

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 10



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



ഞാൻ
സത്യസന്ധനാണോ?

www.family.fit



	ദിവസം 1	ദിവസം 2	ദിവസം 3
<p>2 രാജാക്കന്മാർ 5:20-27</p>	<p>സത്യസന്ധതയില്ലായ്മ വക്രതയാണ്</p>	<p>സത്യസന്ധതയില്ലായ്മ നുണകൾ പറയുകയാണ്</p>	<p>സത്യസന്ധതയില്ലായ്മയ്ക്ക് അനന്തരഫലങ്ങൾ ഉണ്ട്</p>
 <p>ലഘു വ്യായാമം</p>	<p>ബ്ലേജ്ക്ട് നേടുക</p>	<p>നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ</p>	<p>സംഗീതത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ലഘു വ്യായാമം</p>
 <p>ചലിക്കുക</p>	<p>സിറ്റ് അപ്പുകൾ</p>	<p>സിറ്റ് അപ്പുകൾ</p>	<p>സിറ്റ് അപ്പുകൾ</p>
 <p>വെല്ലുവിളി</p>	<p>സിറ്റ്-അപ്പുകൾ ധാരാളം വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു</p>	<p>സ്കാറ്റ് ടാഗ്</p>	<p>ഹിപ്പ് ഷഫിൾ റേസ്</p>
 <p>പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക</p>	<p>കഥ വായിച്ച് അഭിനയിക്കുക</p>	<p>കഥ വീണ്ടും വായിച്ച് സത്യസന്ധത ഉടമ്പടി ചെയ്യുക</p>	<p>കഥ വീണ്ടും വായിച്ച് പരിണതഫലങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക</p>
 <p>കളിക്കുക</p>	<p>കാൻഡി ചാലഞ്ച്</p>	<p>സീക്വൻസ് മെമ്മറി</p>	<p>ഒരു മരത്തിയിലെ ഉറുമ്പുകൾ</p>

ആമുഖം

മുൻ രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിലോ പുറത്തോ സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- എല്ലാവരേയും ഉൾപ്പെടുത്തുക – ആർക്കും നയിക്കാൻ കഴിയും!
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി പൊരുത്തപ്പെടുക
- പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- സ്വയം വെല്ലുവിളിക്കുക
- വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ വ്യായാമം ചെയ്യരുത്

Family.fit മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക:

- സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഒരു ഫോട്ടോയോ വീഡിയോയോ പോസ്റ്റുചെയ്ത് #ഫാമിലിഫിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ @familyfitnessfaithfun ഉപയോഗിച്ച് ടാഗ് ചെയ്യുക
- മറ്റൊരു കുടുംബവുമായി ഫാമിലിഫിറ്റ് ചെയ്യുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം.



ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും

<https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



ഒബ്ജക്ട് നേടുക

നടുവിൽ തറയിൽ ഒരു വസ്തുവുമായി ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക. സ്കാറ്റിനു വേണ്ടിയുള്ള തയാറെപ്പുകളോടെ നിൽക്കുക. ഒരു നേതാവ് "തല", "തോളിൽ", "കാൽമുട്ടുകൾ" പോലുള്ള ക്രമരഹിതമായ സൂചനകൾ നൽകുന്നു. നേതാവ് "തല" എന്ന് പറഞ്ഞാൽ, എല്ലാവരും അവരുടെ തലയിൽ സ്വർശിക്കുന്നു, അങ്ങനെ. നേതാവ് "ഒബ്ജക്ട്" എന്ന് പറയുമ്പോൾ, അത് ആദ്യം തറയിൽ നിന്ന് പിടിച്ച് എടുക്കുന്നു. മറ്റെല്ലാവരും മൂന്ന് ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ ചെയ്യുന്നു.

അഞ്ച് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.

സത്യസന്ധത എന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
 സത്യസന്ധത സ്വാഭാവികമായും
 നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾ
 കരുതുന്നുണ്ടോ?*



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

സിറ്റ് അപ്പുകൾ



കാലുകൾ വളച്ച് പാദം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിങ്ങളുടെ പിന്നിലേക്ക് കിടക്കുക. "ഇരിക്കാൻ" നിങ്ങളുടെ ശരീരം കാൽമുട്ടുകളിലേക്ക് ചുരുട്ടുക. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക.

