

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 12



குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



நான் மற்றவர்களுக்கு
முதலிடம் கொடுக்கிறேனா?

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

லூக்கா
14:7-11

தாழ்மை
மற்றவர்களுக்
கு முதலிடம்
தருகிறது

தாழ்மைக்கு
நன்மைகள்
உண்டு

ஒவ்வொரு
நாளும்
தாழ்மையுட
ன் இருப்பது



தயார் ஆகு

அணியாக
வாம் அப்

அறையின்
மூலைகளில்
வாம் அப்

ஓடுவது
மற்றும்
ஸஃவாட்



நகர்வு

ஸஃவாட்

ஸஃவாட்

கூட்டாளர்
ஸஃவாட்



சவால்

20, 15, 10
மற்றும் 5

பிளாங்
மற்றும்
ஸஃவாட்
சவால்

தபாட்டா



ஆராயுங்க
ள்

கதையைப்
படித்து
மரியாதையை
குறிக்கும்
நாற்காலி
செய்யுங்கள்

கதையைச்
செயல்படுத்தி
விவாதிக்கவு
ம்

நாற்காலி
விளையாட்டு
மற்றும்
மீண்டும்
கதை



விளையாடு

சமநிலை
மற்றும் நடை

ஃபிளிப்-
ஃப்ளாப் ரிலே

காபி
அல்லது
கோக்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு 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** அல்லது **@familyfitnessfaithfun** 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.



அணியாக வாம் அப்

குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து தங்கள் உடல் மூலம் ஒரு வடிவம் (சதுரம் அல்லது அறுகோணம்) அல்லது ஒரு சிறப்பு வார்த்தையை உருவாக்கவும். இந்த வாம் அப்களை செய்யுங்கள்:

- 20 மலை ஏறுபவர்கள்
- 20 உயர் முழங்கால்களில் ஓடுதல்
- 20 குதிகால் உதைகள்
- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். பின்னர் மீண்டும் வடிவம் அல்லது வார்த்தையை உருவாக்கவும்.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

எந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் உட்கார வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எங்கு உட்கார வேண்டும் என்பது பற்றி உங்களுக்கு தெரிவு இருக்கும்போது, நீங்கள் எவ்வாறு முடிவு செய்வீர்கள்?



நாள் 1 நகர்வு

ஸஃவாட்



குறைந்த உயரமுள்ள நாற்காலியின் முன் நிற்கவும். உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, நீங்கள் நாற்காலியில் லேசாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். மீண்டும் எழுந்து நிற்க.

15 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

ஐந்து சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் 20 ஆக உயர்த்தவும், நாற்காலியை அகற்றவும்.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



நாள் 1 சவால்

20, 15, 10 மற்றும் 5

'ஹை ஃபைவ்ஸ்' உடன் தொடங்கவும்,
பின் செய்யவும்:



- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 15 சுகுவாட்கள்
- 10 மலை ஏறுபவர்கள்
- 5 ஸ்பீடு ஸ்கேட்டர்கள்

'ஹை ஃபைவ்ஸ்' உடன் முடிக்கவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு
சுற்றிலும் வேகமாக முடிக்க முயற்சி
செய்யுங்கள்

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.**



நாள் 1

ஆராயுங்கள்

தாழ்மை மற்றவர்களுக்கு முதலிடம் தருகிறது

லூக்கா 14:7-11 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

இயேசு ஒரு முக்கியமான நபரின்
வீட்டிற்கு அழைக்கப்பட்டார். சமூக
தரவரிசை, அந்தஸ்து மற்றும் மரியாதை
ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மக்கள்
தங்கள் இடங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதை
அவர் கவனிக்கிறார். இன்றைய கதையில்
இயேசு மனத்தாழ்மை பற்றி கற்பிக்கிறார்.

பைபிள் பத்தியில் – லூக்கா 14:7-11
(என்.ஐ.வி)

விருந்துக்கு அழைக்கப்பட்டவர்கள்
பந்தியில் முதன்மையான
இடங்களைத் தெரிந்துகொண்டதை
அவர் பார்த்து, அவர்களுக்கு ஒரு
உவமையைச் சொன்னார்:
ஒருவனால் கலியாணத்துக்கு நீ
அழைக்கப்பட்டிருக்கும்போது,
பந்தியில் முதன்மையான இடத்தில்
உட்காராதே; உன்னிலும்
கனமுள்ளவன் ஒருவேளை அவனால்
அழைக்கப்பட்டிருப்பான்.
அப்பொழுது உன்னையும்
அவனையும் அழைத்தவன்
உன்னிடத்தில் வந்து: இவருக்கு
இடங்கொடு என்பான்; அப்பொழுது
நீ வெட்கத்தோடே தாழ்ந்த
இடத்திற்குப்
போகவேண்டியதாயிருக்கும்.
நீ அழைக்கப்பட்டிருக்கும்போது,
போய், தாழ்ந்த இடத்தில் உட்காரு;
அப்பொழுது உன்னை அழைத்தவன்
வந்து: சிறேகிதனே, உயர்ந்த
இடத்தில் வாறும் என்று

சொல்லும்போது, உன்னுடனேகூடப்
பந்தியிருக்கிறவர்களுக்கு முன்பாக
உனக்குக் கனமுண்டாகும்.

