

ഒരുമിച്ച് വളരുന്നു - ആഴ്ച 4



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



എനിക്ക് എങ്ങനെ
പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

സദൃശവാക്യങ്ങൾ
1:1-9

ജ്ഞാനം
ശരിയായ
ജീവിതം
നയിക്കുന്നു

ജ്ഞാനം
നിങ്ങളുടെ
മാതാപിതാക്കളെ
ശ്രദ്ധിക്കുന്നു

ജ്ഞാനം
ദൈവത്തെ
അനുസരിക്കുന്നു



ലഘു
വ്യായാമം

ജമ്പിംഗ്
ജാക്കുകളും
ഉയർന്ന
കാൽമുട്ടുകളും
ഓടുന്നു

സംഗീതത്തിലേക്ക്
നീങ്ങുക

നേതാവിനെ
പിന്തുടരു



ചലിക്കുക

ബർപ്പി
തയ്യാറാക്കൽ

ബർപീസ്

ബർപ്പി
ബോൾ
ടോസ്



വെല്ലുവിളി

തടസ്സം

സമയബന്ധിതമായ
ബർപീസ്

നാല് ചലന
സമയ
വെല്ലുവിളി



പര്യവേക്ഷണം
ചെയ്യുക

നന്നായി
ജീവിക്കുകയും
ശരിയായി
ജീവിക്കുകയും
ചെയ്യുന്നു

നിങ്ങളുടെ
മാതാപിതാക്കളിൽ
നിന്ന്
നിങ്ങൾ
പഠിച്ച
കാര്യങ്ങൾ

ഇപ്പോൾ
ദൈവത്തിൽ
നിന്ന്
പഠിക്കുന്നു



കളിക്കുക

പച്ച ഇളം
ചുവപ്പ്
വെളിച്ചം

നേതാവിനെ
ഊഹിക്കുക

നിധി വേട്ട

ആമുഖം

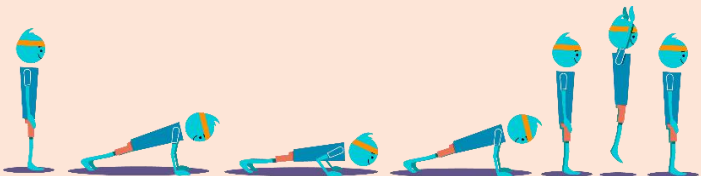
മുന്ന് രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ച സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- 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** 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 വിയോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



ദിവസം 1

ലഘു വ്യായാമം

ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകളും ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകളും ഓടുന്നു

10 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകളും 20 ഉയർന്ന
കാൽമുട്ടുകളും ചെയ്യുക. ഓരോ
റൗണ്ടിനും ഇടയിൽ ഒരു മിനിറ്റ്
വിശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

കഴിഞ്ഞ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ
നിങ്ങൾ എന്ത് പുതിയ കാര്യം പഠിച്ചു?
ഈ ആഴ്ച?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾക്ക് അടുത്തിടെ നഷ്ടമായ
പുതിയ എന്തെങ്കിലും പഠിക്കാനുള്ള
അവസരം?



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

ബർപ്പി തയ്യാറാക്കൽ

ഒരു ബർപ്പിയുടെ ഭാഗം തറയിൽ നിന്ന് തള്ളുകയാണ്. 9 പുഷ്-അപ്പുകളുടെയും 12 സ്ക്വാറ്റുകളുടെയും മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക. റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.



എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: രണ്ട് റൗണ്ടുകൾ മാത്രം ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തനങ്ങളെ 5 പുഷ്-അപ്പുകളിലേക്കും 10 സ്ക്വാറ്റുകളിലേക്കും കുറയ്ക്കുക.



ദിവസം 1 വെല്ലുവിളി

തടസ്സം

തടസ്സങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു വഴി സജ്ജമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ അകത്തോ പുറത്തോ ഉള്ള ഇടം ഉപയോഗിക്കുക (ഉദാഹരണത്തിന്, മരത്തിലേക്കോ കസേരയിലേക്കോ ഓടുക, പാതയിലേക്കോ ചവറ്റുകുട്ടയിലേക്കോ കുതിക്കുക). സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക! തടസ്സ കോഴ്സിലൂടെ എത്രയും വേഗം കടന്നുപോകാൻ തിരിവുകൾ എടുക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മികച്ച സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: രണ്ട് ടീമുകളിൽ ഇത് ഒരു റിലേ ആയി ചെയ്യുക.