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ കാലുകൾ താഴ്ത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. അഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകളും അഞ്ച് സ്കവാറ്റുകളും മാറി മാറി ചെയ്യുക.

അഞ്ച് റൗണ്ടുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



സിറ്റ്-അപ്പുകൾ ധാരാളം വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു

ചെറിയ കടലാസുകളിൽ ഇനിപ്പറയുന്ന ജോലികൾ എഴുതുക, മടക്കുക, ഒരു പാത്രത്തിൽ വയ്ക്കുക:

- 5 സിറ്റ് അപ്പുകൾ
- 10 സിറ്റ് അപ്പുകൾ
- 15 സിറ്റ് അപ്പുകൾ
- 20 സിറ്റ് അപ്പുകൾ
- ആരെയെങ്കിലും കെട്ടിപ്പിടിക്കുക
- ഒരാൾക്ക് ഹൈ ഫൈവ് നൽകുക
- ആരെങ്കിലും മസാജ് നൽകുക
- എല്ലാവരും ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക

ഓരോരുത്തരും ചീട്ടു എടുത്ത് തിരഞ്ഞെടുത്ത ചുമതല ചെയ്യുക. ആവശ്യാനുസരണം പരസ്പരം സഹായിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: സിറ്റ് അപ്പുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

സത്യസന്ധതയില്ലായ്മ വക്രതയാണ്

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **2 രാജാക്കന്മാർ**
5:20-27 വായിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ബൈബിൾ
ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, <https://bible.com>
ലേക്ക് പോകുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
ഫോണിലേക്ക് ബൈബിൾ
അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുക.

യൊർദാൻ നദിയിൽ കഴുകാൻ എലീശാ
പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ ധനികനായ
നയമാന്റെ തപക്ക് രോഗം ഭേദമായി. ഒരു
സമ്മാനം നൽകി എലീശായോട് നന്ദി
പറയാൻ നയമാൻ ആഗ്രഹിച്ചുവെങ്കിലും,
നയമാനെ സുഖപ്പെടുത്തിയത്
ദൈവമാണ് എന്നതുകൊണ്ട് ഏലീശ അത്
നിരസിച്ചു. ഏലീശയുടെ ദാസനായ
ഗെഹാസി, തനിക്ക് പ്രയോജനം
ചെയ്യാമെന്ന് മനസിലാക്കിയതിനാൽ
നയമാനിൽ നിന്ന് എന്തെങ്കിലും നേടാൻ

അദ്ദേഹം മുൻകൈയെടുത്തു.
അടുത്തതായി എന്ന് സംഭവിക്കുമെന്ന്
നോക്കൂ.

ബൈബിൾ ഭാഗം - 2 രാജാക്കന്മാർ
5:20-27

ദൈവപുരുഷനായ എലീശയുടെ
ബാല്യക്കാരൻ ഗേഹസി, അരാമ്യൻ
നയമാൻ കൊണ്ടുവന്നതു എന്റെ
യജമാനൻ അവന്റെ കയ്യിൽനിന്നു
വാങ്ങാതെ വിട്ടുകളഞ്ഞുവല്ലോ.

നയമാൻ കൊണ്ടുവന്ന സമ്മാനം
അദ്ദേഹം
സ്വീകരിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. ഞാൻ
അവന്റെ പിന്നാലെ ഓടാൻ
പോകുന്നു. ഞാൻ അവനിൽ നിന്ന്
എന്തെങ്കിലും നേടാൻ പോകുന്നു.
കർത്താവ് ജീവനോടെ
ഉണ്ടെന്നപോലെ അത് ഉറപ്പാണ്."

ഗേഹസി നയമാനെ പിന്തുടർന്നു.
അവൻ തന്റെ അടുത്തേക്ക് ഓടുന്നത്
നയമാൻ കണ്ടു. അതിനാൽ അവനെ
അഭിവാദ്യം ചെയ്യാൻ രഥത്തിൽ നിന്ന്
ഇറങ്ങി. സുഖം തന്നെയോ എന്നു
ചോദിച്ചു.