தன்னைத்தான்

உயர்த்துகிறவனெவனும்

தாழ்த்தப்படுவான், தன்னைத்தான்

தாழ்த்துகிறவன் உயர்த்தப்படுவான்
என்றார்.

விவாதிக்க:

பஸ்ஸில் எந்த இருக்கை வேண்டும்?
காரில்? ஒரு வகுப்பறையில்? ஏன்?

இயேசுவின் கதையிலிருந்து
மனத்தாழ்மையை எவ்வாறு
வரையறுப்பீர்கள்?

ஒரு 'மரியாதைக்குரிய நாற்காலியை'
உருவாக்கி, அதில் அமர திருப்பங்களை
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அதே நேரத்தில்
மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினர்
உங்களுக்காக ஜெபிக்கிறார்.



சமநிலை மற்றும் நடை

உங்கள் தலையில் ஒரு புத்தகத்தை வைத்து கொள்ளுங்கள், அறையின் மறுபுறம் மற்றும் பின்புறம் அதை கைவிடவோ அல்லது தொடவோ இல்லாமல் நடக்கவும். பின்னோக்கி நடக்கவும் முயற்சிக்கவும். மேலே ஒரு பிளாஸ்டிக் கப் கொண்டு ஒரு புத்தகத்தை வைத்து முயற்சிக்கவும். கோப்பையில் தண்ணீர் சேர்க்க முடியுமா? மகிழுங்கள்!

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து அதை ரிலே செய்யுங்கள்.



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்

அறையின் மூலைகளை 1-4 எண்களுடன்
லேபிளிடுங்கள். வெவ்வேறு மூலைகளில்
தொடங்கி வெவ்வேறு வாம்அப்களைச்
செய்யுங்கள். அறையைச் சுற்றி அடுத்த
ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும்
செல்லவேண்டும். இரண்டு சுற்றுகள்
செய்யுங்கள்.



- 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- 10 ஸ்பீடு ஸ்கேட்டர்கள்
- 10 மலை ஏறுபவர்கள்
- 10 சுகுவாட்கள்

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு முன்னால் செல்ல
வேறொருவரை நீங்கள் அனுமதித்த
சூழ்நிலையை சொல்லுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: முதலில்
அவர்களை ஏன் செல்ல அனுமதித்தீர்கள்?*



நாள் 2 நகர்வு

ஸஃவாட்

15 முறை ஸஃவாட் பயிற்சி செய்து
அடுத்த நபரைத் தட்டவும். நீங்கள் ஒரு
குடும்பமாக 150 ஐ முடிக்கும் வரை
தொடரவும்.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: தட்டுவதற்கு முன்
10 ஸஃவாட் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: குடும்பமாக
அதிகமாக செய்யவும்.

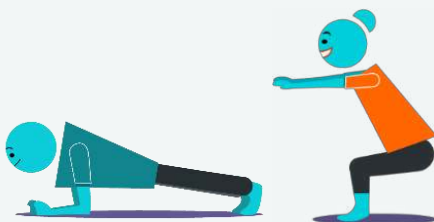


நாள் 2 சவால்

பிளாங் மற்றும் ஸஃவாட் சவால்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து
செய்யுங்கள்.

ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில்
இருக்கும்போது, மற்றவர் ஸஃவாட் செய்கி
றார். 10 ஸஃவாட்களுக்குப் பிறகு
இடங்களை மாற்றவும்.



ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



தாழ்மைக்கு நன்மைகள் உண்டு

லூக்கா 14:7-11 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நாற்காலி மற்ற நாற்காலிகளை விட மிக உயர்ந்ததாக ஒரு மேசையை தயாரிக்கவும். நீங்கள் உட்கார்ந்தவுடன், யார் எங்கு அமர்ந்திருக்கிறார்கள் என்று பாருங்கள்.

இப்போது கதையின் முக்கிய பகுதியை யாரோ ஒருவர் உயர்ந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறும்படி கேட்கப்படுவதால், மற்றொரு நபர் அந்த இடத்தில் உட்கார் வைக்கப்படுவார்.

இருக்கைகளை மாற்ற வேண்டியவர்களிடம் இது எப்படி உணர்ந்தது என்று கேளுங்கள். அவர்கள் ஏன் இப்படி உணர்ந்தார்கள்?

தாழ்மையுடன் இருப்பதன் நன்மைகளின் பட்டியலை ஒன்றாக உருவாக்குங்கள். ஜெபம் செய்து கடவுளின் உதவியைக் கேளுங்கள்.



