



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುತ್ತೇನೆಯೇ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

9

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
ಪೋಟೋ 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.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮದೊಂದಿಗೆ
ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

- 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.

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: ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳುವುದು

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 'ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳುವುದು' 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 ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ

ದಿನ 1 - ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ:

- ಮೊಣಕಾಲು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಓಡುವುದು
- ಮೊಣಕಾಲು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಓಡುವುದು
- ಕತ್ತರಿ ಜಿಗಿತ
- ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ದಿನ 2 - ಜಂಕ್ಯಾರ್ಡ್ ನಾಯಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇತರರು ತೋಳು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಾರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜಿಗಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಎರಡು ಸುತ್ತು ಜಿಗಿಯಬೇಕು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ದಿನ 3 - ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ದಿನ 1 ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಕ್ಲುಪ್ತ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು
ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ರಾತ್ರಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ?
ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದಾದ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವುದು?
ದೇವರು ಏಕೆ ಅನೇಕ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನೆಂದು ಒಟ್ಟಿಗೆ
ಯೋಚಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು
ಇಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
ನೀವು ಯಾರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಜನರು ಯಾರು, ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ
ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ನೀವು ಒಂದನ್ನು
ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?
ನೀವು ಉದ್ಯಾನವೊಂದನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ನೀವು ಒಂದನ್ನು
ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?
ಸಾಕು ಅಥವಾ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಯಾವ



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಡ್ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು
ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸ್ಪೀಡ್ ಸ್ಕೇಟರ್ಸ್ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ವೇಗದ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ವೇಗದ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 10 ಮಾಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಂತರ 20 ಮಾಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಂತರ 30 ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ತಬಾಟಾ

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗದ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ, 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ, ತದನಂತರ 8 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ.

ತಬಾಟಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ



ದಿನ 3 - ಕಠಿಣ ವೇಗದ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳು

ಕಠಿಣ ವೇಗದ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. 20 ಮಾಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೆ 20 ಮಾಡಿ.

ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ 20 ಸ್ಪೀಡ್ ಸ್ಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೆ 20 ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಅಡಚಣೆಯ ಕೋರ್ಸ್

ಅಡಚಣೆಯ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿ. ನೀವು ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ) ಉದಾ .ಮರ / ಕುರ್ಚಿಗೆ ಓಡಿ, ಹಾದಿ / ಕಂಬಳಿ ಮೇಲೆ ಹಾರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ (ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ!

ಅಡಚಣೆಯ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪಡೆಯಲು ಸರದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಯ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಮೊಣಕಾಲು ಟ್ಯಾಗ್

ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ. 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನನಿಮ್ಮ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ, ಅದೇ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಕೈ ಅಥವಾ ದೇಹ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 100 ಸ್ಪೀಡ್
ಸ್ಟೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
100 ರ ನಂತರ, 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ
ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೆ ವೇಗದ ಸ್ಟೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
100 ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.



ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ - 'ನಾನು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುತ್ತೇನೆಯೇ?' ಕೀರ್ತನೆ 8 ಓದಿ.

ದಿನ 1 - ಕೀರ್ತನೆ 8 ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಟೈಮರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ ಎಷ್ಟು? ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿದರೆ, ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು, ಇದು ಒಂದು ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ದಿನ 2 - ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ದೇವರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೀರ್ತನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಿ : ದೇವರು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ?

ದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ? ಈ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ' ನನಗೆ ಹೀಗನಿಸುತ್ತದೆ ...' ಮುಗಿಸಲು ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪೋಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 3 - ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ

ಕೀರ್ತನೆಯಿಂದ, ದೇವರು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಯಾವ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ?

ದೇವರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ

ಮಾನವರು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು

ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? (7-8 ವಚನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.)

ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ

ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಯಾವುದು?

ನಾನು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುತ್ತೇನೆಯೇ?

ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ಸುಮಾರು 3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು ಬರೆದ ಕೀರ್ತನೆ. ಅವನು ರಾಜನಾಗಿದ್ದರೂ, ತನ್ನನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತಾನು ಸಣ್ಣವನೂ ವಿಶೇಷವಾದವನೂ ಎಂದನ್ನಿಸಿತ್ತು. ನೀವು ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್ ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ನಮ್ಮ ಕರ್ತನಾದ ಯೆಹೋವನೇ, ನಿನ್ನ ನಾಮವು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಮೆಯುಳ್ಳದ್ದು. ಆಕಾಶಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ವೈಭವವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಿದ್ದೀ.

ನಿನಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ನಿಂತು ಮುಯ್ಯಿತಿರಿಸುವ ವೈರಿಗಳ ಬಾಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನೀನು ಬಾಲಕರ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಕೂಸುಗಳ ಬಾಯಿಂದ ಬಲವಾದ ಸಾಕ್ಷಿ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೀ

ನಿನ್ನ ಕೈಕೆಲಸವಾಗಿರುವ ಆಕಾಶಮಂಡಲವನ್ನೂ ನೀನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಚಂದ್ರನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನೂ ನಾನು ನೋಡುವಾಗ

‘ಮನುಷ್ಯರು ನಿನಗೆ ಏಕೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ?’ ಎಂದು ಚಕಿತಗೊಳ್ಳುವೆನು

ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರದವನು, ಅವನನ್ನು ನೀನು ಯಾಕೆ ನೆನಸಬೇಕು?

ಮಾನವನು ಎಷ್ಟರವನು, ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಬೇಕು?

ನೀನು ಅವರನ್ನು ಏಕೆ ಗಮನಿಸುತ್ತೀ? ‘

ಅವನನ್ನು ದೇವದೂತರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಿಯಲ್ಲಾ; ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಮಾನವನ್ನೂ ಅವನಿಗೆ ಕಿರೀಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿ.

ನೀನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಿ ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದೀ.

ಜನರು ಕುರಿ ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಆಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಕರ್ತನಾದ ಯೆಹೋವನೇ, ನಿನ್ನ ನಾಮವು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಮೆಯುಳ್ಳದ್ದು!

ಕೀರ್ತನೆ 8



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ

ನೀವು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇವರು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ) ದೊಡ್ಡ ಪರ್ವತ ಅಥವಾ ವಿಶಾಲ ಸಾಗರದಂತೆ (ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಂತಹದನ್ನು ಸರದಿಯಂತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಅವನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ!

ದಿನ 2 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯ

ನಮ್ಮ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ದೇವರು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ' ನಾನು ಏಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ ... ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಇಂದು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ.

ದಿನ 3 - 8 ನೇ ಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿ 8 ನೇ ಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓದಿ.



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಕನ್ನಡಿ ಕನ್ನಡಿ

ಪಾಲುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಕಲಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಮೋಜು ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಶಾರ್ಕ್

ನೆಲದಾದ್ಯಂತ ಕೆಲವು 'ದ್ವೀಪಗಳು' ಮತ್ತು 'ದೋಣಿಗಳು' ಹರಡಿ) ದಿಂಬುಗಳು, ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಟವೆಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ತದನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳದೆ ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತು 'ಶಾರ್ಕ್'ಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - 'ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮಾಡಿ

'ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಿ. ಕೆಲವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

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](#)



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