



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

3

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: ಶಾಶ್ವತ ನಿರೀಕ್ಷೆ

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 ಗಮನವು ಶಾಶ್ವತ ನಿರೀಕ್ಷೆ. 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 ಪೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ನಡಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ!

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 - ಜಂಕ್ಯಾರ್ಡ್ ನಾಯಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೋಳು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎರಡು ಸುತ್ತು ಜಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜಿಗಿಯುವ ಅವಕಾಶವಾಗುವಂತೆ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಮನೆ ಅಥವಾ ಹಿತ್ತಲಿನ ಸುತ್ತ ಸಣ್ಣ ಓಟ ಮಾಡಿರಿ, ಅದೇ ವೇಳೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಿ. ಪ್ರತಿ ಕೊಠಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಾಯಕನು ಚಲನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲು ಬೊಗ್ಗಿಸುವುದು. ನಾಯಕರನ್ನು ಅದಲುಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ 3 - ಜಂಕ್ಯಾರ್ಡ್ ನಾಯಿ ವಿಡಿಯೋ

ದಿನ 1 ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ತಲಾ ಮೂರು ಸುತ್ತು ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ





ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಆಶಿಸಿದ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದವು?

ನೀವು ಇದೀಗ ಏನು ಆಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ಮರಣೀಯ ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಯಾವುದು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿಸಿದೆ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಆಶಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಯಾಕೆ ಭರವಸೆ ಇರಬೇಕು?

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಹೊರಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಬಹುದು?



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕಾಲ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಚಲಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

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

ದಿನ 1 - ಕಾಲ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಲಂಜ್ ರಿಲೇ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುರ್ಚಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಂಜ್ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಲಂಜ್ ವಾಕ್ ಮಾಡಲು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವೀ-ಜಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಪಾಲುದಾರ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

ಪಾಲುದಾರನನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು. ಪರಸ್ಪರ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್.

10ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ

ಕೆಳಗಿನ ಆರು ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಒಂದು (ಮತ್ತು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸೂಚಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ.

ಸವಾಲು : ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 100 ಚಲನೆಗಳು.

5 ಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು, 5 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು, 5 ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್‌ಗಳು, 10 ಸ್ಕ್ವೀ-ಜಂಪ್‌ಗಳು, 5 ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು, 10 ಎತ್ತರದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು

ದಿನ 2 - ತಬಾಟಾ

ತಬಾಟಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಬೈಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಎಂಟು ಸುತ್ತುಗಳು.

ದಿನ 3 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ದಿನ 1 ರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಸವಾಲು : ಸಂಪೂರ್ಣ 150 ಚಲನೆಗಳು.



ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ - 'ಭರವಸೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?' ಯೋಹಾನ್ 3ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಕಥೆ ಓದಿರಿ

ದಿನ 1 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿರೀಕ್ಷೆ ಗತಿಸಿ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಅವನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಜನಸಮೂಹವು ಯೇಸುವನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಕೇಳಲು ನೆರೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಜನರು ಯೇಸುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು? ಅವರು ಏನು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಟ್ಟಿದ್ದರು?

ಅವನು ಸತ್ತ ದಿನ ಅವರಲ್ಲುಂಟಾಗಿರಬಹುದಾದಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಊಹಿಸಬಲ್ಲೀರಾ?

ದಿನ 2 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿರೀಕ್ಷೆ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.

ಯೇಸು ಶಿಲುಬೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣಹೊಂದಿದಾಗ ದೇವರು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು. ದೇವರು ಯೇಸುವನ್ನು ಸತ್ತವರೊಳಗಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತದೆ?

ಓದಿದ ವಚನದಲ್ಲಿ)16ನೇ ವಚನ (ದಪ್ಪಕ್ಷರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿರಿ, ದೇವರು ಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನೆನಪಿಸುವದಕ್ಕೆ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿರಿ.

ದಿನ 3 - ಬೈಬಲ್ ವಚನವನ್ನು ಓದಿ

ಶಾಶ್ವತ ಭರವಸೆ.

ಭರವಸೆಯ ಅರ್ಥವೇನು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

'ನಿತ್ಯ' ಎಂಬುದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸದ ಪದ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಇಂದು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಶಾಶ್ವತ ಜೀವನದ ವಾಗ್ದಾನವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ?

ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಾಕ್ಯಗಳು

ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಯೇಸು ಹೇಳಿದ ಮಾತು. ಇದು ಬೈಬಲಿನ ಯೋಹಾನ್ 3 ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಡೀ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ಇದಲ್ಲದೆ ಮೋಶೆಯು ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಸರ್ಪವನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟ ಹಾಗೆಯೇ .ಮನುಷ್ಯಕುಮಾರನು ತನ್ನನ್ನು ನಂಬುವವರೆಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯಜೀವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲದೇಕೂ ದೇವರು ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು; ಆತನನ್ನು ನಂಬುವ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ನಾಶವಾಗದೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯಜೀವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು ದೇವರು ತನ್ನ ಮಗನ ಮುಖಾಂತರ ಲೋಕಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟನೇ ಹೊರತು ತೀರ್ಪುಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಯೋಹಾನ್ 3: 14-17

* ನಂತರ ಓದಲು ನೀವು ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಅರಣ್ಯಕಾಂಡ 21: 4-9 ರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಶಿಲುಬೆಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಾಗದವನ್ನು ಮಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಕಾಗದವನ್ನು ಅಡ್ಡ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೇಸುವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಧನ್ಯವಾದ ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.

ದಿನ 2 - ಭರವಸೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

'HOPE' ಪದದ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಲುಬೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಓದಿ.

ದಿನ 3 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ

ಯೇಸು ತನ್ನನ್ನು ನಂಬುವವರಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಆತನನ್ನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಟ್ಯಾಕ್

ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಒಳಗೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳಗೆ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಟಗಾರನು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ) ಗರಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸ್ಕ್ವಾಟ್. (ಟ್ಯಾಕ್‌ಗರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಫ್ಲಿಪ್-ಫ್ಲಾಪ್ ರಿಲೇ

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬರು ವಾಕರ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಫ್ಲಿಪ್-ಫ್ಲಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಕರ್ ಕೋಣೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡು ಫ್ಲಿಪ್-ಫ್ಲಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಾಕರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಫ್ಲಿಪ್-ಫ್ಲಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಕೊನೆಯ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ದಿನ 3 - ವಿಶ್ವಾಸ ಬೀಳುವಿಕೆ

ಕುಟುಂಬದ ಚಿಕ್ಕವನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಇತರರಿಂದ
ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



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 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 ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



ವೆಬ್ : www.family.fit

ಇಮೇಲ್ : info@family.fit