

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 5



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



എന്റെ ജീവിതത്തിന്
ലക്ഷ്യമുണ്ടോ?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

യോശുവ
1:1-9

നിങ്ങളുടെ
ഉദ്ദേശ്യം
കണ്ടെത്തു
ന്നു

നിങ്ങളുടെ
കുടുംബത്തി
ന് ദൈവം
നൽകിയ
വാഗ്ദാനം

ദൈവത്തി
ന്റേ
കല്പനകൾ



ലഘു
വ്യായാമം

കുതിച്ചുകയ
റുന്ന
കുതിരകൾ

നേതാവിനെ
പിന്തുടരു

സംഗീതത്തോ
ട് ചേർന്ന്
നിൽക്കുക



ചലിക്കുക

സുപ്പർമാൻ

സുപ്പർമാൻ
എതിർക്കുന്നു

സുപ്പർമാൻ
പിടിക്കുന്നു



വെല്ലുവിളി

സുപ്പർമാൻ,
പർവതാരോ
ഹകർ
ജോഡികൾ

സുപ്പർമാൻ
റോൾ

സുപ്പർമാനും
ബർപ്പി
ടാബറ്റയും



പരുവേഷ
ണം
ചെയ്യുക

കഥ വായിച്ച്
ചർച്ച
ചെയ്യുക

കഥ വീണ്ടും
വായിച്ച് ഒരു
പോസ്റ്റർ
നിർമ്മിക്കുക

കഥ വീണ്ടും
വായിക്കുക,
കണ്ണടച്ചു
പ്രാർത്ഥിക്കു
ക



കളിക്കുക

സംഗീത
തലയിണക
ൾ

ഒരു
ലോഗിലെ
ഉറുമ്പുകൾ

ബോർഡ്
ഗെയിം

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 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.



ലഘു വ്യായാമം

കുതിച്ചുകയറുന്ന കുതിരകൾ

ഒരു വരിയിൽ നിൽക്കുക. ഒരു കൈ വായുവിൽ, മൂറിക്ക് ചുറ്റും കുതിരയെ പോലെ കുതിച്ചു ഓടുക. ആയുധങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക, വേഗത്തിൽ പോകുക, സാവധാനത്തിൽ പോകുക, തലയിണകൾക്ക് മുകളിലൂടെ ചാടുക തുടങ്ങിയവ. അഞ്ച് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/HiHVHCH955M>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.

“ഞങ്ങൾക്ക് എന്തുകൊണ്ട്...? “ചോദിക്കുക” അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം എന്താണ്? “ ഉദാഹരണത്തിന്, ഐസ്ക്രീം, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ...

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ജീവിതത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യമെന്താണെന്ന് ചോദിച്ച ഒരാൾക്ക് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉത്തരം നൽകും?



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

സൂപ്പർമാൻ



മുഖം തറയിലോ പായയിലോ കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലായി നീട്ടി (സൂപ്പർമാൻ പോലെ). നിങ്ങളുടെ കൈകാലുകൾ നിലത്തുനിന്ന് കഴിയുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ ഉയർത്തുക. മൂന്ന് സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് വിശ്രമിക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



ജോഡി വെല്ലുവിളി



ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സൂപ്പർമാനിൽ നിന്ന് കൈകാലുകൾ തറയിൽ നിന്ന് പിടിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ 20 പർവതാരോഹകർ ചെയ്യുന്നു.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: വിശ്രമിക്കുക, സൂപ്പർമാൻ ഹോൾഡ് ആവർത്തിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: പർവതാരോഹകരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം കണ്ടെത്തുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് യോശുവ 1:1-9 വായിക്കുക.

