



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

4

[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 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: ಸಮಾಧಾನ

### 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 ಮುಖ್ಯಗಮನವು ಸಮಾಧಾನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. 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!

### 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 ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ

## ದಿನ 1 - 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 ಹತ್ತಿರವಿರುವಂತೆ

ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 10 ಮೀಟರ್ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 2 - ತೋಳಿನ ವಲಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ

### ಆಕಾರಗಳು

ತೋಳಿನ ವಲಯಗಳು : ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಪ್ರತಿ ತೋಳಿನ

ಚಲನೆಯ 15 ಅನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ವಲಯಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ,

ಸಣ್ಣ ವಲಯಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ದೊಡ್ಡ ವಲಯಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ದೊಡ್ಡ

ವಲಯಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ.

ದೇಹದ ಆಕಾರಗಳು : ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ತೋಳುಗಳು

ಓವರ್ಹೆಡ್ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ

ರಚನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸರಿಸಿ. ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



## ದಿನ 3 - ಚಕ್ರದ ಕೈಬಂಡಿ ಮತ್ತು ಇಂಚಿನ ಹುಳು

ದಿನ 1 ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ತಲಾ ಮೂರು ಸುತ್ತು

ಮಾಡಿ.



## ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು  
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

### ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಯೋಚಿಸಲು ಬೇರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ  
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ?

ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಂತೆಗಳಿವೆ?

ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಈ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ?

### ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗೀಡಾದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ  
ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ  
ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿರಿ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ  
ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ? ಇದು ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು  
ಯಾವುದು?

### ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನೀವು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರರು  
ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ  
ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?





## ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ, ಭುಜ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

### ದಿನ 1 - ಪುಷ್-ಅಪ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಸುಲಭ :ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು.

ಕಠಿಣ :ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 2 - ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಐದು ಪುಷ್‌ಅಪ್ ಮತ್ತು ಐದು ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಐದು ಸುತ್ತುಗಳು.

### ದಿನ 3 - ಪಾಲುದಾರ ಸ್ಕ್ವಾಟ್

ಪುಷ್-ಅಪ್‌ನ ಇತರ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಪಾಲುದಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಐದು.

ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು.



## ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ನಿಮಗೆ 10 ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ) ಉದಾ .ಆಟಕೆಗಳು, ಸಾಕ್ಸ್, ಬೂಟುಗಳು.( ನಿಮ್ಮ ವಲಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಶುರು ಆದಾಗ, ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಐದು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ. ರಾಶಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು, ನಂತರ ರಾಶಿಯನ್ನು ಪುನಃ ತುಂಬಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಐದು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಐಟಿಂಗ್ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.

## ದಿನ 2 - ಪುಷ್-ಅಪ್ ಬಾಲ್ ಸವಾಲು

ಪುಷ್-ಅಪ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಲು. ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ 1 ಪುಷ್-ಅಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಸುತ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.

## ದಿನ 3 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ದಿನ 1 ರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಸವಾಲು : ದಿನ 1 ರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಅಥವಾ



## ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ- ನಾವು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ?  
ಪ್ರಾಚೀನ ಹಾಡಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಓದಿ - ಕೀರ್ತನೆ 23, ಅರಸನಾದ ದಾವೀದ  
ಬರೆದದ್ದು.

## ದಿನ 1 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಈ ಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದು ನಿಮ್ಮ  
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ?

ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಕರ್ತನು ನಿಮ್ಮ ಕುರುಬನಾಗಿರುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

## ದಿನ 2 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕೀರ್ತನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸಾಲನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ,  
ದೇಹವನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ಅದು  
ಯಾವ ಸಾಲು ಎಂದು ಇತರರನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಬಿಡಿರಿ. ನೀವು  
ಎಲ್ಲಾ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಸರದಿ  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಯಾವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ? ಏಕೆ?

ಕೆಳಗೆ ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಆ ಚಿತ್ರದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

## ದಿನ 3 - ಬೈಬಲ್ ಪದ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿ

23 ನೇ ಕೀರ್ತನೆಯು ದೇವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು  
ಪದ ಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಅರಸನಾದ ದಾವೀದ



ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇದೇ ದಾವೀದನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ದೈತ್ಯ  
ಗೋಲ್ಯಾತನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು  
ರಾಜನಾಗುವ ಮೊದಲು ಕುರುಬನಾಗಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಆಗ  
ಇದನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ  
ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಬರೆಯಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