സുഖം തന്നേ; ഗൈഹാസി മറുപടി പറഞ്ഞു. "ഇപ്പോൾ തന്നേ പ്രവാചകശിഷ്യന്മാരിൽ രണ്ടു യൗവനക്കാർ എഫ്രയീംമലനാട്ടിൽനിന്നു എന്റെ അടുക്കൽ വന്നിരിക്കുന്നു; മലയോര രാജ്യമായ എഫ്രയീമിൽ നിന്നാണ് അവർ വന്നത്. അവർക്കു ഒരു താലന്തു വെള്ളിയും രണ്ടു കൂട്ടം വസ്ത്രവും തരേണമേ എന്നു പറവാൻ എന്റെ യജമാനൻ എന്നെ പറഞ്ഞയച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞു."

ദയ ചെയ്തു രണ്ടു താലന്തു വാങ്ങേണമേ എന്നു നയമാൻ പറഞ്ഞു. അത് സ്വീകരിക്കാൻ അദ്ദേഹം ഗൈഹാസിയോട് അപേക്ഷിച്ചു. അവൻ അവനെ നിർബ്ബന്ധിച്ചു രണ്ടു സഞ്ചിയിൽ രണ്ടു താലന്തു വെള്ളിയും രണ്ടു കൂട്ടം വസ്ത്രവും കെട്ടി തന്റെ ബാലൂക്കാരിൽ രണ്ടുപേരുടെ പക്കൽ കൊടുത്തു; ഗൈഹാസിക്ക് രണ്ട് സെറ്റ് വസ്ത്രങ്ങളും നൽകി. അതെല്ലാം അവൻ തന്റെ രണ്ടു ദാസന്മാർക്ക് കൊടുത്തു. അവർ അത് ഗൈഹാസിയെക്കാൾ മുന്നിലേക്ക്

കൊണ്ടുപോയി. എലിഷ
താമസിച്ചിരുന്ന കുന്നിലേക്ക്
ഗെഹാസി എത്തി. ദാസന്മാർ
സാധനങ്ങൾ ഗെഹാസിക്ക് കൈമാറി.
അവൻ അവരെ എലീശയുടെ വീട്ടിൽ
പാർപ്പിച്ചു. അവൻ ആ മനുഷ്യരെ
പറഞ്ഞു. എന്നിട്ട് അയാൾ
വീടിനകത്തേക്ക് തിരിച്ചുപോയി.
അവൻ തന്റെ യജമാനനായ
എലീശയുടെ മുന്നിൽ നിന്നു.

“ഗെഹാസി, നിങ്ങൾ
എവിടെയായിരുന്നു?” എലീശാ
ചോദിച്ചു.

“ഞാൻ എവിടെയും പോയില്ല,
ഗെഹാസി മറുപടി പറഞ്ഞു.

എന്നാൽ എലീശാ അവനോടു:
“എന്റെ ആത്മാവു നിങ്ങളോടുകൂടെ
പോയില്ലേ? ആ മനുഷ്യൻ നിങ്ങളെ
അഭിവാദ്യം ചെയ്യാൻ രഥത്തിൽ നിന്ന്
ഇറങ്ങിയതായി എനിക്കറിയാം.
പണമോ വസ്ത്രമോ
സ്വീകരിക്കുന്നതിനുള്ള
സമയമാണോ ഇത്? ഒലിവ് തോട്ടങ്ങൾ,
മുന്തിരിത്തോട്ടങ്ങൾ, ആടുകൾ
അല്ലെങ്കിൽ കന്നുകാലികൾ എന്നിവ

എടുക്കാനുള്ള സമയമാണോ ഇത്?
സ്ത്രീ-പുരുഷ അടിമകളെ
സ്വീകരിക്കേണ്ട സമയമാണോ?
നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ
കുട്ടികൾക്കും നമസ്കാരം ചർമ്മരോഗം
എന്നെന്നേക്കുമായി ഉണ്ടാകും.”
ഗെഹാസി എലീശായെ വിട്ടു.
അദ്ദേഹത്തിന് നമസ്കാരം ചർമ്മരോഗം
ഉണ്ടായിരുന്നു. അവനെ തൊലി
മഞ്ഞ് പോലെ വെളുത്തതായി.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

ഈ കഥ നാടകത്തിനായി നിർമ്മിച്ചതാണ്!
കുറച്ച് ലളിതമായ വസ്ത്രങ്ങൾ നേടി കഥ
ഒരുമിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുക.

