

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 2



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



എന്താണ് നമുക്ക്
സന്തോഷം നൽകുന്നത്?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മത്തായി
28:1-8

മാറ്റത്തിൽ
സന്തോഷം
കണ്ടെത്തു
ന്നു

ഭയത്തിൽ
സന്തോഷം
കണ്ടെത്തു
ന്നു

യേശുവിൽ
സന്തോഷം
കണ്ടെത്തു
ന്നു



ലഘു
വ്യായാമം

സംഗീതത്തി
ലേക്ക്
നീങ്ങുക

ഓടുകയും
സ്കാറ്റ്
ചെയ്യുകയും
ചെയ്യുക

പിക്ക്-അപ്പ്
റിലേ



ചലിക്കുക

സ്കാറ്റുകൾ

സ്കാറ്റുക
ൾ

പങ്കാളികളു
മായുള്ള
സ്കാറ്റുകൾ



വെല്ലുവി
ളി

പ്ലാങ്കും
സ്കാറ്റും

തടസ്സം

നേതാവിനെ
പിന്തുടരു



പരുവേ
ക്ഷണം
ചെയ്യുക

ചെവി, കണ്ണ്,
ഹാർട്ട്
ഡ്രോയിംഗ്

സ്റ്റോറി
വീണ്ടും
പറഞ്ഞ് ഒരു
വാചകം
പൂർത്തിയാ
ക്കുക

കഥ
അവതരിപ്പി
ച്ച് ചർച്ച
ചെയ്യുക



കളിക്കുക

മികച്ച
പേപ്പർ
മത്സരം

സോക്സ്
ബാസ്കറ്റ്ബോ
ൾ

ദ്രുത വിഷയ
പദങ്ങൾ

ആമുഖം

മുൻ രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ച സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- എല്ലാവരെയും 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 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.



സംഗീതത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക

പ്രിയപ്പെട്ട ചില സംഗീതം നൽകുക. സംഗീതം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഈ ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക:

- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- 5 സ്കാറ്റുകൾ
- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈയ്യിടിച്ച 5 സ്കാറ്റുകൾ





<https://youtu.be/VrXO276sCol>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി
സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്
ജീവിതത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്ന ചില
സംഭവങ്ങളോ നിമിഷങ്ങളോ
എന്തൊക്കെയാണ്?

*കുടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ആനന്ദവും സന്തോഷവും തമ്മിലുള്ള
വ്യത്യാസം എന്താണ്?*



സ്കവാറ്റുകൾ



ഇത് പ്രവർത്തനത്തിൽ കാണുന്നതിന് ചുവടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

താഴ്ന്ന കസേരയ്ക്ക് മുന്നിൽ നിൽക്കുക. കസേരയിൽ നിസ്സാരമായി ഇരിക്കാൻ മുട്ടുകുത്തി നിൽക്കുക. വീണ്ടും എഴുന്നേൽക്കുക.

10 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക. ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: കസേരയില്ലാതെ സ്കവാറ്റ് ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ അധിക റൗണ്ടുകൾ ചേർക്കുക.



പ്ലാങ്ക്, സ്ക്വാറ്റ് ചലഞ്ച്

ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക.

ഒരു വ്യക്തി ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത്
ആയിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ

സ്ക്വാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. 10

സ്ക്വാറ്റുകൾക്ക് ശേഷം സ്ഥലങ്ങൾ
മാറുക.



നാല് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/GnPETugj0yl>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:

റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

എന്താണ് നമുക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നത്?

മത്തായി 28:1-8 വായിക്കുക.

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

യേശു മരിച്ചതിനുശേഷം മൂന്നാം ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ സംഭവിച്ചതിന്റെ വിവരണമാണിത്.

ബൈബിൾ ഭാഗം – മത്തായി 28:1-8 ശബ്ദത്തിന് ശേഷം, ആഴ്ചയിലെ ആദ്യ ദിവസം പുലർച്ചെ, മറ്റേതെങ്കിലും മറ്റു മറിയവും കല്ലറയിലേക്ക് പോകാൻ പോയി.

