

ஓன்றாக வளருவோம் – வாரம் 1

family.fit

குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.  
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



மற்றவர்களிடம் கருணை  
காட்டுவது எப்படி

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



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

லூக்கா  
10: 30-37

என்  
குடும்பத்திற்கு  
கருணை

என்  
நண்பர்களுக்கு  
தயவு

தேவைப்படுப  
வர்களுக்கு  
கருணை



தயார்  
ஆகு

இசைக்கு நகர்

கை வட்டங்கள்  
/ உடல்  
வடிவங்கள்

சுத்தம்  
செய்யும் ரிலே



நகர்வு

மலை ஏறுதல்  
பயிற்சி

மலை ஏறுதல்  
பயிற்சி

மலை ஏறுதல்  
பயிற்சி



சவால்

தபாட்டா

மலை-  
ஏறுபவர்கள்  
மற்றும்  
ஓடுதல்

ரிலே - பிளாங்  
மற்றும் ஜம்பிங்  
ஜாக்கள்

60 வினாடி  
மலை ஏறுபவர்  
சவால்



ஆராயுங்  
கள்

கதையைச்  
செயல்படுத்தி  
விவாதிக்கவும்

வகையான  
செயல்களுக்கா  
ன செயல்களை  
உருவாக்குங்க  
ள். கதையை  
மீண்டும்  
சொல்லுங்கள்

கருணை  
காட்டத்  
துிட்டமிடுங்கள்



விளையாடு

முழங்கால்  
தொடுதல்

சிக்கலான  
சவால்

ஃபிளிப்-  
ஃப்ளாப் ரிலே

# தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் - யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

**family.fit** ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிட்டு **#familyfit** உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.



## இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள

<https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ

ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் . இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



## இசைக்கு நகர்

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள். இசை முடியும் வரை உங்கள் இடத்தைச் சுற்றி பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- ஜாகிங்
- முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுதல்
- பின் குதிகால் உதைத்தல்
- தவளை குதித்தல்



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் என்ன வகையான தயவைக் காட்டுகிறீர்கள்?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: தயவை எவ்வாறு வரையறுப்பீர்கள்?*



## மலை ஏறுபவர்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள்.



ஒரு முழங்காலை உங்கள் முழங்கையை நோக்கி நகர்த்தி, பின் தொடக்க நிலைக்கு கால் நகர்த்தவும். மற்ற காலால் செய்யவும்.

இதை செயலில் காண கீழே கிளிக் செய்க.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20 மறுபடியும் மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: திரவ இயங்கும் இயக்கத்தில் செய்யுங்கள்.



## தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



மலை ஏறுபவர்களை 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். 20 விநாடிகளுக்கு அந்த இடத்திலேயே இயக்கவும், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் 20 விநாடிகளில் அதிகரிக்கவும்.*



என் குடும்பத்திற்கு  
கருணை

பைபிளிலிருந்து லூக்கா 10: 30-37 ஐ  
வாசியுங்கள்.

உங்களுக்கு பைபிள் தேவைப்பட்டால்,  
<https://bible.com> க்குச் செல்லுங்கள்  
அல்லது உங்கள் தொலைபேசியில்  
பைபிள் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

யாரிடம் தயவுசெய்து இருக்க வேண்டும்  
என்று யாராவது கேட்டபோது இந்த  
கதையை இயேசு சொன்னார்.  
கருணைக்கு தகுதியானவர் யார்  
என்பதைப் பற்றி புதிய வழிகளில்  
சிந்திக்க இயேசு மக்களுக்கு உதவுகிறார்.



பைபிள் பத்தியில் – லூக்கா 10: 30-37

“இயேசு பிரதியுத்தரமாக: ஒரு மனுஷன்  
எருசலேமிலிருந்து எரிகோவுக்குப்  
போகையில் கள்ளர் கையில் அகப்பட்டான்;  
.. அவர்கள் அவன் வஸ்திரங்களை  
உரிந்துகொண்டு, அவனைக் காயப்படுத்தி,  
குற்றுயிராக விட்டுப்  
போனார்கள்அப்பொழுது தற்செயலாய் ஒரு  
ஆசாரியன் அந்த வழியே வந்து, அவனைக்  
கண்டு, பக்கமாய் விலகிப்போனான்.  
அந்தப்படியே ஒரு லேவியனும் அந்த  
இடத்துக்கு வந்து, அவனைக் கண்டு,  
பக்கமாய் விலகிப்போனான். பின்பு  
சமாரியன் ஒருவன் பிரயாணமாய்  
வருகையில், அவனைக் கண்டு,  
மனதுருகி கிட்ட வந்து, அவனுடைய  
காயங்களில் எண்ணெயும் திராட்சரசமும்  
வார்த்து, காயங்களைக் கட்டி, அவனைத்  
தன் சுயவாகனத்தின்மேல் ஏற்றி,  
சத்திரத்துக்குக் கொண்டுபோய், அவனைப்  
பராமரித்தான் அவனைத் தன்  
சுயவாகனத்தின்மேல் ஏற்றி,  
சத்திரத்துக்குக் கொண்டுபோய், அவனைப்  
பராமரித்தான், மறுநாளிலே தான்  
புறப்படும்போது இரண்டு பணத்தை  
எடுத்து, சத்திரத்தான் கையில் கொடுத்து: நீ  
இவனை விசாரித்துக்கொள், அதிகமாய்  
ஏதாகிலும் இவனுக்காகச் செலவழித்தால்,  
நான் திரும்பிவரும்போது அதை உனக்குத்  
தருவேன் என்றான்.