# ಶಾಂತಿಯ ಮಾತುಗಳು

ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು ಬರೆದದ್ದು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ. ಇದು ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೀರ್ತನೆಗಳ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ 23 ನೇ ಕೀರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಈ ಹಾಡಿನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಅಥವಾ ಯೂವರ್ಷನ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ಯೆಹೋವನು ನನಗೆ ಕುರುಬನು; ಕೊರತೆಪಡೆನು  
ಆತನು ಹಸುರುಗಾವಲುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು  
ತಂಗಿಸುತ್ತಾನೆ; ವಿಶ್ರಾಂತಿಕರವಾದ ನೀರುಗಳ ಬಳಿಗೆ  
ಬರಮಾಡುತ್ತಾನೆ .ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಜ್ಜೀವಿಸಮಾಡಿ  
ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ.  
ನಾನು ಕಾರ್ಗತ್ತಲಿನ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ನೀನು  
ಹತ್ತಿರವಿರುವುದರಿಂದ ಕೇಡಿಗೆ ಹೆದರೆನು; ನಿನ್ನ ದೊಣ್ಣೆಯೂ ನಿನ್ನ  
ಕೋಲೂ ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ.  
ವೈರಿಗಳ ಮುಂದೆಯೇ ನೀನು ನನಗೋಸ್ಕರ ಔತಣವನ್ನು  
ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೀ;  
ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಸುತ್ತೀ .ನನ್ನ ಪಾತ್ರೆಯು ತುಂಬಿ  
ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.  
ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶುಭವೂ ಕೃಪೆಯೂ ನನ್ನನ್ನು  
ಹಿಂಬಾಲಿಸುವವು .ನಾನು ಸದಾಕಾಲವೂ ಯೆಹೋವನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ  
ವಾಸಿಸುವೆನು.

ಕೀರ್ತನೆ 23



## ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

### ದಿನ 1 - ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಸ್ತದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಉಸಿರಾಡಿ. ನೀವು ಹಿಡಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಸುವ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿರಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆ, ದೇವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುರುಬನಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೊಡಿ. ನೀವು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳಿದ್ದರೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ದಿನ 2 - ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರು ಏನು ಚಿಂತೆ ಏನಾಗಿರಬಹುದು? ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ಕಾರ್ಡ್ ಬರೆಯಿರಿ, ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅಥವಾ ನೀವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿ.



## ದಿನ 3 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅಥವಾ ತಾಳೆ  
ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





# ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

## ದಿನ 1 - ನಂಬಿಕೆ ಪತನ

ವಿಶ್ವಾಸ ಎರಡು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೇ?

1. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರ ನಡುವೆ ನಿಂತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಏನು ಭಾವಿಸಿತು?
2. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 2 - ಉತ್ತಮ ಕಾಗದದ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ತುಂಡು ಕಾಗದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



1. ಕಾಗದದ ವಿಮಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಹಾರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
2. ಕಾಗದದ ಸಮತಲವನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಐದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಬಕೆಟ್‌ಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು  
ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.

3. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಗದದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಾಡಲು  
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಂತರ ಎರಡು  
ಮತ್ತು ಹೀಗೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕೋರ್  
ಹೊಂದಿರುವವರು ಯಾರು?

## ದಿನ 3 - ಸ್ತಬ್ಧ ಬೋರ್ಡ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ

ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ತರುವಂತಹ ಸ್ತಬ್ಧ ಬೋರ್ಡ್ ಆಟವನ್ನು  
ಆಡಿ.



# 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 ಸೈಚ್‌ಗಳಿಂದ 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!

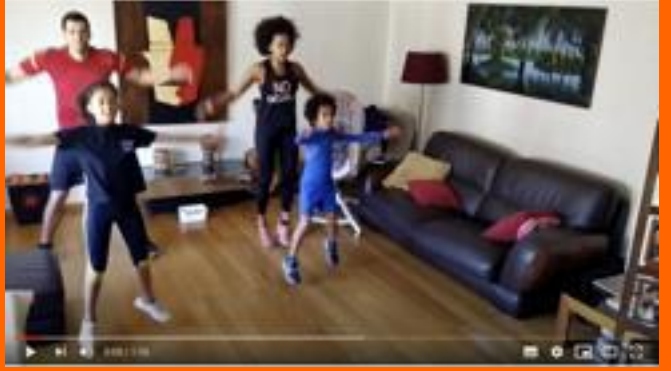




## ವೀಡಿಯೊ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

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

## ಪ್ರಚಾರದ ವೀಡಿಯೊ



[family.fit ವೀಡಿಯೊ](#)



[family.fit ಮೊಬೈಲ್ ವೀಡಿಯೊ](#)



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