ദിവസം 1

പരുവേക്ഷണം ചെയ്യുക

ജ്ഞാനം ശരിയായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു

സദൃശവാക്യങ്ങൾ 1:1-9 ബൈബിളിൽ നിന്ന് വായിക്കുക.

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

ബൈബിളിലെ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമാനായിരുന്നു സോളമൻ. താൻ പഠിച്ച പ്രധാന പാഠങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ (ജ്ഞാനമുള്ള വാക്കുകൾ) എഴുതി. ഈ പാഠങ്ങൾ കൂടുതലും നന്നായി വിവേകത്തോടെ എങ്ങനെ ജീവിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്.

ബൈബിൾ ഭാഗം -
സദൃശവാക്യങ്ങൾ 1:1-9

യിസ്രായേൽരാജാവായി
ദാവീദിന്റെ മകനായ
ശലോമോന്റെ
സദൃശവാക്യങ്ങൾ. ജ്ഞാനവും
പ്രബോധനവും പ്രാപിപ്പാനും
വിവേകവചനങ്ങളെ ഗ്രഹിപ്പാനും
പരിജ്ഞാനം, നീതി, ന്യായം, നേർ
എന്നിവയ്ക്കായി പ്രബോധനം
ലഭിപ്പാനും അല്പബുദ്ധികൾക്കു
സൂക്ഷ്മബുദ്ധിയും ബാലന്നു
പരിജ്ഞാനവും വകതിരിവും
നല്ലുവാനും ജ്ഞാനി കേട്ടിട്ടു
വിദ്യാഭിവൃദ്ധിപ്രാപിപ്പാനും,
ബുദ്ധിമാൻ സദുപദേശം
സമ്പാദിപ്പാനും സദൃശവാക്യങ്ങളും
അലങ്കാരവചനങ്ങളും
ജ്ഞാനികളുടെ മൊഴികളും
കടങ്കഥകളും മനസ്സിലാക്കുവാനും
അവ ഉതകുന്നു. യഹോവാദേവ്
ജ്ഞാനത്തിന്റെ ആരംഭമാകുന്നു;
ഭോഷണമാരോ ജ്ഞാനവും
പ്രബോധനവും നിരസിക്കുന്നു.
മകനേ, അപ്പന്റെ പ്രബോധനം

കേൾക്ക. അമ്മയുടെ ഉപദേശം ഉപേക്ഷിക്കുകയുംമരുതു; അവ നിന്റെ ശിരസ്സിന്നു അലങ്കാരമാലയും നിന്റെ കഴുത്തിന്നു സരപ്പളിയും ആയിരിക്കും.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ "നന്നായി" ജീവിക്കുന്നുവെന്ന് പറയുമോ? നീതി, ന്യായം, നേർ എന്നിവയോടെ ജീവിക്കുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്? ചില പേപ്പറുകൾ 'WELL' 'RIGHT' എന്നീ രണ്ട് നിരകളായി വിഭജിച്ച് ഇതുപോലുള്ള ജീവിത രീതികൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

പഠിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ഒരു പ്രാർത്ഥന എഴുതുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ തലയിണയ്ക്കടിയിൽ വയ്ക്കുക, ഈ ആഴ്ചയിലെ എല്ലാ രാത്രിയിലും ഇത് പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 1 കളിക്കുക

പച്ച വെളിച്ചം, ചുവന്ന വെളിച്ചം

എല്ലാവരും മുറിയുടെ ഒരറ്റത്ത് നിൽക്കുന്നു. വിളിക്കുന്നയാൾ ഒരു വശത്തുനിൽക്കുന്നു. വിളിക്കുന്നയാൾ “ഗ്രീൻ ലൈറ്റ്” എന്ന് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും ഫിനിഷ് ലൈനിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. “റെഡ് ലൈറ്റ്” എന്ന് അവർ പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും നിർത്തണം. ആരെങ്കിലും ചലിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർ ആരംഭം വരിയിലേക്ക് മടങ്ങും.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand cupped together, holding a stream of water. The entire image has a strong blue color cast. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, flowing shape. The hand's skin texture is visible, and the background is a soft, out-of-focus blue.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