വലിയൊരു ഭൂകമ്പത്തോടെ
ദൈവത്തിന്റെ ദൂതൻ സ്വർഗത്തിൽ
നിന്നും ഇറങ്ങി വരികയും
കല്ലറയുടെ വാതിൽക്കൽ വെച്ചിരുന്ന
കല്ല് ഉരുട്ടി മാറ്റി അതിൽ
ഇരിക്കുകയും ചെയ്തു. അവന്റെ
രൂപം മിന്നൽ പോലെയായിരുന്നു,
വസ്ത്രങ്ങൾ മഞ്ഞ് പോലെ
വെളുത്തതായിരുന്നു. കാവൽക്കാർ
അവനെ ഭയപ്പെട്ടു, അവർ കുലുങ്ങി
മരിച്ചവരെപ്പോലെയായി.

ദൂതൻ സ്ത്രീകളോടും: ഭയപ്പെടേണ്ടാ;
ക്രൂശിക്കപ്പെട്ട യേശുവിനെ നിങ്ങൾ
അന്വേഷിക്കുന്നു എന്നു ഞാൻ
അറിയുന്നു. അവൻ ഇവിടെയില്ല;
അവൻ പറഞ്ഞതുപോലെ
ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു. വന്നു അവൻ
കിടന്ന സ്ഥലം കാണുക. എന്നിട്ട്
വേഗം പോയി ശിഷ്യന്മാരോട്
പറയുക: "അവൻ മരിച്ചവരിൽനിന്ന്
ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു നിങ്ങളുടെ
മുമ്പിൽ ഗലീലിയിലേക്കു
പോകുന്നു. അവിടെ നിങ്ങൾ
അവനെ കാണും". ഇപ്പോൾ ഞാൻ
നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

സ്ത്രീകൾ കല്ലറയിൽ നിന്നു
ബദ്ധപ്പെട്ടു, ഭയവും സന്തോഷവും
നിറഞ്ഞു, അവന്റെ ശിശുമാരോടു
അറിയിപ്പാൻ ഔടിപ്പോയി.

പ്രത്യേക കടലാസുകളിൽ ചെവി,
കണ്ണ്, ഹൃദയം എന്നിവ വരയ്ക്കുക.
യേശു ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്ന
പ്രഭാതത്തിൽ കഥയിലെ സ്ത്രീകൾ
കേട്ടതും കണ്ടതും അനുഭവപ്പെട്ടതും
പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ
സന്തോഷകരമായ ഒരു സംഭവം
ഇപ്പോൾ ഓർക്കുക. പേപ്പറുകളിൽ ഈ
സംഭവം വിവരിക്കാൻ വാക്കുകൾ
ചേർക്കുക.

എന്തെങ്കിലും ഒരു വസ്തു പരസ്പരം
എറിയുക, നിങ്ങൾ അത്
പിടിക്കുമ്പോൾ,
“ദൈവത്തിന് നന്ദി ...
(ഉദാഹരണത്തിന്,
ഫുട്ബോൾ) എനിക്ക്
സന്തോഷം നൽകുന്നു”
എന്ന് പറയുക.






മികച്ച പേപ്പർ മത്സരം

എല്ലാവർക്കും ഒരു ക്ഷണം കടലാസ് നൽകുക. അതിൽ നിങ്ങളുടെ സന്തോഷം കവർന്നെടുക്കുന്നത് എഴുതുക. മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത മത്സരങ്ങൾക്ക് പേപ്പർ ഉപയോഗിക്കുക.

1. ഒരു പേപ്പർ വിമാനം നിർമ്മിച്ച് ഏറ്റവും ദൂരം പറപ്പിക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിക്കും പോയിന്റുകൾ നൽകുക.
2. പേപ്പർ വിമാനം ഒരു പന്തിൽ സ്ക്രൂ ചെയ്യുക. ഓരോ വ്യക്തിയും എല്ലാ പന്തുകളും അഞ്ച് മീറ്റർ അകലെ ഒരു ബക്കറ്റിലേക്ക് എറിയുന്നു. ആർക്കാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ലഭിക്കുകയെന്ന് കാണുക.
3. ഏറ്റവും പേപ്പർ പന്തുകൾ തട്ടിപ്പറിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഒന്ന്, തുടർന്ന് രണ്ട് എന്നിങ്ങനെ ആരംഭിക്കുക. മൊത്തത്തിലുള്ള ഏറ്റവും ഉയർന്ന സ്കോർ ആർക്കാണ്?