ഏത് സത്യസന്ധമല്ലാത്ത പദ്ധതിയാണ്
ഗെഹാസി ആവിഷ്കരിച്ചത്?

സ്വയം ചോദ്യം ചോദിക്കുക: ഞാൻ
സത്യസന്ധനാണോ?

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഏതെല്ലാം
ഭാഗങ്ങൾ സത്യസന്ധമായും
സത്യസന്ധമായും ജീവിക്കുന്നില്ല?
നിശബ്ദമായി, അത് നിങ്ങളോട്
വെളിപ്പെടുത്താൻ ദൈവത്തോട്
അപേക്ഷിക്കുക. പ്രാർഥിക്കാൻ കുറച്ച്
നിമിഷങ്ങൾ ചെലവഴിക്കുക.



ദിവസം 1 കളിക്കുക

കാൻഡി ചാലഞ്ച്

ഓരോ വ്യക്തിക്കും മുന്നിൽ ഒരു പാത്രത്തിൽ മിഠായികളും ഒരു മീറ്റർ പിന്നിൽ ഒരു ശൂന്യമായ പാത്രവും ഉപയോഗിച്ച് തറയിലെ ഒരു സർക്കിളിൽ ഇരിക്കുക.

നോക്കാതെ, ഓരോ വ്യക്തിയും മിഠായികൾ ഓരോന്നായി അവരുടെ പിന്നിലെ പാത്രത്തിലേക്ക് എറിയുന്നു.

പാത്രത്തിലെ ഓരോ മിഠായിക്കും ഒരു പോയിന്റ് നൽകുക. ആരാണ് വിജയിക്കുന്നതെന്ന് കാണുക.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്
നന്നായി കഴിക്കുക.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

ഓരോ റൗണ്ടിനും ഒരാളെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുത്ത് ജോഗിംഗ് ആരംഭിക്കുക. നേതാവ് ഒരു പ്രസ്ഥാനത്തിന് പേരിടുകയും കുടുംബം ഇതുപോലെ നീങ്ങുകയും വേണം. നീക്കങ്ങൾ കൂട്ടിക്കലർത്തുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
ഒരു ചെറിയ നുണയോ വലിയ നുണയോ പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ?
കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
വാക്കുകൾ കൂടാതെ, മറ്റെന്താണ് ഞങ്ങൾ നുണ പറയുന്നത്?



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

സിറ്റ് അപ്പുകൾ



പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുക. ഒരു കുടുംബമായി 50 സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുക. ഒരു വൃക്തി ആരംഭിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഇടവേള ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ അടുത്ത വൃക്തിയുമായി ടാപ്പുചെയ്യുക. 50 സിറ്റ് അപ്പുകൾക്ക് ശേഷം, ഒരു കുടുംബമായി ഒരു മാർക്കനിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ഓടുക. വേഗത കുറഞ്ഞ ഓട്ടക്കാരന്റെ വേഗതയിലേക്ക് ഓടുക. വീണ്ടും സിറ്റ്-അപ്പുകൾ ആരംഭിക്കുക. 50 ന്റെ മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



സ്ക്വാറ്റ് ടാഗ്



നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും ഓടാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ഇടം കണ്ടെത്തുക. ടാഗുചെയ്യാൻ എല്ലാവരേയും പിന്തുടരുന്ന 'ടാഗർ' ആണ് ഒരു വ്യക്തി. ആരെയെങ്കിലും ടാഗുചെയ്യുമ്പോൾ, അവർ നിർത്തി മൂന്ന് സ്ക്വാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് അവ പുതിയ ടാഗറായി മാറുന്നു.

മൂന്ന് മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ എല്ലാവരും തളർന്നുപോകുന്നതുവരെ കളിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: അഞ്ച് മിനിറ്റ് കളിക്കുക.



പര്യവേക്ഷണം
ചെയ്യുക

സത്യസന്ധതയില്ലായ്മ
നൂണുകൾ
പറയുകയാണ്

2 രാജാക്കന്മാർ 5:20-27 വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് രണ്ട് പ്രസ്താവനകൾ നടത്താൻ അവസരം എടുക്കുക - ഒന്ന് ശരിയായ പ്രസ്താവനയും മറ്റൊന്ന് തെറ്റായ പ്രസ്താവനയും. ഏതാണ് നൂണ എന്ന് കുടുംബത്തിലെ മറ്റുള്ളവർ തീരുമാനിക്കുന്നു.