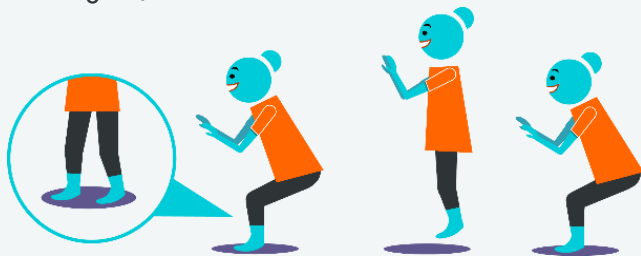


ദിവസം 2 ലഘു വ്യായാമം

സംഗീതത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ലഘു വ്യായാമം

ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യുക (തുടർന്ന്
ആവർത്തിക്കുക):

- 20 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
- 20 സ്കെക് ജമ്പുകൾ
(വശങ്ങളിൽ നിന്ന് വശത്തേക്ക്
ചാടുക)



- ഒരു മതിൽ / ഭിത്തിക്ക്
എതിരായി 10 പുഷ്-അപ്പുകൾ
- 10 ഉയർന്ന ജമ്പുകൾ



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

നിങ്ങളുടെ പിതാവിനെയും
അമ്മയെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾ
അഭിനന്ദിക്കുന്ന രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ
പങ്കിടുക.

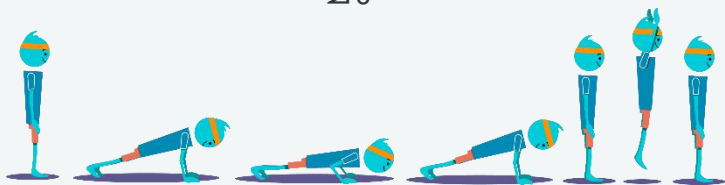
കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ആളുകൾ എപ്പോഴാണ്
ജ്ഞാനികളാകുന്നത്?



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

ബർപ്പീസ് പരിശീലിക്കുക

സാവധാനം ആരംഭിച്ച് ശരിയായ സാങ്കേതികത ഉപയോഗിക്കുക. തറയിൽ ഒരു പുഷ്-അപ്പ് ചെയ്യാൻ നിവർന്ന് നിൽക്കുക, പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്തേക്ക് നീങ്ങുക. എന്നിട്ട് വായുവിലേക്ക് കുതിച്ച് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈയടിക്കുക. ഒരു ദ്രാവക ചലനത്തിൽ ഇത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് ബർപ്പികൾ ചെയ്ത് വിശ്രമിക്കുക. അഞ്ച് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



ബർപ്പി ടൈം ചലഞ്ച്

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ അല്ലെങ്കിൽ മുറ്റത്ത് നാല് പ്രദേശങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക, അവിടെ നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കും ഒരുമിച്ച് ബർപ്പിസ് ചെയ്യാൻ കഴിയും.

ഒരു ടൈമർ ആരംഭിക്കുക, ആദ്യ ഏരിയയിലേക്ക് ഓടിച്ച് 20 ബർപ്പികൾ ചെയ്യുക. രണ്ടാമത്തെ ഏരിയയിൽ 15 ബർപ്പികൾ, മൂന്നാമത്തേതിൽ 10 ബർപ്പികൾ, നാലാമത്തേതിൽ അഞ്ച് ബർപ്പികൾ എന്നിവ പൂർത്തിയാക്കുക.

ടൈമർ നിർത്തുക.

വെല്ലുവിളി പൂർത്തിയാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബം എത്ര സമയമെടുത്തു?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>



ജ്ഞാനം നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു

സദൃശവാക്യങ്ങൾ 1:8-9 നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു. ഈ പാഠങ്ങൾ പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ അച്ഛനിൽ നിന്നും അമ്മയിൽ നിന്നും അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ എന്താണ് പഠിച്ചതെന്ന് പറയാൻ തിരിവുകൾ എടുക്കുക. കുറച്ച് "നന്ദി ആലിംഗനങ്ങൾ" നൽകുക! നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ വാക്കുകളുടെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി ഇന്ന് ധരിക്കാൻ കുറച്ച് വളയങ്ങളോ ആഭരണങ്ങളോ നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ഉപയോഗിക്കാം?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾ എവിടെയാണ് പഠിക്കാനും
വളരാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?