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

ദൈവജനത്തിന്റെ നേതാവായ ഇസ്രായേല്യനായ മോശെ മരിച്ചു. ദൈവജനത്തെ ദൈവം വാഗ്ദാനം ചെയ്ത ദേശത്തേക്ക് നയിക്കാനാണ് യോശുവയെ തിരഞ്ഞെടുത്തത്. അവന്റെ ഉദ്ദേശ്യം വ്യക്തമാണെങ്കിലും ഭാവിയിലേക്ക് കാലെടുത്തുവയ്ക്കാൻ അദ്ദേഹം ഭയപ്പെട്ടു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - യോശുവ 1:1-9

മോശെയുടെ മരണശേഷം
കർത്താവിന്റെ ദാസൻ,
യഹോവയുടെ നൂന്റെ മകൻ
യോശുവ മോശയുടെ സഹായി
പറഞ്ഞു: എന്റെ ദാസനായ മോശ
മരിച്ചു. ആകയാൽ, നിങ്ങൾ ഈ ജനം
എല്ലാം ഞാൻ ഇസ്രായേൽ
അവർക്കും-നൽകാൻ
പോകുകയാണ് ഞാൻ ദേശത്തേക്കു
ജോർദാൻ നദി മുറിച്ചുകടക്കാൻ
തയ്യാറാകൂ. ഞാൻ മോശയോട്
വാഗ്ദാനം ചെയ്തപോലെ നിങ്ങൾക്കു
നിങ്ങളുടെ കാൽ വെച്ചു
സ്ഥലമൊക്കെയും തരും. നിങ്ങളുടെ
പ്രദേശം മരുഭൂമി മുതൽ ലെബനൻ
വരെയും മഹാനദിയായ യൂഫ്രട്ടീസ്
- എല്ലാ ഹിത്യൻ രാജ്യവും
പടിഞ്ഞാറ് മെഡിറ്ററേനിയൻ കടൽ
വരെയും വ്യാപിക്കും. നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ ദിവസവും
നിങ്ങൾക്ക് എതിരായി നിൽക്കാൻ
ആർക്കും കഴിയില്ല. ഞാൻ
മോശയുടെ കൂടെ
ഉണ്ടായിരുന്നതുപോലെ ഞാൻ
നിങ്ങളോടുകൂടെ ഉണ്ടാകും; ഞാൻ

നിങ്ങളെ ഒരിക്കലും ഉപേക്ഷിക്കുകയോ മറക്കുകയോ ചെയ്യില്ല. ഞാൻ അവർക്കു കൊടുക്കുമെന്നു അവരുടെ പിതാക്കന്മാരോടു സത്യം ചെയ്ത ദേശത്തെ അവകാശമായി ഈ ആളുകളെ നയിക്കും. ഉറപ്പും ധൈര്യവും ഉള്ളവനായിരിക്കുക.

“ഉറപ്പും ധൈര്യവും പുലർത്തുക. എന്റെ ദാസനായ മോശെ നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയ എല്ലാ നിയമവും അനുസരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക; നിങ്ങൾ എവിടെ പോയാലും വിജയിക്കാനായി അതിൽ നിന്ന് വലത്തോട്ടോ ഇടത്തോട്ടോ തിരിയരുത്. ഈ ന്യായപ്രമാണം എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ അധരങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക; രാവു പകലും അതിൽ ധ്യാനിക്കുക, അങ്ങനെ അതിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നതെല്ലാം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ സമ്പന്നരും വിജയികളുമാകും. ഞാൻ നിങ്ങളോട് കൽപിച്ചിട്ടില്ലേ? ഉറപ്പും

ധൈര്യവും പുലർത്തുക.
ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല; നിങ്ങൾ എവിടെ
പോയാലും നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ
യഹോവ നിങ്ങൾക്കു ഇരിക്കും.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

ദൈവം യോശുവയ്ക്ക് എന്ത് ഉദ്ദേശ്യം
നൽകി? ജോഷ്വയുടെ ഉദ്ദേശ്യം അവൻ
വ്യക്തമായി നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും,
നമ്മുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നത്
പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിന് ഇപ്പോൾ ഒരു പ്രധാന
ഉദ്ദേശ്യം എന്തായിരിക്കാം?

ഇപ്പോളും ഭാവിയിലുമുള്ള നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിനായുള്ള തന്റെ ഉദ്ദേശ്യം
വെളിപ്പെടുത്താനോ
സ്ഥിരീകരിക്കാനോ ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെട്ട് കുറച്ച് സമയം നിശബ്ദത
ചെലവഴിക്കുക.



സംഗീത തലയിണകൾ

തലയിണകൾ വട്ടത്തിൽ തറയിൽ ഇടുക (ആളുകളുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ രണ്ട് കുറവ്). ഒരാൾ കണ്ണുകൾ അടച്ച് നടുവിൽ ഇരുന്നു ലളിതമായ ഒരു ഉപകരണം വായിക്കുന്നു (ഗൈസ് ഷേക്കർ, പാൻ, സ്റ്റിക്ക് തുടങ്ങിയവ). എല്ലാവരും വട്ടത്തിൽ ഓടുകയും സംഗീതം നിർത്തുമ്പോൾ തലയിണയിൽ ഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരെങ്കിലും വിട്ടുപോയാൽ അടുത്ത സംഗീതജ്ഞനാകും.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

സാങ്കേതികവിദ്യ
"സ്ക്രീൻ സമയം"
കുറയ്ക്കുക.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം കേൾക്കുക. വട്ടത്തിൽ ഓടുക.

ഒരു വെച്ചതിയെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കാനായി കൈകൾ കൊട്ടുക.

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

ഒരു മിനിറ്റിനുശേഷം നേതാക്കളെ മാറ്റുക.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

ആരെങ്കിലും ഒരു വാഗ്ദാനം
പാലിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു
തോന്നുന്നു?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ആരെങ്കിലും ഒരു വാഗ്ദാനം
ലംഘിക്കുമ്പോൾ അത്
എങ്ങനെയായിരിക്കും?*



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

സൂപ്പർമാൻ എതിർക്കുന്നു



മുഖം തറയിലോ പായയിലോ കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലായി നീട്ടി (സൂപ്പർമാൻ പോലെ). നിങ്ങളുടെ വലതു കൈയും ഇടത് കാലും നിലത്തുനിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ ഉയർത്തുക. മൂന്ന് സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് വിശ്രമിക്കുക. എതിർ കൈയും കാലും ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



സൂപ്പർമാൻ റോൾ



ഒരു കപ്പ് ചുമക്കുമ്പോൾ എല്ലാവരും മുറിയുടെ ഒരു വശത്ത് നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് സൂപ്പർമാൻ സ്ഥാനത്തേക്ക് തിരിയാൻ തിരിയുന്നു. കൈയും കാലും തറയിൽ തൊടാതെ റോൾ ചെയ്യുക. കപ്പുകളുടെ ഒരു ഗോപുരം നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ തുടരുക. നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കപ്പുകളുടെ എണ്ണം അനുസരിച്ച് ടവറിന്റെ വലുപ്പം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



പര്യവേക്ഷണം
ചെയ്യുക

നിങ്ങളുടെ
കുടുംബത്തിന്
ദൈവം നൽകിയ
വാഗ്ദാനം

യോശുവ 1:1-9 വായിക്കുക (ദിവസം 1 കാണുക).

ദൈവം യോശുവയ്ക്ക് എന്ത് വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകി? ഈ വാഗ്ദാനങ്ങളിൽ ഏതാണ് ഇന്ന് നമുക്ക് പ്രസക്തമായത്? ഈ വാഗ്ദാനങ്ങളിൽ പലതും ചരിത്രത്തിലെ അക്കാലത്ത് യോശുവയ്ക്ക് മാത്രമായിരുന്നു, എന്നാൽ ഒരു വാഗ്ദാനം യേശുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ആർക്കും. റോമർ 8: 38-39-ൽ വാഗ്ദാനം കണ്ടെത്തുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ ഒരു പോസ്റ്ററിൽ എഴുതി ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്നിടത്ത് ഇടുക.