ഗെഹാസി പറഞ്ഞ രണ്ട് നൂണുകൾക്കായി വീണ്ടും ബൈബിൾ കഥ വായിക്കുക. എന്തുകൊണ്ടാണ് അവൻ നയമാനോടും എലീശയോടും കള്ളം പറഞ്ഞത്?

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ കള്ളം പറയുന്നത്? എപ്പോഴാണ് നമ്മൾ 'സത്യം വലിച്ചു നീട്ടുന്നത്'?


ഒരു കുടുംബ സത്യസന്ധത ഉടമ്പടി ഉണ്ടാക്കാൻ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ

സത്യസന്ധതയുടെ മൂല്യം
പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന മൂന്ന് ആശയങ്ങൾ
എഴുതുക. ഒന്നിച്ച് പ്രാർത്ഥനയുടെ
കേന്ദ്രമായി ഇവ ഉപയോഗിക്കുക.



സീക്വൻസ് മെമ്മറി

മൂന്നോ അതിലധികമോ വ്യത്യസ്ത വ്യായാമ ചലനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു ശ്രേണിയിൽ ചിന്തിക്കുന്ന ഒരു നേതാവിനെ എല്ലാവരും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ, ലങ്കുകൾ, ജോഗിംഗ്). നേതാവ് ചലനങ്ങളുടെ ക്രമം കാണിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവ പതിവ് ശരിയായ ക്രമത്തിൽ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ അനുകരിക്കുന്നു. ആദ്യം സീക്വൻസ് പൂർത്തിയാക്കുന്നയാൾ അടുത്ത നേതാവാകുന്നു.

 <https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ശ്രേണിയിൽ കൂടുതൽ ചലനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.
ഓരോ കുടുംബ
ഭക്ഷണവും
തയ്യാറാക്കാൻ
സഹായിക്കുന്നതിന്
കുട്ടികളെ പട്ടികയിൽ
ഉൾപ്പെടുത്തുക.



സംഗീതത്തിനൊപ്പം ചുറ്റും വൃത്തിയാക്കുക

പ്രിയപ്പെട്ട അപ്പ്-ടെമ്പോ ഗാനം ഇടുക.

സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുമ്പോൾ, എല്ലാവരും വേഗത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ എടുത്ത് രണ്ട് മിനിറ്റോളം മാറ്റിവയ്ക്കുന്നു (കഴുകാൻ വസ്ത്രങ്ങൾ കൊണ്ടുവരിക, മുറ്റം വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കളിപ്പാട്ടങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുക).

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക. സത്യസന്ധനായിരിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമെന്താണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയില്ലെങ്കിലും സത്യസന്ധതയില്ലാത്തതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

സിറ്റ് അപ്പുകൾ



60 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ കഴിയുന്നത്ര സിറ്റ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

ഓരോ തവണയും നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ റെക്കോർഡിനെ മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഓരോ റൗണ്ടിലും ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ഹിപ്പ് ഷഫിൾ റേസ്

കാലുകൾ മുന്നിലേക്ക് നീട്ടി തറയിൽ ഇരിക്കുക. അഞ്ച് മീറ്ററിലേക്ക് കാലുകൾ മാറിമാറി മുന്നോട്ട് നീക്കുക. അഞ്ച് മീറ്റർ മാർക്കിൽ, ആരംഭിച്ച് ഒരു കരടിയെപ്പോലെ തിരിഞ്ഞ് നാലു കാലിൽ നടക്കുക. റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ മൂന്ന് സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

ഇത് ഒരു ഓട്ടമാക്കി മാറ്റുക!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ദൂരം എട്ട് മീറ്ററായി ഉയർത്തുക.



സത്യസന്ധതയില്ലായ്മയ്ക്ക് അനന്തരഫലങ്ങൾ ഉണ്ട്

2 രാജാക്കന്മാർ 5:20-27 വായിക്കുക.

ബൈബിൾ കഥയുടെ ഒരു വാചകം വായിക്കാൻ തിരിയുക. ഓരോ വാക്യത്തിനും ശേഷം, കഥയിൽ സംഭവിച്ചതിനെ ആശ്രയിച്ച് സത്യസന്ധത അല്ലെങ്കിൽ സത്യസന്ധതയില്ലെന്ന് വിളിക്കുക.