இப்படியிருக்க, கள்ளர்கையில்  
அகப்பட்டவனுக்கு இந்த மூன்றுபேரில்  
எவன் பிறனாயிருந்தான்? உனக்கு எப்படித்  
தோன்றுகிறது என்றார்.

அதற்கு அவன்: அவனுக்கு  
இரக்கஞ்செய்தவனே என்றான்.

அப்பொழுது இயேசு அவனை நோக்கி:  
நீயும் போய் அந்தப்படியே செய் என்றார்.

சாலையின் ஓரத்தில் கிடந்த மனிதராக  
யாரையாவது தேர்வு செய்யவும்.  
ஆசாரியராகவும், லேவியராகவும்  
நடந்துகொள்ளுங்கள், 'தயவு காட்டாதது'  
எப்படி இருக்கும் என்பதை உங்கள்  
முகங்களில் காண்பிக்கவும்.

*ஆழமாகச் சிந்தியுங்கள் : உங்கள்  
குடும்பத்தில் நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர்  
கருணை காட்டாத நேரங்கள் உண்டா?  
அது எப்படி இருந்தது மற்றும் உணர்ந்தது  
என்பதை விவரிக்கவும்.*

குடும்ப உறுப்பினர்கள்  
ஒருவருக்கொருவர் ஒரு 'தயவு  
ஆசீர்வாதம்' (கடவுளிடம் தயவுசெய்து  
உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்வது)  
பிரார்த்தனை செய்ய திருப்பங்களை  
எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.



## முழங்கால் தொடுதல்

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும். கூட்டாளர்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



**சுகாதார  
உதவிக்குறிப்பு**  
நிறைய தண்ணீர் குடி.



## கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்

கை சுழற்றுங்கள்: ஒரு வட்டத்தில் நின்று ஒன்றாக 15 சிறிய கை வட்டங்களை முன்னோக்கி, சிறிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி, பெரிய வட்டங்களை முன்னோக்கி, பெரிய வட்டங்களை பின்னோக்கி முடிக்கவும்.

உடல் வடிவங்கள்: முகம் கீழே படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகள் மேல்நோக்கி மற்றும் உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும். ஒவ்வொரு உருவாக்கத்திலும் உங்கள் கைகளை நகர்த்தவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/MZjItXdclng>

உங்கள் நண்பர்களில் ஒருவரிடம் நீங்கள் கருணை காட்டிய நேரத்தைப் பற்றி ஓய்வெடுத்துப் பேசுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: தயவுசெய்ய என்ன செலவாகும்?*



## மலை ஏறுதல் பயிற்சி

10 முறை மலை ஏறுதல் பயிற்சி செய்து அடுத்த நபரைத் தட்டவும். நீங்கள் 100 ஜ முடிக்கும் வரை தொடரவும்.



நீங்கள் ஐந்து செய்க, பின்னர் அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு குடும்பமாக அதிக மொத்தத்தை அமைக்கவும் – 150 அல்லது 200.*



## பிளாங் மற்றும் ஜம்பிங் ஜாக் ரிலே

ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் செய்கிறார், மற்றவர்கள் 10 ஜம்பிங் ஜாக்குகளை செய்கிறார்கள். இடமாற்றம் செய்ய தட்டவும். 20 வினாடி ஓய்வு எடுத்து மீண்டும் தொடங்கவும். ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>





## என் நண்பர்களுக்கு தயவு

**லூக்கா 10: 30-37 ஐப் படியுங்கள் (நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).**

சமாரியன் கருணை காட்டிய குறைந்தது ஆறு வழிகளையாவது பட்டியலிட முடியுமா? தயவுசெய்து ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு செயலை உருவாக்கி, பின்னர் கதையை மீண்டும் சொல்லுங்கள்.

இந்த வாரம் ஒரு நண்பரிடம் நீங்கள் கருணை காட்டக்கூடிய ஒரு வழியைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் சொல்லுங்கள். கருணையின் இந்த மதிப்பை வாழ உங்களுக்கு உதவும்படி கடவுளிடம் கேட்கும் ஒரு குடும்ப ஜெபத்தை எழுதுங்கள்.



## சிக்கலான சவால்

தோளோடு தோள்பட்டை வட்டத்தில் நிற்கவும்.

உங்கள் வலது கையை நீட்டி மற்றொரு நபரின் வலது கையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இடது கையால் அதையே செய்யுங்கள்.

எல்லா நேரங்களிலும் கைகளை இணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.  
நீங்கள் சாறு அல்லது  
சோடா குடிக்கும்  
நேரத்தைத்  
தேர்ந்தெடுத்து, இந்த  
பானத்தை புதிய  
சுத்தமான தண்ணீரில்  
மாற்றவும்.



## சுத்தம் செய்யும் ரிலே

பிடித்த அப்-டெம்போ பாடலைப் போடுங்கள். இசை இசைக்கும்போது, எல்லோரும் விரைவாக நகர்ந்து பொருட்களை எடுத்து சுமார் இரண்டு நிமிடங்கள் தள்ளி வைக்கிறார்கள் (துவைக்க துணிகளைக் கொண்டு வாருங்கள், முற்றத்தில் நேர்த்தியாக அல்லது பொம்மைகளையும் புத்தகங்களையும் ஒதுக்கி வைக்கவும்).

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த சிலரைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் எவ்வாறு கருணை காட்ட முடியும்?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: தயவாக இருப்பதில் என்ன கடினமாக இருக்கும்?*

## மலை ஏறுதல் பயிற்சி



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் 10 மலை ஏறுபவர்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார். இடங்களை மாற்றவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் அல்லது மலை ஏறுபவர்களை வேகமாகச் செய்யவும்.*



## மலை ஏறுபவர் சவால்

ஒவ்வொரு நபரும் 60 விநாடிகள் மலை ஏறுபவர்களைச் செய்கிறார்கள், மற்றவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். அடுத்த நபரைத் தட்டவும். குடும்ப மொத்தத்தைச் சேர்க்கவும்.

மொத்தம் முன்பே என்னவாக இருக்கும் என்று யூகிக்கவும். நெருங்கியவர் யார்?



## தேவைப்படுபவர்களுக் கு கருணை

லூக்கா 10: 30-37 ஐ மீண்டும் படியுங்கள்  
(நாள் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

இந்த கதையை இயேசு முடித்த  
விதத்தைப் பாருங்கள். இந்த வாரம்  
நீங்கள் அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினர்  
எவ்வாறு 'இதேபோல் சென்று செய்ய  
முடியும்' என்பதற்கான திட்டம்.

குடும்பம், உணவு அல்லது உடை  
இல்லாமல் தெருவில் வசிக்கும்  
மக்களுக்காக, குறிப்பாக  
குழந்தைகளுக்காக ஜெபியுங்கள்.



## ஃபிளிப்-ஃப்ளாப் ரிலே

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் நடப்பவராக இருப்பார், மற்றவர் ஃபிளிப்-ஃப்ளாப் ளை நகர்த்துவார். வாக்கர் அறை முழுவதும் மெதுவாக நடந்து செல்கிறார், மற்றவர் இரண்டு ஃபிளிப்-ஃப்ளாப்புகளையும் நகர்த்துவார், இதனால் வாக்கர் எப்போதும் ஒரு ஃபிளிப்-ஃப்ளாப்பில் அடியெடுத்து வைப்பார். நபர்களை மாற்றவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். கடைசி சுற்றில் வாக்கர் கண்களை மூடிக்கொள்ள முடியும். என்ன நடக்கிறது?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>







## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக  
செயல்பட்ட பிறகு,  
அதிக தண்ணீர்  
குடிக்கவும்.  
குடும்பத்தில் வேறு  
ஒருவருக்கு ஒரு  
கிளாஸ் தண்ணீர்  
கொண்டு வாருங்கள்

## சொல்

ஒரு வாரம்அப் என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வாரம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை இயக்குங்கள். 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

**நீட்சிகள்** வாரம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி - ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

**வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம்**, எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்**. உரையாடல் இங்கே அருமை. சிப் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

**தட்டுவது** என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

**சுற்று** - மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

**மறுபடியும்** - ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

# வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

[family.fit இணையதளத்தில்](#) அனைத்து  
அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே  
காணலாம்:



family.fit க்கான அனைத்து  
வீடியோக்களையும் [family.fit YouTube®](#)  
சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்



family.fit ஐந்து  
படிகள்



விளம்பர வீடியோ

# தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள் .

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் **family.fit** உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம்!

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்:

<https://family.fit/subscribe/>.

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை [info@family.fit](mailto:info@family.fit) இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



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