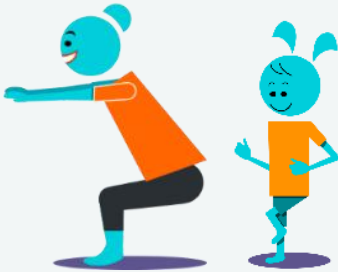
A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a teal overlay and text. The hand is positioned in the center, with water flowing from the top and bottom. The background is a solid teal color. The text is white and centered on an orange rectangular background.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്
കുടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.



ഓടുകയും സ്കാറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക

ടാഗ് ചെയ്തു കളിക്കുക.
ടാഗുചെയ്തവൻ അഞ്ച് സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുകയും തുടർന്ന് മറ്റൊരാളെ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. മൂന്ന് മിനിറ്റ് തുടരുക.



വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
എന്താണ് നിങ്ങളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത്?
കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുമ്പോൾ എന്താണ് സഹായിക്കുന്നത്?



സ്കവാറ്റുകൾ

10 സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്ത് അടുത്ത വ്യക്തിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക. ഒരു കുടുംബമായി നിങ്ങൾ 100 പൂർത്തിയാക്കുന്നതുവരെ തുടരുക.



ഇത് പ്രവർത്തനത്തിൽ കാണുന്നതിന് ചുവടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

നിങ്ങൾക്ക് അഞ്ച് സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും, തുടർന്ന് അടുത്ത വ്യക്തിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ ഉയർന്ന ലക്ഷ്യം വെക്കുക - 150 അല്ലെങ്കിൽ 200.



തടസ്സം

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലോ മുറ്റത്തോ ഒരു തടസ്സങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു വഴി സജ്ജമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ളത് ഉപയോഗിക്കുക - കസേരകൾ, മേശകൾ, മരങ്ങൾ, പാറകൾ, പാതകൾ, മതിലുകൾ. ഓരോ വ്യക്തിയും കോഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ സമയം കണ്ടെത്തുക.

ആർക്കാണ് വേഗത്തിൽ കോഴ്സ് നേടാൻ കഴിയുക?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

നിങ്ങളുടെ തടസ്സങ്ങൾ നിറഞ്ഞ വഴിയുടെ ഫോട്ടോകളോ വീഡിയോകളോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പങ്കിടുകയും #ഫാമിലിഫിറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ടാഗ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.



ഭയത്തിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നു

മത്തായി 28:1-8 വായിക്കുക (ദിവസം 1 കാണുക).

കഥ വീണ്ടും വായിക്കുക.

കാവൽക്കാർ എന്തിനാണ് ഭയപ്പെട്ടത്?

"ഭയപ്പെടരുത്" എന്ന് മാലാഖ

സ്ത്രീകളോട് പറഞ്ഞത്

എന്തുകൊണ്ടാണ്? എങ്ങനെയാണ്

സ്ത്രീകൾ "ഭയന്ന് സന്തോഷം കൊണ്ട്

നിറയുന്നത്"? നമുക്കും അങ്ങനെ

ആകാമോ?

ഈ വാചകം രണ്ടോ മൂന്നോ വ്യത്യസ്ത

രീതികളിൽ പൂർത്തിയാക്കി

നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയാക്കുക:

"ഞങ്ങൾ ഭയപ്പെടുമ്പോൾ

ഞങ്ങൾക്കറിയാമെന്നതിന്

ദൈവത്തിന് നന്ദി ..." (ഓർക്കുക,

ദൈവസാന്നിധ്യമാണ് യഥാർത്ഥ

സന്തോഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം.)



ദിവസം 2 കളിക്കുക

സോക്സ് ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

സോക്സുകൾ കൂട്ടിക്കെട്ടി ഒരു പന്ത് നിർമ്മിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി അവരുടെ ആയുധങ്ങൾ ലക്ഷ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഷൂട്ട് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് സ്ഥലങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ സ്ഥലത്തും മൂന്ന് ഷോട്ടുകൾ ലഭിക്കും. വിജയിയെ കണ്ടെത്താൻ വിജയകരമായ ഷോട്ടുകളുടെ എണ്ണം എണ്ണുക.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image has a teal color overlay. In the center, there is a white rectangular box containing Malayalam text.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കുടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക. നിങ്ങൾ
വർക്ക് ഔട്ട്
ചെയ്യുമ്പോൾ
ചെറിയ സിപ്പ്
വെള്ളം കുടിക്കുക.



പിക്ക്-അപ്പ് റിലേ

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.