ഗൈഹാസിയുടെ സത്യസന്ധതയുടെ അനന്തരഫലമെന്താണ്?

സത്യസന്ധത, സത്യസന്ധതയില്ലായ്മ
എന്നീ രണ്ട് നിരകളുള്ള ഒരു പോസ്റ്റർ നിർമ്മിക്കുക. ഓരോന്നിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

സത്യസന്ധതയില്ലാതെ പ്രവർത്തിച്ചേക്കാവുന്ന നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലോ രാജ്യത്തിലോ ഉള്ള അംഗങ്ങൾക്ക് പേരും പ്രാർത്ഥനയും.

സത്യസന്ധരായിരിക്കാനും അവനെ
ബഹുമാനിക്കാനും അവരെ
സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെടുക.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

ഒരു മരത്തിയിലെ ഉറുമ്പുകൾ

എല്ലാവരും ഒരു ലോഗിൽ (ഒരു വരി അല്ലെങ്കിൽ ബെഞ്ച്) നിൽക്കുന്നു. ആരും വീഴാതെ ലോഗിൽ നിങ്ങളുടെ ഓർഡർ മാറ്റുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാവരും വിജയിക്കും. ഒരു ടൈമർ സജ്ജമാക്കുക.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.
ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്
വെള്ളം കുടിക്കുക,
അതിനാൽ നിങ്ങൾ
കുറച്ച് കഴിക്കും.

പദാവലി

ലഘു വ്യായാമം - പേശികളെ ഊഷ്മളമാക്കുകയും, ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുകയും, രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ലളിതമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സന്നാഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി രസകരവും മികച്ചതുമായ സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുക. 3-5 മിനിറ്റ് ചലനങ്ങൾ നടത്തുക.

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ത്രൈച്ചുകൾക്ക്** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈച്ചു ചെയ്യുക - 5 സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക.

വീഡിയോകളിൽ ചലനങ്ങൾ

കാണാനാകുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ വ്യായാമം പഠിക്കാനും നന്നായി പരിശീലിക്കാനും കഴിയും. ടെക്നിക്കിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സാവധാനം ആരംഭിക്കുന്നത് പിന്നീട് വേഗത്തിലും ശക്തമായും പോകാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തമാക്കും.

വിശ്രമിക്കുക വീണ്ടെടുക്കുക ഊർജ്ജസ്വലമായ ചലനത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. സംഭാഷണം ഇവിടെ മികച്ചതാണ്. വെള്ളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ് **ടാപ്പ് ഔട്ട്** "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്, കൈയടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വിസിൽ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നു!

റൗണ്ട് - ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന ചലനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സെറ്റ്.

ആവർത്തനങ്ങൾ - ഒരു പ്രസ്ഥാനം ഒരു റൗണ്ടിൽ എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

വെബ്, വീഡിയോകൾ

[Family.fit വെബ്സൈറ്റിൽ](#) എല്ലാ സെഷനുകളും കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



Family.fit നായുള്ള എല്ലാ വീഡിയോകളും [family.fit YouTube® ചാനലിൽ](#) കണ്ടെത്തുക



family.fit അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങൾ



പ്രമോഷണൽ വീഡിയോ

ബന്ധം നിലനിർത്തുക

ഫാമിലി ഫിറ്റിന്റെ ഈ ലഘുലേഖ നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചുവെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾ എല്ലാ family.fit സെഷനുകളും കണ്ടെത്തും.

വെബ്സൈറ്റിന് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ട്, നിങ്ങൾക്ക് ഫീഡ്ബാക്ക് നൽകാനുള്ള വഴികൾ, കൂടാതെ **ഫാമിലി.ഫിറ്റുമായി** ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച സ്ഥലവും!

നിങ്ങൾ ഇത് ആസ്വദിച്ചുവെങ്കിൽ, പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

ഈ വിഭവം സൗജന്യമായി നൽകുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് സൗജന്യമായി നൽകുകയും ചെയ്യുക.

പ്രതിവാര ഇമെയിലായി ഫാമിലി.ഫിറ്റ് സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ സബ്സ്ക്രൈബ് ചെയ്യാം:

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

നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി info@family.fit എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit