



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೋ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

5

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

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಓದಿ 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: ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು

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 ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು. 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!

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 - ಚಲಿಸುವಿರಿ

ವೀಡಿಯೋದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ) ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವುದು, ಕಾಲು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ಅಡ್ಡ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ಭುಜದ ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.(

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಸಾರ ಚಲಿಸಿರಿ

ಅಪ್-ಟೆಂಪೋ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ:

- ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ 10 ಜಿಗಿತಗಳು
- ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ 10 ಜಿಗಿತಗಳು
- 10 ಸೈಡ್ ಸ್ಟೆಪ್
- 10 ಕಾಲು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ
- 10 ಸೈಡ್ ಸ್ಟೆಪ್) ಇತರ ರೂಪ(
- 10 ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ದಿನ 3 - ಚಲಿಸುವಿರಿ

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

ಇಂದು ನೀವು ಏನು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಇಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದ್ದೀರಾ ...
ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ?

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ
ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ, ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ
ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.

ನೀವು ಅದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ನೀವು ಮರೆತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆಯೇ?

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಯಾರಾದರೂ
ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆಯೇ?

ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿ

ಹಲಗೆಗಳನ್ನು ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕೋರ್, ಭುಜ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹಲಗೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ಹಲಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಹಲಗೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಪ್ಲಾಂಕ್ ಟ್ಯಾಬಾಟಾ

ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಲಗೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯಿಂದ ತಲುಪಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಎಡಭಾಗದಿಂದ. ಇದನ್ನು ನೀವು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಎಂಟು ಸುತ್ತುಗಳವರೆಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನೀವು ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಲಗೆಗಳು

ಪ್ಲಾಂಕ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್ - ಹಲಗೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಮುಖವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಮಲಗಿಸಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಲು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 15 ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತುಗಳಿಗೆ, ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ : ಬಣ್ಣಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜನರು ಮತ್ತು ನಗರಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಸವಾಲು

ಹಲಗೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರನನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ಾರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ, ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಬಲಗೈಯಿಂದ 'ಹೈ ಫೈವ್ಸ್' ಕೊಡಿರಿ ನಂತರ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಪರಸ್ಪರ 20 'ಹೈ ಫೈವ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ನೀಡುವವರೆಗೆ ನೀಡಿ. 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಪ್ಯಾಂಕ್ ಮತ್ತು ಜಿಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ ರಿಲೇ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಇತರರು 10
ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಪ್ ಮಾಡಲು
ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ. 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಆರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ - 'ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ?' ಯೇಸು ಕೆಲವು ಪುರುಷರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಿದನು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಲೂಕ 17 ರ ನಿಜವಾದ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ.

ದಿನ 1 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಥೆಯು ಯೇಸುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಯೇಸು ಗುಣಪಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಗುಣಮುಖನಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸರದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಯೇಸುವಿನ) ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯ (ಪಾದಗಳ ಮುಂದೆ ಬೀಳಿರಿ. ನೀವು ಹೇಗೆ 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಉಳಿದ ಒಂಬತ್ತು ಮಂದಿ ಏಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲಿಲ್ಲ?

ದಿನ 3 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಯಾವುದೇ ಜನರ ಗುಂಪುಗಳಿವೆಯೇ?

ಯೇಸು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ದಯೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ? ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ದಯೆ ತೋರಿಸಲು ನೀವು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ

ಕೆಳಗಿನದು ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿನ ಲೂಕ 17ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದಾಯ್ತು ಯೇಸುವಿನ ಕಥೆ. ನೀವು ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್ ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ಆತನು ಯೆರೂಸಲೇಮಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಾರ್ಯ ಗಲಿಲಾಯ ಸೀಮೆಗಳ ನಡುವೆ ಹಾದುಹೋದನು. ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಕುಷ್ಟರೋಗಿಗಳು ಆತನ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು. ಯೇಸುವೇ, ಗುರುವೇ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಯವಿಡು ಎಂದು ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದರು!’

ಆತನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ - ನೀವು ಹೋಗಿ ಯಾಜಕರಿಗೆ ಮೈ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು ಅವರು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಶುಧ್ಧರಾದರು.

ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ತನಗೆ ಗುಣವಾದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಮಹಾಶಬ್ದದಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಯೇಸುವಿನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ಆತನಿಗೆ ಉಪಕಾರಸ್ತುತಿಮಾಡಿದನು . ಅವನು ಸಮಾರ್ಯದವನು.

ಯೇಸು ಇದನ್ನು ನೋಡಿ - ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಶುಧ್ಧರಾದರಲ್ಲವೇ, ಮಿಕ್ಕ ಒಂಭತ್ತು ಮಂದಿ ಎಲ್ಲಿ? ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವದಕ್ಕೆ ಈ ಅನ್ಯದೇಶದವನೇ ಹೊರತು ಇನ್ನಾರೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಹೇಳಿ ‘ ಅವನಿಗೆ- ಎದ್ದು ಹೋಗು. ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿಯದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಲೂಕ 17: 11-19



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಕ್ಷಣ

ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ದಿನ 2 - ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದವರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲವು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯರೇಖೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಲು ಜ್ಞಾಪನೆಯಾಗಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ದಿನ 3 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಓಡಿ

ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಟೈಮರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ನಂತರ
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ತರಲು ಮನೆಯ
ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ) ಅಥವಾ ಯಾರು (
ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ
ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು
ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿರಿ.



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಪೇಪರ್ ಬಾಲ್ ವೃತ್ತ

ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಗದವನ್ನು ಚೆಂಡಿನಂತೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಕಾಗದದ ಚೆಂಡನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಸೆಯಿರಿ)ಮುಂಜಿಗಿಗಳು, ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜಾಗಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ.(ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಂತರ 10 ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್'. ಅವರು ಕುಟುಂಬದ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಕಾಣದಿದ್ದಾಗ ಇತರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ)ಎತ್ತರದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್, ಇತ್ಯಾದಿ (ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಎಲ್ಲರ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಿದಾಗ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಅಲುಗಾಡದೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ಚಲಿಸುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಹೊಸ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಬೋರ್ಡ್ ಆಟ

ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೋರ್ಡ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ.

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 ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಗಳಿಂದ 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