ഒരു കുടുംബാംഗത്തിന്റെ
ഹൃദയത്തിൽ ഒരു കൈ
വയ്ക്കുന്നതിന് തിരിഞ്ഞ് അവരിൽ
പഠിപ്പിക്കാവുന്ന ഒരു മനോഭാവം
വളരാൻ ദൈവത്തോട്
പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

നേതാവിനെ ഊഹിക്കുക

വട്ടത്തിൽ ഇരിക്കുക.

ഒരാൾ മുറിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകുന്നു. ശാരീരിക ചലനങ്ങളെ നയിക്കാൻ ആരെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കുക, ഓരോ 5 മുതൽ 10 സെക്കൻഡിലും അവരെ മാറ്റുക. ജോഡികളായി, ഒരു പോസ്റ്റ് അടിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഉപയോഗിക്കുക, അത് ഏത് വരിയാണെന്ന് മറ്റുള്ളവരെ ഊഹിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. പുറത്തുള്ള വ്യക്തി മടങ്ങിവന്ന് സർക്കിളിന് നടുവിൽ നിൽക്കുകയും നേതാവ് ആരാണെന്ന് ഊഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരാണ് നയിക്കുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാക്കാതെ മറ്റെല്ലാവരും ലീഡ് പിന്തുടരുന്നു.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

A close-up photograph of a hand cupped together, holding a stream of water. The entire image has a strong blue color cast. The water is captured in motion, creating a series of droplets and splashes. The hand's skin texture is visible, and the background is a soft, out-of-focus blue.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക. 70%
ആളുകൾ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന്
വെള്ളം
കുടിക്കുന്നില്ല.



നേതാവിനെ പിന്തുടരു

ഓരോ റൗണ്ടിനും ഒരാൾ നേതാവാണ്. ചുറ്റും ജോഗിംഗ് ചെയ്യുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. നേതാവ് ഒരു പേര് പറയുന്നു, കുടുംബം അതുപോലെ നീങ്ങണം. അവ മിക്ക് ചെയ്യുക.

- മിസ്റ്റർ സ്ലോ - പതുക്കെ നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ റഷ് - വേഗത്തിൽ നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ ജെല്ലി - നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ കുലുക്കുക
- മിസ്റ്റർ മഡിൽ - പിന്നിലേക്ക് നടക്കുക
- മിസ്റ്റർ ബൗൺസ് - ഹോപ്പ് ചുറ്റും
- മിസ്റ്റർ സ്മോൾ - വളച്ച് നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ സ്ട്രോംഗ് - നിങ്ങളുടെ പേശികളെ വളച്ചൊടിക്കുക
- മിസ്റ്റർ ഉയരം - നീട്ടി നീക്കുക
- മിസ്റ്റർ ടിക്കിൾ - നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ചുറ്റുക
- മിസ്റ്റർ ഹാപ്പി - ചലിപ്പിച്ച് പുഞ്ചിരിക്കുക



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

നിങ്ങൾക്ക് ചില ജ്ഞാനമുള്ള
വാക്കുകൾ ഓർമ്മിക്കാനും
പങ്കിടാനും കഴിയുമോ?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
'ജ്ഞാന'ത്തിന്റെ നല്ല നിർവ്വചനം
എന്താണ്?*





ദിവസം 3 ചലിക്കുക

ബർപ്പി ബോൾ ടോസ്

ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിന് രണ്ട് മൂന്ന് മീറ്റർ അകലെ നിൽക്കുക. ഒരു പന്ത് ഉപേക്ഷിക്കാതെ പരസ്പരം എറിയുക. നിങ്ങളിലൊരാൾ പന്ത് വീഴുകയാണെങ്കിൽ, അടുത്ത റൗണ്ടിലേക്ക് പോകുന്നതിനുമുമ്പ് അഞ്ച് ബർപ്പികൾ ചെയ്യുക.

