

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 11



കുടുംബം. ശാരീരിക  
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



ഞാൻ എന്റെ നേതാക്കളെ  
ബഹുമാനിക്കുന്നുണ്ടോ?

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



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

എബ്രായർ  
13:17

നേതാക്കൾ  
ഞങ്ങളെ  
നിരീക്ഷിക്കു  
ന്നു

അധികാരമുള്ള  
വർക്ക്  
സമർപ്പിക്കുക

നേതാക്കളെ  
ബഹുമാനിക്കു  
ന്നത് നമ്മെ  
സഹായിക്കുന്നു



ലഘു  
വ്യായാമം

റിലേ  
എടുക്കുക

പുഷ്-അപ്പിന്  
ശേഷം ഓടുക

ഓടുക, മൈം  
ചെയ്യുക



ചലിക്കുക

പർവതാരോ  
ഹകർ

പർവതാരോ  
ഹകർ

പർവതാരോഹ  
കർ



വെല്ലുവി  
ളി

സമയ  
വെല്ലുവിളി

പർവതാരോ  
ഹകനും  
സുപ്പർമാനും

സ്ക്രെയിറ്റ്  
ലെഗ് റേസ്



പഠ്യവേ  
ക്ഷണം  
ചെയ്യുക

വാക്യം  
വായിച്ച്  
ഒബ്ജക്റ്റുകൾ  
ഉപയോഗിച്ച്  
ഒരു  
നേതാവിനെ  
കണ്ടെത്തുക

വാക്യം  
വീണ്ടും  
വായിച്ച് ഒരു  
ബഹുമാന  
പോസ്റ്റർ  
ഉണ്ടാക്കുക

വാക്യം  
വീണ്ടും  
വായിച്ച് ഒരു  
നേതാവിന്  
എഴുതുക



കളിക്കുക

വെബ് (ട്രാപ്പ്  
ഗെയിം

പേപ്പർ  
ദ്രവീപുകൾ

പിടിക്കപ്പെടരു  
ത്

# 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.



### നിലേ എടുക്കുക

മുറിയുടെ ഒരറ്റത്ത് 20 വസ്തുക്കൾ തറയിൽ ഇടുക. 30 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഒബ്ജക്റ്റുകൾ (ഒരു സമയം ഒന്ന്) എടുക്കാൻ മറ്റേ അറ്റത്ത് ആരംഭിച്ച് ജോഡികളായി മത്സരിക്കുക.

എല്ലാവർക്കും ഒരു അവസരം നൽകുക. ആർക്കാണ് കൂടുതൽ ശേഖരിക്കാൻ കഴിയുകയെന്ന് കാണുക.

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ചില നേതാക്കളെ വ്യക്തിപരമായും കുടുംബമായും പേരുന്നൽകുക.

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ഒരു നേതാവെന്ന നിലയിൽ എന്ത് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വരുന്നു?*



# ദിവസം 1 ചലിക്കുക

## മൗണ്ടൻ-ക്രൈമ്പ്



കയ്യും കാലും നിലത്ത് വയ്ക്കുക, നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു പലക പോലെ നേരെയാക്കുക. ഒരു കാൽമുട്ട് നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിലേക്ക് നീക്കുക, തുടർന്ന് കാൽ ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് നീക്കുക. മറ്റ് കാലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

50 ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക. ഓരോ 10 നും ശേഷം വിശ്രമിക്കുക.

*എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒരു സമയം ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം അഞ്ചായി കുറയ്ക്കുക.*

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 80 ആക്കുക.*



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



### സമയ വെല്ലുവിളി

ഇനിപ്പറയുന്ന ഓരോ ചലനങ്ങളും ഓരോ വ്യക്തിയും 10 വട്ടം പൂർത്തിയാക്കാൻ എടുക്കുന്ന മൊത്തം സമയം അളക്കുക:



- 10 മൗണ്ടൈൻ-ക്ലൈമ്പ്
- 10 സിറ്റ് അപ്പുകൾ
- 10 പൂഷ്-അപ്പുകൾ
- 10 ലക്കുകൾ

ഓരോ 10 ചലനങ്ങൾക്കും ശേഷം, അടുത്ത വ്യക്തി ഏറ്റെടുക്കുന്നതിന് ടാപ്പുചെയ്യുക.

*എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഓരോ ചലനത്തിലും അഞ്ച് ചെയ്യുക.*

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: നൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*





# പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

## നേതാക്കൾ ഞങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **എബ്രായർ 13:17**  
വായിക്കുക.

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

നേതാക്കൾ മനുഷ്യരാണെന്നും തെറ്റുകൾ  
വരുത്താമെന്നും നമുക്കറിയാം. നമ്മുടെ  
മേൽ അധികാരമുള്ളവരോട് എങ്ങനെ  
പ്രതികരിക്കണമെന്ന് ഈ വാക്യം  
ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് സഭയിലെ  
നേതാക്കളെക്കുറിച്ചാണ് എഴുതിയത്,  
മാത്രമല്ല ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ  
നേതാക്കൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്.

ബൈബിൾ ഭാഗം - എബ്രായർ 13:17  
(NIV)

നിങ്ങളെ നടത്തുന്നവരെ  
അനുസരിച്ചു കീഴടങ്ങിയിരിപ്പിൻ;  
അവർ കണക്കു  
ബോധിപ്പിക്കേണ്ടുന്നവരാകയാൽ  
നിങ്ങളുടെ ആത്മാക്കൾക്കുവേണ്ടി  
ജാഗരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതു അവർ  
ഞരങ്ങിക്കൊണ്ടല്ല  
സന്തോഷത്തോടെ ചെയ്യാൻ  
ഇടവരുത്തുവിൻ; അല്ലാത്താൽ  
നിങ്ങൾക്കു നന്നല്ല.

### *ചർച്ച ചെയ്യുക:*

ഒരു നേതാവിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ  
എന്തൊക്കെയാണ്? ഓരോ  
ഉത്തരവാദിത്തവും ഒരു കടലാസിൽ  
എഴുതി ഒരു ഗാർഹിക വസ്തുവിൽ  
ഒട്ടിക്കുക. ഒരു നേതാവിനെ  
പ്രതിനിധീകരിച്ച് ഒരു കുടുംബാംഗം  
നടുവിൽ നിൽക്കുക. ഓരോ  
ഒബ്ജക്റ്റുകളും അവരുടെ കൈകളിൽ ഒരു  
സമയം വയ്ക്കുക. അവർക്ക് എത്രയെണ്ണം  
പിടിക്കാം?

എന്തുകൊണ്ടാണ് അവരുടെ ജോലി  
വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളത്?

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ  
നേതാക്കൾക്കും നന്ദി പറയുക.  
ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളെ  
പഠിപ്പിക്കാൻ ദൈവം നിങ്ങളുടെ മേൽ  
വെച്ചിരിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ സഭയിലെ  
നേതാക്കൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.



### വെബ് ട്രാപ്പ് ഗെയിം

മൂന്നോ അതിലധികമോ കസേരകളും കുറച്ച് സ്‌ട്രിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ റിബബന്റും നേടുക. ഒരു വെബ് സൃഷ്ടിക്കാൻ കസേരകൾക്കിടയിൽ സ്‌ട്രിംഗ് ബന്ധിക്കുക. കസേരകൾ ചലിപ്പിക്കാതെ അല്ലെങ്കിൽ സ്‌ട്രിംഗ് നീക്കം ചെയ്യാതെ സ്‌ട്രിംഗുകളിലൂടെ നടക്കാനോ ക്രാൾ ചെയ്യാനോ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് എത്ര വ്യത്യസ്ത ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യാമെന്നും അതിലൂടെ കടന്നുപോകാമെന്നും കാണുക!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്  
നന്നായി കഴിക്കുക.



### പുഷ്പ്-അപ്പിന് ശേഷം ഓടുക

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരു പങ്കാളി മൂന്ന് പുഷ്പ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുന്നു, മറ്റൊരാൾ സ്ഥലത്തുതന്നെ ഓടുക.

ചലനങ്ങൾ സ്വാപ് ചെയ്യുക. ഓരോ വ്യക്തിയും മൊത്തം 15 പുഷ്പ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നതുവരെ നിർത്തരുത്.

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

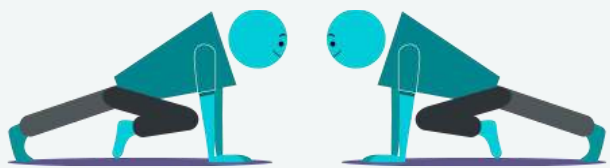
നമ്മുടെ നേതാക്കൾക്ക് കീഴ്പെടുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:  
എപ്പോഴാണ് നമ്മുടെ നേതാക്കളെ ബഹുമാനിക്കുന്നത്?*



# ദിവസം 2 ചലിക്കുക


## മൗണ്ടൻ-കൈന്വേഴ്സ്



പന്ത് പോലുള്ള ചെറിയ ഒബ്ജക്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. രണ്ടും പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്താണ് ആരംഭിക്കുന്നത്.

ഒരു വ്യക്തി മൗണ്ടൻ-കൈന്വേഴ്സ് ചെയ്യുന്നു, തുടർന്ന് മറ്റൊരാൾക്ക് വസ്തു കൈമാറുന്നു. രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തി മൗണ്ടൻ-കൈന്വേഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കി വസ്തുവിനെ തിരികെ നൽകുന്നു. ഇത് നാല് തവണ ചെയ്യുക.

റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

 <https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒബ്ജക്റ്റ് കടന്നുപോകുന്നതിന് മുമ്പ് നാല് മൗണ്ടൻ -കൈന്വേഴ്സ് മാത്രം ചെയ്യുക.



### മൗണ്ടൻ-കൈമ്പർ / സൂപ്പർമാൻ ചലഞ്ച്



ഒരാൾ സൂപ്പർമാനിൽ നിന്ന് കൈകാലുകൾ തറയിൽ നിന്ന് പിടിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ 20 മൗണ്ടൻ - കൈമ്പേഴ് ചെയ്യുന്നു. സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ സ്വയം സമയം.

*എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: വിശ്രമിക്കുക, സൂപ്പർമാൻ ഹോൾഡ് ആവർത്തിക്കുക.*

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: മൗണ്ടൻ-കൈമ്പേഴ്സുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*





# പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

## അധികാരമുള്ളവർക്ക് സമർപ്പിക്കുക

എബ്രായർ 13:17 വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ മതിലിനായി ഒരു പോസ്റ്റർ നിർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പോസ്റ്ററിന്റെ ഒരു വശത്ത് 'RESPECT' എന്ന വാക്കിൽ നിന്നുള്ള അക്ഷരങ്ങൾ ലംബമായി എഴുതുക. നിങ്ങളുടെ നേതാക്കളോട് ആദരവ് കാണിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് വിവരിക്കുന്ന ഓരോ അക്ഷരത്തിലും ആരംഭിക്കുന്ന ഒരു വാചകം സൃഷ്ടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഒരു നേതാവിനെ ബഹുമാനിക്കാൻ ഈ ആഴ്ച നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ പട്ടികയ്ക്കായി ഒരു കുട്ടം പ്രാർത്ഥനാ കാർഡുകൾ ഉണ്ടാക്കുക. ഓരോ കാർഡിലും ഒരു നേതാവിന്റെ പേര് എഴുതുക. ഈ ആഴ്ചയിലെ ഓരോ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും അവർക്കുവേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കുക.



### പേപ്പർ ദ്വീപുകൾ

പേപ്പർ ഷീറ്റുകളുള്ള ഒരു വലിയ സർക്കിളിൽ നടുക്ക് ദ്വീപുകളായി നിൽക്കുക. നേതാവ് "ദ്വീപുകൾ" എന്ന് പറയുന്നതുവരെ എല്ലാവരും സർക്കിളിന് ചുറ്റും നീങ്ങുന്നു. എല്ലാവരും ഒരു ദ്വീപിൽ നിൽക്കണം. അവർക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവർ അരികിൽ നിൽക്കുന്നു. സമതുലിതമാക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഒന്നിലധികം ആളുകൾക്ക് ഒരു സമയം ഒരു ദ്വീപിൽ ഉണ്ടാകാം.

ഓരോ റൗണ്ടിനും ശേഷം ഒരു ദ്വീപ് എടുക്കുക. ഒരു ദ്വീപ് ശേഷിക്കുന്നതുവരെ തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.  
പലതരം മാംസവും  
പച്ചക്കറികളും  
ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു  
മെന്നു ഉണ്ടാക്കുക.



**ഓടുക, മൈം ചെയ്യുക**

ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഒരു നമ്പറും നിങ്ങളുടെ സ്ഥലത്തിന് ചുറ്റും ജോഗും നൽകുക. 1ആം സ്ഥാനത്തുള്ള വ്യക്തിയെ നീക്കുമ്പോൾ കാറിന്റെ ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുക. മറ്റൊരാളും ആ ഒബ്ജക്റ്റുമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണം (ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ഒരു കാർ ഓടിക്കുന്നതുപോലെ പ്രവർത്തിക്കുക). ഒബ്ജക്റ്റ് പ്രതികരിക്കാനും മൈം ചെയ്യാനും നിങ്ങൾക്ക് അഞ്ച് സെക്കൻഡ് മാത്രമേയുള്ളൂ.

വ്യക്തി 2 മറ്റൊരു വസ്തു വിളിച്ചുപറയുകയും എല്ലാവരും അത് അനുകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ എല്ലാവരും വീണ്ടും ഓടാൻ തുടങ്ങുന്നു. ആറ് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾ പറഞ്ഞതോ ചെയ്തതോ ആയ

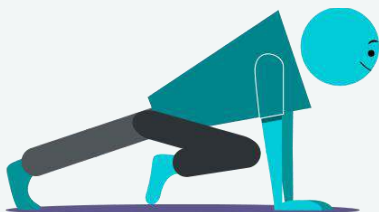
എന്തെങ്കിലും ഒരു നേതാവിനെ  
പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച സമയത്തെക്കുറിച്ച്  
സംസാരിക്കുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:  
ഞങ്ങളുടെ നേതാക്കളോട് ആദരവ്  
കാണിക്കുന്നത് നമുക്ക് എങ്ങനെ  
പ്രയോജനം ചെയ്യും?



# ദിവസം 3 ചലിക്കുക

## മൗണ്ടൻ-ക്രൈമ്പ്



30 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ കഴിയുന്നത്ര മൗണ്ടൻ-ക്രൈമ്പ് ചെയ്യുക. 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

നാല് റൗണ്ടുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

ആകെ നിങ്ങൾക്ക് എത്രപേർ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:  
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം ആറായി  
ഉയർത്തുക.



## സ്ട്രെയിറ്റ് ലെഗ് വാക്കിംഗ് റേസ്

10-20 മീറ്റർ ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു കോഴ്സ് അളക്കുക. കാലുകൾ മടക്കാതെ കോഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കുക. മുട്ടുകൾ മടങ്ങരുത്!

രണ്ട് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര ലാപ്സ് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കാണുക. ആരാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചെയ്തത്?

*എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒരു റിലേ ആയി ഇത് ചെയ്യുക.*

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ദൂരം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



# പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

## നേതാക്കളെപുമാനിക്കുന്നത് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു

എബ്രായർ 13:17 വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ നേതാക്കളിൽ ഒരാൾക്ക് ഒരു കത്തോ ഇമെയിലോ അയച്ചുകൊണ്ട് അവർക്ക് സന്തോഷം നൽകുക.

അവരുടെ റോളിൽ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ എന്താണ് പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചതിന് അവർക്ക് നന്ദി.

നിങ്ങൾ അയച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നും?

ചിലപ്പോൾ നേതാക്കൾ സന്തോഷം നൽകില്ല. രണ്ട് വിറകുകൾ എടുത്ത് ഒരു കുരിശിന്റെ രൂപത്തിൽ തറയിൽ വയ്ക്കുക. ആരാണ് സമരം ചെയ്യുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ഒരു നേതാവുണ്ടെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിൽ യേശുവിന്റെ മാതൃക നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നു.





## പിടിക്കപ്പെടരുത്

ഒരാൾ 'നേതാവ്' ആണ്. അവർ കുടുംബത്തിലെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് തിരിയുന്നു. നേതാവ് കാണാത്ത സമയത്ത് മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരു വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു (ഹൈ നീസ്, സ്ഥലത്ത് ഉപേക്ഷിക്കൽ, ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ തുടങ്ങിയവ). നേതാവ് തിരിയുമ്പോൾ എല്ലാവരും അനങ്ങാതെ നിൽക്കണം. ആരെങ്കിലും ചലിക്കുന്നതായി പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ, അവർ പുതിയ നേതാവாகും.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.  
നിങ്ങളുടെ  
ദൈനംദിന  
ഭക്ഷണത്തിന്റെ  
ഭാഗമല്ല, പ്രത്യേക  
ട്രീറ്റുകളായി മധുര  
പലഹാരങ്ങൾ  
സൂക്ഷിക്കുക.

## 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](mailto:info@family.fit) എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



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