നിങ്ങൾ ഒരു സന്തോഷവാർത്ത കേൾക്കുമ്പോൾ ആദ്യം പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തി ആരാണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
 യേശുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള സുവിശേഷം ആരാണ് ആദ്യം നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞത്?*



പങ്കാളികളുമായുള്ള സ്കവാറ്റുകൾ

ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുക. ഒരേ സമയം സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുക. സ്കവാറ്റിന്റെ അവസാനം പരസ്പരം 'ഹൈ 10' മോഡലിൽ കൈകൊട്ടുക.



10 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.

ഓരോ സ്കവാട്ടും, നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്ന ഒരു കാര്യം പറയാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ആയി എടുക്കുക.

ഒരു മിനിറ്റ് വിശ്രമിച്ച് പങ്കാളികളെ മാറ്റുക.

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



https://youtu.be/_VM5p0lO3vI

കുടുംതൽ കഠിനമായി പോകുക:
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം കേൾക്കുക. വട്ടത്തിൽ ഓടുക.

ഒരു വ്യക്തിയെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കാനായി കൈകൾ കൊട്ടുക.

- ഒരു കൈയ്യിടി - എല്ലാവരും തറയിൽ കൈ വയ്ക്കുന്നു
- രണ്ട് കൈയ്യിടികൾ - രണ്ട് സ്കവാറ്റുകൾ
- മൂന്ന് കൈയ്യിടികൾ - എല്ലാവരും തറയിൽ ഇരിക്കുന്നു

ഒരു മിനിറ്റിനുശേഷം നേതാക്കളെ മാറ്റുക.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



യേശുവിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നു

മത്തായി 28:1-8 വീണ്ടും വായിക്കുക (ദിവസം 1 കാണുക).

കഥ അവതരിപ്പിച്ച് മാലാഖയുടെ കൃത്യമായ വാക്കുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

യേശുവിന്റെ ജനനസമയത്ത്, ദൂതന്മാർ പറഞ്ഞു, "വലിയ സന്തോഷം നൽകുന്ന ഒരു സന്തോഷവാർത്ത". യേശു അനേകർക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

ദുഃഖകരമായ വായയുടെ ആകൃതിയിൽ തറയിൽ ഒരു ബെൽറ്റോ കയറോ വയ്ക്കുക. സന്തോഷം ആവശ്യമുള്ള ഒരാളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക, നിങ്ങൾ അഞ്ച് തവണ ബെൽറ്റിന് കുറുകെ

അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും ചാടുമ്പോൾ
“(പേര് ചേർക്കുക) കുറച്ച് സന്തോഷം
ആവശ്യമാണ്” എന്ന് പറയുക. ഇതാണ്
നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന. പുഞ്ചിരി
പോലെ തോന്നിക്കുന്ന വശത്ത്
പൂർത്തിയാക്കുക.



ദ്രുത വിഷയ പദങ്ങൾ

വട്ടത്തിൽ ഇരിക്കുക. നഗരങ്ങൾ, രാജ്യങ്ങൾ, പേരുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വസ്തുക്കൾ പോലുള്ള ഒരു വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മറ്റൊരാൾ നിർത്തുക എന്ന് പറയുന്നതുവരെ ആരോ അവരുടെ തലയിലെ അക്ഷരമാലയിലൂടെ പോകുന്നു.

തിരഞ്ഞെടുത്ത അക്ഷരത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു വാക്ക് വേഗത്തിൽ പറയാൻ തിരിയുക. മറ്റൊരാൾക്ക് ഒരു വാക്കിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയാത്തതുവരെ തുടരുക, തുടർന്ന് ഒരു പുതിയ റൗണ്ട് ആരംഭിക്കുക. വിഷയങ്ങൾ ഓരോ റൗണ്ടിലും തിരിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് മത്സരാധിഷ്ഠിതമാക്കുക.

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image is overlaid with a teal color. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white Malayalam text.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കുടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പ്
വെള്ളം കുടിക്കുക;
അപ്പോൾ നിങ്ങൾ
കുറച്ച് ഭക്ഷണം
കഴിക്കും.

പദാവലി

ഒരു **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 **സ്ത്രൈകൾക്ക്** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈകൾ 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 എല്ലാ ഫാമിലി.ഫിറ്റ് സെഷനുകളും നിങ്ങൾ 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 ചെയ്യും.

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