- ഒന്നാം ഘട്ടം: ദുർബലമായ കൈകൊണ്ട് എറിയുക
- രണ്ടാം ഘട്ടം: ഒരു കാലിൽ നിൽക്കുക
- മൂന്നാം ഘട്ടം: ഒരു കണ്ണ് അടയ്ക്കുക
- നാലാം ഘട്ടം: നിങ്ങളുടെ പുറകിൽ കിടക്കുക

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: പന്ത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന് രണ്ട് ബർപ്പീസ് ചെയ്യുക.



ദിവസം 3 വെല്ലുവിളി

സമയ വെല്ലുവിളി

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

- 10 പർവതാരോഹകർ
- 10 സ്ക്വാറ്റുകൾ
- 10 മുകളിലേക്കും
താഴേക്കുമുള്ള പ്ലാങ്കുകൾ
- 10 ബർപ്പീസ്



ഓരോ ചലനത്തിലും അഞ്ചെണ്ണം
പൂർത്തിയാക്കുക.

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
രണ്ടോ അതിലധികമോ റൗണ്ടുകൾ
ചെയ്യുക.*



ജ്ഞാനം ദൈവത്തെ അനുസരിക്കുന്നു

സദൃശവാക്യങ്ങൾ 1:7 പറയുന്നത്
ദൈവത്തെ

ഭയപ്പെടുന്നതിലൂടെയാണ് ജ്ഞാനം
ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇതിനർത്ഥം

ദൈവത്തെ വണങ്ങുക,

ബഹുമാനിക്കുക, അനുസരിക്കുക

എന്നാണ്. നിങ്ങൾ ദൈവത്തെ

നമസ്കരിക്കുന്നതിന്റെ

അർത്ഥമെന്താണ്? 1-10 വരെ ഉള്ള

സ്കൈയിലിൽ നിങ്ങളെ

a) ദൈവത്തിന്; b) മറ്റുള്ളവർക്ക്

എത്രത്തോളം പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും

എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഇപ്പോൾ

എവിടെ നിന്ന് നമസ്കരിക്കുകയും

ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പഠിക്കുകയും

വേണം?

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്
പുറത്തുള്ള ആളുകളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ്
ഉണ്ടാക്കുക, അവർ നിങ്ങളെ
പഠിപ്പിച്ചതിന് നിങ്ങൾ
നന്ദിയുള്ളവരാണ്. അവർക്ക് വേണ്ടി
ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുക.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

നിധി വേട്ട

ഒരു മുറിയിൽ 20 ചെറിയ
ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മറയ്ക്കുക
(ഉദാഹരണത്തിന്, പച്ചക്കറികൾ
അല്ലെങ്കിൽ പഴം).

മുന്ന് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ കുടുംബത്തിന്
എത്രയെണ്ണം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും?

അവയെല്ലാം

കണ്ടെത്തിയതിനുശേഷം, ഒരുമിച്ച്
ഇരുന്നു ഭക്ഷണം

കണ്ടെത്തുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ചർച്ച
ചെയ്യുക. ഇത് എളുപ്പമോ കഠിനമോ
ആയിരുന്നോ? എന്തുകൊണ്ട്? പഠനം
എങ്ങനെയാണ് ഈ നിധി
വേട്ടയാടുന്നത്?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint applied to the entire image. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, flowing effect. The hand is positioned at the bottom, with fingers slightly curled to support the water. The background is a solid, light blue color.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

നമ്മുടെ
ശരീരത്തിലെ
വിഷവസ്തുക്കളെയും
ബാക്ടീരിയകളെയും
അകറ്റാൻ വെള്ളം
സഹായിക്കുന്നു,
അതിനാൽ ഞങ്ങൾ
ആരോഗ്യത്തോടെ
തുടരും.

പദാവലി

ഒരു **ലഘു വ്യായാമം** പേശികളെ ഊഷ്മളമാക്കുകയും, ആഴത്തിൽ ശ്വാസിക്കുകയും, 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 ഓട്ട്** "ടാപ്പ് ഓട്ട്" 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 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