



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಹೇಗೆ ಉದಾರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

7

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: ಉದಾರಿಯಾಗಿರುವುದು

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, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಅಥವಾ ಈಜು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರ ಗಮನವು 'ಉದಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.'

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!

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 - ಚಲಿಸುವಿರಿ

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

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



- ಮಿಸ್ಟರ್ ನಿಧಾನ - ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಅವಸರ - ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಜೆಲ್ಲಿ - ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಗಲಿಬಲಿ - ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯಿರಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಜಿಗಿತ - ಸುತ್ತಲೂ ಜಿಗಿರಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಸಣ್ಣ - ಬಗ್ಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಬಲಿಷ್ಠ - ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಉದ್ದ - ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಲಿಸಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಕಚಗುಳಿ - ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ
- ಮಿಸ್ಟರ್ ಆನಂದಾ - ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಮಗುಳ್ಳಿರಿ

ದಿನ 2 - ಟೆಕ್-ಟಾಕ್-ಟೋಯ

ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸವಾಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 10 ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್. ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ, ಇಬ್ಬರು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಟೆಕ್-ಟಾಕ್-ಟೋ ಆಟದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತುಂಡನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ದಿನ 3 - ಚಲಿಸುವಿರಿ

ದಿನ 1 ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಉದಾರಿ ಎಂದರೆ ಅರ್ಥವೇನು? ಉದಾರಿಯಾಗಿರುವುದು
ಕೇವಲ ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ನಾವು ಉದಾರವಾಗಿರಬಹುದು? ಉದಾರಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ
ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು ಏನು?

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ನೋಡಿದ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿದ ಉದಾರತನದ ಕೆಲವು
ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉದಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸಿರಬಹುದೆಂದು ನೀವು
ಯೋಚಿಸುವಿರಿ? ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವನಿಗೆ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಉದಾರವಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ
ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ? ಅದು ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ನೀವು
ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಉದಾರವಾಗಿರಲು ಈಗ ನಿಮಗೆ
ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಮುಖವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ
ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ
)ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನಂತೆ (ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 6 ಇಂಚು / 15 ಸೆಂ.ಮೀ
ಎತ್ತರಿಸಿ) ಅಥವಾ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು.(
ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ
ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೋಳು / ಕಾಲು.

- ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ
)ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನಂತೆ (ಚಾಚಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ
ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 6
ಇಂಚು / 15 ಸೆಂ.ಮೀ ಎತ್ತರಿಸಿ) ಅಥವಾ ನೀವು
ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು.(
- ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ
ಪಡೆಯಿರಿ.
- ವಿರುದ್ಧ ತೋಳು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಕಠಿಣ ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್

ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ

)ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನಂತೆ (ಚಾಚಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ನಾಡಿಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಪಂಪ್ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ತಲುಪಲು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಪರ್ಯಾಯ ಬಲಗೈ / ಎಡಗಾಲು ಮತ್ತು ಎಡಗೈ / ಬಲ ಕಾಲು ದ್ವಿಧಳ ಧಾನ್ಯಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಜೋಡಿಗೆ ಆರು ಕಪ್.

ಒಬ್ಬನು ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಐದು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ ಒಂದು ಗೋಪುರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಒಂದು ಕಪ್ ಇರಿಸಿ.

ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಗೋಪುರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ರೋಲ್

ಒಂದು ಕಪ್ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ರೋಲ್ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಕಪ್‌ಗಳ ಗೋಪುರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ನೀವು ಬಳಸುವ ಕಪ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಗೋಪುರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ದಿನ 1 ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಚಾಲೆಂಜ್‌ನ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. # ಫ್ಯಾಮಿಲಿ
ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿ



ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ - 'ನಾನು ಹೇಗೆ ಉದಾರಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ?'
ಯೋಹಾನ 12: 1-8 ಓದಿ

ದಿನ 1 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ ಉದಾರತನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾಸನೆ ನೋಡಿ.
ಯಾರು ಉದಾರರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಏಕೆ? ಅದನ್ನು ಯೇಸುವಿನ
ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಹಾಕಲಾಯಿತು?

ಇದಕ್ಕೆ ಯೇಸುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು?

ದಿನ 2 - ಬೈಬಲ್ ಪದ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿ

ದೇವರು ಉದಾರಿ! ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ
ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ
ಬರೆಯಿರಿ.

ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಡುವದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಡಿಗೆ ಅಥವಾ
ಮಡಕೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

ದಿನ 3 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಈ ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ?
ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬವು ನಿಮಗೆ ಉದಾರವಾಗಿ
ನೀಡಿದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ
ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ಉದಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಕುರಿತು ಬೈಬಲ್ ಮಾತು

ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಬೈಬಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಯೋಹಾನ 12ನೇ

ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಆಯ್ದ ಯೇಸುವಿನ ಕಥೆ. ಯೇಸು ತನಗೆ ತುಂಬಾ

ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಉಟಕ್ಕೆ

ಕೂತುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ನೀವು ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ

ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ಪಸ್ಕಕ್ಕೆ ಆರು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಯೇಸು ಬೇಥಾನ್ಯಕ್ಕೆ
ಹಿಂದಿರುಗಿದನು, ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಲಾಜರನನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿದನು.
ಯೇಸುವಿಗೆ ಉಟವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಾರ್ಥಳು ಸೇವೆ
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು, ಮತ್ತು ಲಾಜರನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದನು. ಮರಿಯಳು
ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಅದನ್ನು ಯೇಸುವಿನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸುರಿದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ
ಕೂದಲಿನಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿದಳು, ಆ ತೈಲದ ಪರಿಮಳವು
ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಇಸ್ರಾಯೇಲತ ಯೂದನೆಂಬ
ಶಿಷ್ಯನು ಅಲ್ಲಿದ್ದನು. ಅವನು ಯೇಸುವಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಲಿದ್ದವನು,
ಮತ್ತು ಆತನು 'ಯಾಕೆ ಈ ತೈಲವನ್ನು ಮುನ್ನೂರು ಹಣಕ್ಕೆ ಮಾರಿ
ಬಡವರಿಗೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ' ಅಂದನು ಯೂದನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಡವರ
ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಕಳ್ಳನಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿದ್ದ
ಅವರ ಹಣದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವವನಾಗಿದ್ದದರಿಂದಲೇ
ಹೇಳಿದನು ಯೇಸು, 'ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಿ! ಈಕೆಯನ್ನು ಬಿಡು; ನನ್ನನ್ನು
ಹೂಣಿಡುವ ದಿವಸಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಬಡವರು
ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಾನು
ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವದಿಲ್ಲ ಅಂದನು

ಯೋಹಾನ 12: 1-8



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಉದಾರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು 'GENEROSITY' ಪದದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆತನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿರಿ.

ದಿನ 2 - ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು

5ನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಮಡಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೇವರ ಉದಾರತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಒಂದು ಸಾಲಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾರವಾಗಿರಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ದಿನ 3 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯ

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಒಬ್ಬರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಿ ಉಡುಗೊರೆ) ಉಡುಗೊರೆ / ಆಹಾರ / ಸಮಯ (ಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ದೇವರಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಉತ್ತಮ ಸ್ಕೋರ್...

ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಸ್ಕೋರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಕರ್ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. 3-4 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಐದು ಕಾಗದದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಕರ್ಪ್‌ಗಳ ಕಡೆಗೆ ಎಸೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಕರ್ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ. ಐದು ಸುತ್ತುಗಳ ನಂತರ ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಸ್ಕೋರ್ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು) ಉದಾಹರಣೆಗೆ :ಬೀಜಗಳು, ನಾಣ್ಯಗಳು, ಗೋಲಿಗಳು, ಪಾಸ್ಪಾ ಇತ್ಯಾದಿ (ಇರಿಸಿ. ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಕರ್ಪ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಯಾರು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೆಂದು ನೋಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಕೋಣೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕರ್ಪ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

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