧಾನವಾದ ಸಂಗೀತದ ತುಣುಕನ್ನು ಬಳಸಿ . ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ - ಮತ್ತು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ .ಇಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿದರೆ 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 ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



ವೆಬ್ : www.family.fit

ಇಮೇಲ್ : info@family.fit