നിങ്ങൾ ഓരോ ദിവസവും ഭക്ഷണ
മേശയ്ക്കു ചുറ്റും ഇരിക്കുമ്പോൾ,
ദൈവം ഇന്ന് നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ടെന്ന്
നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചു ഇടം പങ്കിടാൻ
തിരിയുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

ഒരു ലോഗിലെ ഉറുമ്പുകൾ

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



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
വേഗത വർദ്ധിപ്പിച്ച് നിങ്ങളുടെ സമയം
മെച്ചപ്പെടുത്തുക.*



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

സ്ക്രീൻ സമയം കുറയ്ക്കുക. മുഴുവൻ കുടുംബത്തിനും "സ്ക്രീൻ രഹിത" സമയം ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യുക, മാതാപിതാക്കളെ ഉൾപ്പെടുത്തി.



സംഗീതത്തോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുക

പ്രിയപ്പെട്ട അപ്-ടെമ്പോ ഗാനം ഇടുക. സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുമ്പോൾ, എല്ലാവരും കാര്യങ്ങൾ വേഗത്തിൽ എടുത്ത് നാല് മിനിറ്റോളം മാറ്റിവെക്കുന്നു.

ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയ നല്ലൊരു ഉപദേശം പങ്കിടുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ഉപദേശം അവഗണിക്കുകയും മോശമായി പോവുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

സൂപ്പർമാൻ പിടിക്കുന്നു



മുഖം തറയിലോ പായയിലോ കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലായി നീട്ടി (സൂപ്പർമാൻ പോലെ). നിങ്ങളുടെ കൈകാലുകൾ നിലത്തുനിന്ന് കഴിയുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ ഉയർത്തുക. 10 സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

10 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



ടാബാറ്റ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



സൂപ്പർമാൻ 20 സെക്കൻഡ് ചെയ്യുക,
തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.
20 സെക്കൻഡ് ബർപ്പീസ് ചെയ്യുക,
തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.
ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട്
റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

*കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 20
സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



ദൈവത്തിന്റെ കല്പനകൾ

യോശുവ 1:1-9 വീണ്ടും വായിക്കുക (ദിവസം 1 കാണുക).

ദൈവം യോശുവയ്ക്ക് നൽകിയ വ്യത്യസ്ത കൽപ്പനകൾ തിരിച്ചറിയുക. പ്രത്യേക കടലാസുകളിൽ അവ എഴുതി തറയിൽ ഇടുക.

ഓരോരുത്തരും ഒരുമിച്ച് ഉറക്കെ പറയുക. ഏതാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ ഏറ്റവും വെല്ലുവിളി? പോയി ആ പേപ്പറിൽ നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ

വെല്ലുവിളിക്കുന്നതെന്താണ്? നിൽക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക.

എല്ലാവർക്കുമായി കണ്ണടച്ച് കണ്ടെത്തുക. നിരവധി ആളുകൾ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു ലക്ഷ്യം തേടുന്നു. ചിലർക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടതായും ഇരുട്ടിലാണെന്നും തോന്നുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കണ്ണടച്ച് നിങ്ങളുടെ
കുടുംബത്തിന് അറിയാവുന്ന ചില
ആളുകളുടെ പേര് നൽകുക.
അവരുടെ ജീവിതത്തിനായി
ദൈവത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം കണ്ടെത്താൻ
അവർക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

ബോർഡ് ഗെയിം

പല കുടുംബങ്ങളും ഓൺലൈനിൽ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുന്നു. വ്യക്തിപരമായി ഒരുമിച്ച് കളിക്കാൻ ഒരു ബോർഡ് ഗെയിം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

സ്ക്രീൻ സമയം കുറയ്ക്കുക.
ശാരീരികവും ഔട്ട്ഡോർ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് സ്ക്രീൻ സമയം തുലനം ചെയ്യുക.

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 **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 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