

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 13

family.fit

குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.  
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



கொண்டாட்ட வாரம்  
பருவத்தின் முடிவு

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



இந்த வாரம்: கொண்டாட்டம்

## வாழ்த்துக்கள்!

நீங்கள் family.fit இன் பருவத்தை முடித்துவிட்டீர்கள்!

உங்கள் குடும்பத்தில் மாற்றங்களை நீங்கள் காண முடியும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். ஒருவேளை நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கலாம். ஒருவேளை நீங்கள் மிகவும் நேர்மறையானவராகவும், மேலும் இணைக்கப்பட்டவராகவும் இருக்கலாம். மன்னிப்பு அல்லது தொடர்புகொள்ளாதல், தயவு அல்லது தைரியத்தில் ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் ஒரு முன்னேற்றத்தை அடைந்திருக்கலாம்.

கடவுள் என்ன செய்திருக்கிறார்  
என்று கொண்டாடுவோம்!

உங்களால் முடிந்தால், மற்ற  
குடும்பங்களுடன் சேர்ந்து  
கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி,  
நம்பிக்கை, வேடிக்கை மற்றும்  
உணவு ஆகியவற்றை  
ஒன்றிணைப்போம், மேலும்  
குடும்பத்தின் அடுத்த பருவத்தைத்  
தொடங்குவதற்கு முன்பு  
கொண்டாடுவோம்



# கொண்டாட்ட யோசனைகள்

ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக சந்திக்கவும். இந்த யோசனைகளைப் பார்த்து, family.fit இன் ஒரு பருவத்தை முடித்ததைக் கொண்டாடும் திட்டத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.

உங்கள் தற்போதைய நிலைமைக்கு ஏற்ப நிகழ்வை வடிவமைக்கவும். நீங்கள் வீட்டிற்குள் முடக்கப்பட்ட நிலையில் இருந்தால், முயற்சி செய்து ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் இணைக்கவும்.

இந்த கூறுகளைச் சேர்க்கவும்:

1. உங்கள் அருகிலுள்ள குடும்பங்கள்
2. உடற்தகுதி
3. வேடிக்கை
4. நம்பிக்கை
5. உணவு

தொடங்குவதற்கு பின்வரும் பக்கங்களிலிருந்து யோசனைகளைத் தேர்வுசெய்க.

# தொடங்குதல்

**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.

# 1. பிற குடும்பங்கள்

## மற்ற குடும்பங்களை அழைக்கவும்

---

கொண்டாட நீங்கள்  
ஒன்றிணைக்கக்கூடிய வேறு சில  
குடும்பங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.  
அவர்கள் family.fit செய்த  
நபர்களாகவோ அல்லது அடுத்த  
பருவத்தைத் தொடங்கக்கூடிய  
நபர்களாகவோ இருக்கலாம்.

நீங்கள் நேருக்கு நேர் ஒன்று சேர  
முடியாவிட்டால், ஜும் அல்லது  
ஸ்கைப் வழியாக இணைக்கவும்  
அல்லது உங்கள் ஜன்னல் வழியாக  
வெளியே இணைக்கவும்.

# அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்

நீங்கள் அழைக்கும் மற்ற குடும்பங்களுக்காக ஜெபியுங்கள். தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அல்லது வயதானவர்களை அழைக்கவும். கொண்டாட்டத்திற்கு உங்கள் குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்க அவர்கள் விரும்புவார்கள்!

## அழைப்பிதழ்களைச் செய்யுங்கள்

அழைப்பிதழ்களை வேடிக்கையானதாக செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு வேடிக்கையான வீடியோ செய்தியை உருவாக்கலாம். நீங்கள் ஒரு அழைப்பு அட்டையை வரைந்து எழுதலாம். நீங்கள் மற்ற குடும்பத்திற்கு ஒரு சவாலை அமைக்கலாம்.



## 2. உடற்தகுதி

### சில உடற்பயிற்சி கூறுகளைத் தேர்வுசெய்க

கடந்த 12 வார உடற்பயிற்சியைப் பார்த்து, மற்ற குடும்பங்களுடன் நீங்கள் செய்யக்கூடிய மூன்று வெவ்வேறு சவால்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

தொடங்குவதற்கு சில யோசனைகள் இங்கே:



தடைகளை தாண்டிதல்  
பாட்டிலை சுழற்று  
சூப்பர்மேன் ரோல்(உருளுவது )





# ஒரு சவாலை உருவாக்குங்கள்

family.fit செய்த ஒவ்வொரு குடும்பமும் மற்ற குடும்பங்களுக்கு ஒரு சவாலை செய்து காட்டுங்கள் சவாலில் குறைந்தது இரண்டு இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

## ஒரு போட்டியை வடிவமைக்கவும்

சவால்களில் ஒன்றை எடுத்து அதை போட்டியாக மாற்றவும். இது பெற்றோருக்கு எதிரான குழந்தைகள் அல்லது ஆண் மற்றும் பெண் எதிராக இருக்கலாம். இது குடும்பத்திற்கு எதிராக குடும்பமாக இருக்கலாம். எது சிறப்பாகச் செயல்படும் என்று யோசித்து வேடிக்கையானதை செயல்படுத்துங்கள்



## 3. வேடிக்கை



### அலங்காரங்கள்

---

உங்கள் கொண்டாட்டத்திற்கு ஒரு இடத்தைத் தேர்வுசெய்க. இது ஒரு பூங்கா, உங்கள் வீடு அல்லது ஒரு மண்டபமாக இருக்கலாம். இப்போது அதை வேடிக்கையாகவும் சிறப்பாகவும் செயல்படுத்துங்கள். மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

### வேடிக்கையான விளையாட்டுகள் மற்றும் போட்டிகள்

---

அனைவருக்கும் தெரிந்த மற்றும் விரும்பும் சில வேடிக்கையான விளையாட்டுகளுக்குத் திட்டமிடுங்கள். உதாரணமாக, ஃபிரிஸ்பீ, கால்பந்து, கிரிக்கெட் அல்லது தட்டுதல்.

# family.fit விளையாட்டைத் தேர்வுசெய்க

கடந்த 12 வாரங்களில் மீண்டும்  
சிந்தித்து, அனைவரையும்  
உள்ளடக்கிய சில  
விளையாட்டுகளைத் தேர்வுசெய்க.  
தொடங்குவதற்கு சில யோசனைகள்  
இங்கே:



சிக்கிக்கொள்வது  
சக்கர வண்டி தடைகளை  
தாண்டிதல்  
வால் போட்டி



## 4. நம்பிக்கை

### நீங்கள் எவ்வாறு வளர்ந்தீர்கள் என்பதைப் பகிரவும்

---

கடந்த மாதங்களில் உங்கள் குடும்பம் எவ்வாறு வளர்ந்தது மற்றும் மாற்றப்பட்டது என்பதை மற்ற குடும்பங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். என்ன சாதகமான விஷயங்கள் நடக்கின்றன? நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

### ஒன்றாக பைபிளைத் திறக்கவும்

---

உங்கள் குடும்பத்திற்கு உண்மையிலேயே உதவிய கருப்பொருளைத் தேர்வுசெய்க. இந்த வசனத்தை மீண்டும் படித்து, பிற குடும்பங்களுடன் சில நடவடிக்கைகள் செய்யுங்கள் மற்றும் கேள்விகளை கேட்கவும், முடிக்கவும்.

# மேக்ஸ் 7 வீடியோவை ஒன்றாகப் பாருங்கள்

இந்த வீடியோக்களில் ஒன்றைப் பார்த்து கருப்பொருள்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும் ([Max7.org](http://Max7.org) ஐப் பார்க்கவும்):



காணாமல் போன ஆடு

கெட்ட குமாரன் - பளுதூக்குபவரின் கதை

மதிய உணவிற்கு ஒரு அதிசயம்



## 5. உணவு

### ஒவ்வொரு குடும்பமும் ஒரு உணவைக் கொண்டு வருகின்றன

---

ஒவ்வொரு குடும்பமும் மற்ற குடும்பங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள பிடித்த உணவைக் கொண்டு வருகின்றன. நீங்கள் ஒன்றாக சந்திக்க முடியாவிட்டால், பிடித்த உணவு செய்முறையை மற்ற குடும்பங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

# ஒன்றாக ஆரோக்கியமான உணவை தயார் செய்யுங்கள்

சில ஆரோக்கியமான உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் ஒன்றாகச் செய்ய சில எளிய சமையல் குறிப்புகளைக் கண்டறியவும்.

உதாரணத்திற்கு:

- புதிய பழத்தைப் பயன்படுத்தி ஒரு பானம் தயாரிக்கவும்
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியை உருவாக்குங்கள்

## ஒன்றாக உணவை சமைக்கவும்

ஒரு பார்பிக்யூ சாப்பிடுங்கள், ஒரு மசாலா அல்லது பிற வீட்டில் சமைக்க உணவை உருவாக்குங்கள், அங்கு குடும்பங்கள் ஒன்றாக சமைக்க தேவையான பொருட்களை கொண்டு வருகின்றன.



# ஒரு புதிய பருவத்தைப் பாருங்கள்!

ஒரு புதிய தோற்றம் family.fit வருகிறது  
அடுத்த வாரம் நாம் இயேசுவை  
மையமாகக் கொண்டு ஆழமாக வளர  
ஆரம்பிக்கிறோம். இது உங்கள்  
குடும்பம், உங்கள் உடற்பயிற்சி,  
உங்கள் நம்பிக்கை மற்றும் உங்கள்  
மகிழ்ச்சியை தொடர்ந்து வளர்க்க  
உதவும்!

family.fit

ஆழமாக  
வளருவது





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 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)*