ஃபிளிப்-ஃப்ளாப் ரிலே

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் நடப்பவராக இருப்பார், மற்றவர் ஃபிளிப்-ஃப்ளாப் னை 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/Wvc7x5xYPQM>





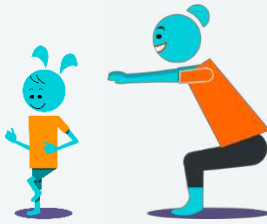
சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.
ஆரோக்கியமான
காலை உணவுடன்
நாளைத்
தொடங்குங்கள்.



ஒடுவது மற்றும் ஸஃவாட்

ஒரு நபர் மற்றவர்களைக் தொட அவர்களைத் துரத்த வேண்டும்; தொடுதல்; விளையாடுங்கள். தொடப்பட்டவர் ஐந்து ஸஃவாட்கள் செய்து பின்னர் துரத்துபவராக மாறுகிறார். மூன்று நிமிடங்கள் தொடரவும்.



ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

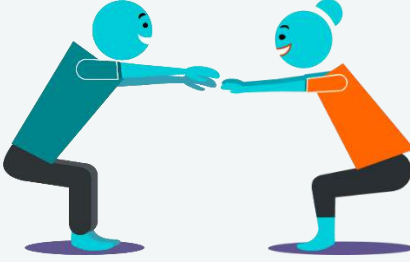
உங்கள் குடும்பத்தில் மேஜையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இருக்கை இருக்கிறதா? நீங்கள் எப்போதும் அங்கே உட்கார்ந்திருக்கிறீர்களா?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: விருந்தினரை எவ்வாறு வரவேற்கிறீர்கள்? அவர்கள் சாப்பாட்டுக்கு எங்கே உட்கார்ந்திருப்பார்கள்?



நாள் 3 நகர்வு

கூட்டாளர் ஸஃவாட்



ஒரு கூட்டாளியை எதிர்கொள்ளுங்கள்.
ஒருவருக்கொருவர் மணிகட்டை பிடித்துக்
கொள்ளுங்கள்.

15 ஸஃவாட் மூன்று சுற்றுகள்
செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



நாள் 3 சவால்

தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



ஒவ்வொரு இயக்கத்தையும் 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், அதைத் தொடர்ந்து 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்:

- ஸஃவாட்
- மலை ஏறுதல் பயிற்சி
- புஷ்-அப்கள்
- சிட்-அப்கள்

இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும்.
எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்
மறுபடியும் 20 வினாடிகளில்
அதிகரிக்கவும்.**



ஒவ்வொரு நாளும் தாழ்மையுடன் இருப்பது

லூக்கா 14: 7-11 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தினர் வரிசையில் உட்கார போதுமான நாற்காலிகள் வைக்கவும். தலைப்புகளை அழைக்க திருப்பங்களை எடுத்து சரியான வரிசையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, உயரமான முதல் குறுகிய வரை; பிறந்த மாதம்; வயது).

கதையை மீண்டும் படிக்க ஒரு குடும்ப உறுப்பினரைத் தேர்வுசெய்க. "நண்பரே ஒரு நல்ல இடத்திற்கு வாருங்கள்" என்ற இயேசுவின் வார்த்தைகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இது இன்று நமக்கு என்ன அர்த்தம்? பள்ளியில்? பேருந்தில்? வேலையில்? சாப்பாட்டில்?

பிரார்த்தனை தேவைப்படும் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள். இந்த பெயர்களை உங்கள் வீட்டில் உள்ள நாற்காலிகளில் ஒட்டவும். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் அந்த நாற்காலியில் அமரும்போது அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.



காபி அல்லது கோக்

ஒரு துண்டு காகிதத்தின் ஒரு பக்கத்தில் ஒரு கப் காபியையும் மறுபுறம் கோக் பாட்டிலையும் வரையவும்.

உங்கள் காகிதத்தை வைத்திருக்கும் ஒரு கூட்டாளருக்கு எதிரே நிற்கவும். அதைப் பார்க்காமல், உங்கள் கைகளில் சில முறை புரட்டவும், பின்னர் ஒரு பக்கத்தைக் காட்டவும் (காபி அல்லது கோக்). உங்கள் கூட்டாளரைப் போலவே நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தீர்களா?

ஐந்து முறை செய்யவும். நீங்கள் இருவரும் ஒரே பக்கத்தை எத்தனை முறை தேர்வு செய்கிறீர்கள் என்று பாருங்கள்.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.
சுவைகளை ரசிக்க
மெதுவாக மென்று
உங்கள் உணவை
ஜீரணிக்க நேரத்தை
அனுமதிக்கவும்.

சொல்

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

நீட்சிகள் வார்ட்அப் 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.

மேலும் தகவல்

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 தன்னார்வலர்களால் 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 இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit