

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 13



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



ആഘോഷ ദിനം
സീസണിന്റെ അവസാനം

www.family.fit



ഈ ആഴ്ച: ആഘോഷം

അഭിനന്ദനങ്ങൾ!

നിങ്ങൾ family.fit ന്റെ ഒരു സീസൺ പൂർത്തിയാക്കി!

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ ആരോഗ്യവാനും ഫിറ്ററുമാണ്. ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ പോസിറ്റീവ് കൂടുതൽ ബന്ധിതനുകാകാം. ഒരുപക്ഷേ ക്ഷമ, ആശയവിനിമയം, ദയ, ധൈര്യം എന്നിവയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ ഒരു വഴിത്തിരിവ് ഉണ്ടായിരിക്കാം.

ദൈവം ചെയ്യുന്നതെന്തെന്ന് നമുക്ക് ആഘോഷിക്കാം!

നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ, മറ്റ് കുടുംബങ്ങളുമായി ഒത്തുചേരുക. ശാരീരിക ക്ഷമത, വിശ്വാസം, വിനോദം, ഭക്ഷണം എന്നിവ സംയോജിപ്പിച്ച് ഫാമിലി ഫിറ്റിന്റെ അടുത്ത സീസൺ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആഘോഷിക്കാം



ആഘോഷ ആശയങ്ങൾ

ഒരു കുടുംബമായി ഒരുമിച്ച് കണ്ടുമുട്ടുക. ഈ ആശയങ്ങൾ നോക്കി ഫാമിലി ഫിറ്റിന്റെ ഒരു സീസൺ പൂർത്തിയാക്കിയത് ആഘോഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ സാഹചര്യത്തിന് അനുസൃതമായി ഇവൻ്റ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ലോക്ക്ഡൗണിലാണെങ്കിൽ, ആധുനിക വഴികളിലൂടെ മറ്റുള്ളവരെ ബന്ധപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഈ ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക:

1. നിങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള കുടുംബങ്ങൾ
2. ശാരീരികക്ഷമത
3. തമാശ
4. വിശ്വാസം
5. ഭക്ഷണം

ആരംഭിക്കുന്നതിന് ഇനിപ്പറയുന്ന പേജുകളിൽ നിന്ന് ആശയങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ആമുഖം

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 വിധേയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.

1. മറ്റ് കുടുംബങ്ങൾ

മറ്റ് കുടുംബങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുക

ആഘോഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒത്തുചേരാനാകുന്ന മറ്റ് ചില കുടുംബങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. അവർ ഫാമിലി ഫിറ്റ് ചെയ്ത ആളുകളാകാം അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത സീസൺ ആരംഭിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളാകാം.

നിങ്ങൾക്ക് മുഖാമുഖം ഒത്തുചേരാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, സൂം അല്ലെങ്കിൽ സ്കൈപ്പ് വഴി ബന്ധിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വിൻഡോയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കുക.

അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക

നിങ്ങൾ ക്ഷണിക്കുന്ന മറ്റ് കുടുംബങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക. ഒറ്റപ്പെട്ടവരെയോ പ്രായമായവരെയോ ക്ഷണിക്കുക. ആഘോഷത്തിനായി നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ഭാഗമാകാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു!

ക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുക

ക്ഷണങ്ങൾ രസകരമാക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു രസകരമായ വീഡിയോ സന്ദേശം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ക്ഷണ കാർഡ് വരയ്ക്കാനും എഴുതാനും കഴിയും. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റ് കുടുംബത്തോട് ഒരു വെല്ലുവിളി ഉയർത്താം.



2. ശാരീരികക്ഷമത

ചില ഫിറ്റ്നസ് ഘടകങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

കഴിഞ്ഞ 12 ആഴ്ചത്തെ ഫിറ്റ്നസ് നോക്കുക, മറ്റ് കുടുംബങ്ങളുമായി നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത വെല്ലുവിളികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള ചില ആശയങ്ങൾ ഇതാ:



തടസ്സം

കുപ്പി തിരിക്കുക

സൂപ്പർമാൻ റോൾ



ഒരു വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുക

ഫാമിലി ഫിറ്റ് ചെയ്ത ഓരോ കുടുംബത്തിനും മറ്റ് കുടുംബങ്ങളെ കാണിക്കുന്നതിന് ഒരു വെല്ലുവിളി ഉയർത്താനാകും. ചലഞ്ചിൽ കുറഞ്ഞത് രണ്ട് ചലനങ്ങളെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കുക.

ഒരു മത്സരം രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുക

വെല്ലുവിളികളിലൊന്ന് എടുത്ത് അതിനെ മത്സരാധിഷ്ഠിതമാക്കുക. അത് മാതാപിതാക്കൾക്കെതിരെയുള്ള കുട്ടികൾ അല്ലെങ്കിൽ പുരുഷന്മാർ സ്ത്രീകൾ എന്നിവരാകാം. അത് കുടുംബം, കുടുംബം എന്നിവ ആകാം. എന്താണ് ഏറ്റവും മികച്ചതെന്ന് ചിന്തിക്കുകയും രസകരമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക!



3. തമാശ



അലങ്കാരങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ ആഘോഷത്തിന് ഒരു വേദി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അത് ഒരു പാർക്ക്, നിങ്ങളുടെ വീട് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഹാൾ ആയിരിക്കാം. ഇപ്പോൾ ഇത് രസകരവും സവിശേഷവുമാക്കി മാറ്റുക. സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക!

രസകരമായ ഗെയിമുകളും കായിക ഇനങ്ങളും

എല്ലാവർക്കും അറിയുന്നതും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതുമായ ചില രസകരമായ ഗെയിമുകൾക്കായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഫ്രിസ്ബീ, ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ടാഗ്.

ഒരു family.fit ഗെയിം തിരഞ്ഞെടുക്കുക

കഴിഞ്ഞ 12 ആഴ്ചയിൽ ആലോചിച്ച്
എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ചില
ഗെയിമുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള ചില ആശയങ്ങൾ
ഇതാ:



കുഴങ്ങി
വീൽബറോ കോഴ്സ്
വാൽ മത്സരം



4. വിശ്വാസം

നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വളർന്നുവെന്ന് പങ്കിടുക

കഴിഞ്ഞ മാസങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബം വളർന്നതും മാറിയതും എങ്ങനെയെന്ന് മറ്റ് കുടുംബങ്ങളുമായി പങ്കിടുക. എന്ത് പോസിറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു? നിങ്ങൾ എന്താണ് പഠിച്ചത്?

ഒരുമിച്ച് ബൈബിൾ തുറക്കുക

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ ശരിക്കും സഹായിച്ച ഒരു തീം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഈ തിരുവെഴുത്ത് വീണ്ടും വായിച്ച് മറ്റ് കുടുംബങ്ങളുമായുള്ള ചില പ്രവർത്തനങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും പൂർത്തിയാക്കുക.

ഒരുമിച്ച് ഒരു മാക്സ് 7 വീഡിയോ കാണുക

ഈ വീഡിയോകളിലൊന്ന് നോക്കി തീമുകൾ ചർച്ച ചെയ്യുക (Max7.org കാണുക):



നഷ്ടപ്പെട്ട ആടുകൾ
മുടിയനായ പുത്രൻ - വെയ്റ്റ്
ലിഫ്റ്ററുടെ കഥ
ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് ഒരു അത്ഭുതം



5. ഭക്ഷണം

ഓരോ കുടുംബവും ഭക്ഷണം കൊണ്ടുവരുന്നു

ഓരോ കുടുംബവും മറ്റ് കുടുംബങ്ങളുമായി പങ്കിടാൻ പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണം കൊണ്ടുവരുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് കണ്ടുമുട്ടാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, മറ്റ് കുടുംബങ്ങളുമായി പ്രിയപ്പെട്ട പാചകക്കുറിപ്പ് പങ്കിടുക.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ഒരുമിച്ച് തയ്യാറാക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ ചില ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി ചില ലളിതമായ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ കണ്ടെത്തുക.

ഉദാഹരണത്തിന്:

- പുതിയ ഫലം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പാനീയം ഉണ്ടാക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുക

ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം വേവിക്കുക

ഒരു ബാർബിക്യൂ കഴിക്കുക, ഒരു കറി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് വീട്ടിൽ വേവിച്ച ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുക, അവിടെ കുടുംബങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് പാചകം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ചേരുവകൾ കൊണ്ടുവരുന്നു.



ഒരു പുതിയ സീസൺ നോക്കുക!

ഒരു പുതിയ ഫാമിലി.ഫിറ്റ് വരുന്നു!
അടുത്തയാഴ്ച നാം യേശുവിനെ
കേന്ദ്രീകരിച്ച് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ
വളരാൻ തുടങ്ങുന്നു. നിങ്ങളുടെ
കുടുംബം, നിങ്ങളുടെ ശാരീരികക്ഷമത,
വിശ്വാസം, വിനോദം എന്നിവ തുടരാൻ
ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും!

family.fit

ആഴത്തിൽ
വളരുന്നു



കുടുംബ 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