



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

8

[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: ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ

### 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. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿರುವುದು 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.ಫಿಟ್‌ನ 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 - ಕರಡಿ ಮತ್ತು ಏಡಿ ನಡಿಗೆ

ಕರಡಿಯಂತೆ ಕೋಣೆಯಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಏಡಿಯಂತೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ಐದು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಕರಡಿ ನಡಿಗೆ - ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಉರಿ ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ನಡೆಯಿರಿ.

ಏಡಿ ನಡಿಗೆ - ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಉರಿ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



## ದಿನ 2 - ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ) ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ:(

- 20 ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಓಡುತ್ತಿದೆ
- 5 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು
- 20 ಎತ್ತರದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಓಡುತ್ತಿವೆ
- 5 ನೆಲಕ್ಕೆ - ಆಕಾಶಕ್ಕೆ

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



## ದಿನ 3 - ಸೊಂಟದ ರೇಸ್

ಕೋಣೆಯಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ನಂತರ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಐದು ವೇಗದ ಲ್ಯಾಪ್ಸ್.

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 ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತೀರಿ? ಏಕೆ?

ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಏನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಕಲಾವಿದ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತೀರಿ? ಏಕೆ?

ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ಇದು ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೇ?

### ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ



ನೀವು ಕಾರ್ಡ್ ಪಾತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು  
ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತೀರಿ? ನೀವು  
ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ?  
ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿ!

ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ನಿಮಗೆ 1 ರಿಂದ 10ರಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು  
ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?



## ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ತೋಳಿನ ಬಲವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

### ದಿನ 1 - ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಎರಡು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

10 ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

- ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಗಳಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಲವು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 2 - ಕುರ್ಚಿ ಅದ್ಭವುದು

ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳಿರಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ .10 ಸಾರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



### ದಿನ 3 - ಕಠಿನ ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳುವಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು. ನೀವು ಬಗ್ಗಿ ಎದ್ದೇಳುವಾಗ, ನೆಲದಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಪರ್ಯಾಯ ಕಾಲುಗಳು.



## ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ರೀಲೆ ಸವಾಲು

ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರು ಸಾರಿ ಬಗ್ಗಿ ಏಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಒಂದು ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮಾರ್ಕರ್‌ಗೆ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದುವರೆಯಲು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿ. ಗಾಜು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

3 ಬಗ್ಗಿ ಏಳುವಿಕೆ = 1 ಚಮಚ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 2 - ಬಗ್ಗಿ ಏಳುವಿಕೆ ಸವಾಲು

ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗಿ ಏಳುವಿಕೆ ಸವಾಲಿನ ಕುಟುಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 50 ಬಗ್ಗಿ ಏಳುವಿಕೆ.

ಕುಟುಂಬವು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವು ರುಚಿಕರವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 3 - ಒಂದು ಲೆಗ್ ಡಿಪ್ ಸವಾಲು

90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವು ಎಷ್ಟು ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಬಗ್ಗಿ ಏಳುವಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.

ಒಂದು ಕಾಲು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಬಗ್ಗಿ ಏಳುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





# ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ - 'ನಾನು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?'  
ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 17: 17-22 ಓದಿ.

## ದಿನ 1 - 17 ನೇ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ವಚನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರಿಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಕಠಿಣ ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು? ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

## ದಿನ 2 - 19 ನೇ ವಚನವನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ನಾವು ಜಗಳವಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆ? ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳಿಂದ ತಡೆಗೋಡೆ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಂತರೆ ಉಳಿದವರು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಷಮೆಯ ಮೂಲಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ನಾವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ವಿಚಾರಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿ.

## ದಿನ 3 - 22 ನೇ ವಚನವನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏನು ತರಬಹುದು?

ಇಂದು ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು? ಹೇಗೆ?

ನಿಮಗೆ 'ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧ' ಯಾರು?

ಅವರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

# ನಾನು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮುಂದಿನ ಕಥೆಯು ಬೈಬಲಿನ ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 17 ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಆಯ್ದುದ್ದು. ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿಗಳು ಜ್ಞಾನಿಯ ನುಡಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದು ಅದು ದೇವರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿಂದರೆ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ಮಿತ್ರನ ಪ್ರೀತಿಯು ನಿರಂತರ; ಸಹೋದರನ ಜನ್ಮವು ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕ.

ನೆರೆಯವನಿಗಾಗಿ ಕೈ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಹೊಣೆಯಾದವನು ಬುದ್ಧಿಹೀನನೇ ಸರಿ

ಪಾಪಪ್ರಿಯನು ಕಲಹಪ್ರಿಯ; ತನ್ನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುವವನು ಹಾಳಾಗುವನು.

ವಕ್ರಹೃದಯನು ಶುಭವನ್ನು ಪಡೆಯನು; ಕೆಟ್ಟನಾಲಿಗೆಯವನು ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವನು.

ಹೆಡ್ಡನನ್ನು ಹೆತ್ತವನಿಗೆ ವ್ಯಥೆ, ಮೂರ್ಖನ ತಂದೆಗೆ ವ್ಯಸನ.

ಹರ್ಷಹೃದಯವು ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧ, ಕುಗ್ಗಿದ ಮನದಿಂದ ಒಣಮೈ.

ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 17: 17-22



## ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

### ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸೆಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರಿಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನೀವು ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ!

ನೀವು ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ.

### ದಿನ 2 - ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು

ಬಹುಶಃ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವ ವೇಳೆ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ!

### ದಿನ 3 - ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ನಿಮಗಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಬಯಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ  
ಸದಾ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಆತನೇ ಎಂದು ದೇವರಿಗೆ  
ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ. ಇತರರಿಗೆ ಆ ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು  
ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ  
ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಾರ ನೀವು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬಹುದಾದ ಎರಡು  
ಅಥವಾ ಮೂರು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರಿಗಾಗಿ  
ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ - ನಂತರ ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳಿಸಿ!





# ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

## ದಿನ 1 - ವಿಶ್ವ ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ ಸುತ್ತ

ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚೆಂಡನ್ನು 'ನಿವ್ವಳ' ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿರುವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ - ಬ್ಯಾಟ್ ಅನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗಿರಿ. ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಸತತ 10 ಹಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಂತರ 20.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ! ರಾಕೆಟ್‌ಗಳ ಬದಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಚ್ಚಳಗಳು / ಫಲಕಗಳು ಅಥವಾ ಫ್ಲಿಪ್ ಫ್ಲಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ನಿವ್ವಳ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪೇಪರ್ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 2 - ಗೋಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು

ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಮೇಜಿನ ಪ್ರತಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ. ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪೇಪರ್ ರೋಲ್ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ಯಾವ ತಂಡವು ಮೊದಲು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



## ದಿನ 3 - ಪ್ಲೇಹೌಸ್ ನಿರ್ಮಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಒಳಗೆ ಕೋಟೆ / ಕೋಟೆ / ಟೆಂಟ್  
ನಿರ್ಮಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ. ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

# 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 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!

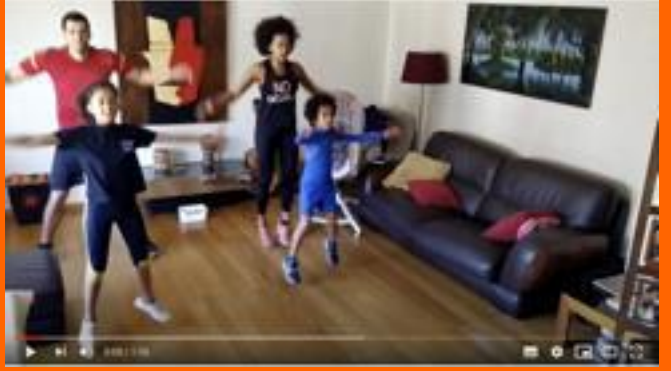




## ವೀಡಿಯೊ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

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](mailto:info@family.fit) ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



ವೆಬ್ : [www.family.fit](http://www.family.fit)

ಇಮೇಲ್ : [info@family.fit](mailto:info@family.fit)