

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 6



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



എനിക്ക് ആത്മനിയന്ത്രണം
ഉണ്ടോ?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

ഉല്പത്തി
39:1-12

വിജയം
വിശ്വാസവും
പ്രീതിയും
സൃഷ്ടിക്കുന്നു

വിജയം
പ്രലോഭനം
നൽകുന്നു

വിജയം
ശരിയായി
ചെയ്യുന്നു



ലഘു
വ്യായാമം

കരടി തോളിൽ
ടാപ്പുകൾ

വീടിനു ചുറ്റും
ഓടുക

ടോ ടാപ്പുകളും
സ്കാറ്റുകളും



ചലിക്കുക

ചെയർ ടിപ്പ്

കാൽ
ഉയർത്തുന്നതി
നോടൊപ്പം
ചെയർ ടിപ്പും
ചെയ്യുക

കാൽ
ഉയർത്തുന്നതി
നോടൊപ്പം
നിശ്ചിത
സമയം
കണക്കാക്കി
ചെയർ ടിപ്പും
ചെയ്യുക



വെല്ലുവി
ളി

കുപ്പ്
നിറയ്ക്കുക

പങ്കാളികളുമാ
യി ചെയർ ടിപ്പ്

ത്രികോണ
സർക്യൂട്ട്



പരുവേക്ഷ
ണം
ചെയ്യുക

കഥയുടെ ഭാഗം
വായിച്ച്
ഉത്തരവാദിത്ത
ങ്ങൾ ചർച്ച
ചെയ്യുക

കഥ കൂടുതൽ
വായിച്ച് ഒരു
കസേര
മുകളിലേക്ക്
വലിക്കുക

കഥ കൂടുതൽ
വായിക്കുക
കൈ
കൊണ്ടുള്ള
പ്രവർത്തനങ്ങ
ളും ചെയ്യുക



കളിക്കുക

ഗാർഡ് ഡ്യൂട്ടി

റെഡി,സെ
റ്റ്,മുവ്

ഒരു പ്ലേ
ഹൗസ്
നിർമ്മിക്കുക

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

വിയോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം

ഉപയോഗിക്കരുത്.



കരടി തോളിൽ ടാപ്പുകൾ

പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന കൈകളിലും കാൽമുട്ടുകളിലും ഇറങ്ങുക. നിങ്ങളുടെ 'കരടി' സ്ഥാനം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് പങ്കാളിയുടെ തോളിൽ കൈകൊണ്ട് സ്വർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ആരെങ്കിലും 11 ഹോൾഡർ ടാപ്പുകളിൽ എത്തുന്നതുവരെ കളിക്കുക.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.

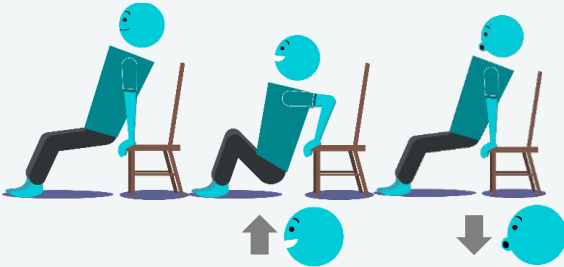
നിങ്ങൾ വളരെ നല്ലതാണെന്ന് ആളുകൾ പറയുന്നതെന്താണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
എന്തെങ്കിലും വിജയിക്കാൻ തോന്നുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് വിവരിക്കുക.*



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

ചെയർ ടിപ്പ്



ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക

പുറത്തേക്കു വിടുക

കൈകളിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുക. കാലുകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>




കുപ്പ് നിറയ്ക്കുക

ഒരു കസേര ഉപയോഗിച്ച്, ഓരോ വ്യക്തിയും മൂന്ന് പ്രാവശ്യം മുക്കിയിട്ട് ഒരു സ്ലൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഗ്ലാസിലേക്ക് വെള്ളം ഒഴിക്കാൻ മാർക്കനിലേക്ക് ഓടുന്നു. തുടരാൻ അടുത്ത വ്യക്തിയെ ടാഗുചെയ്യുക. ഗ്ലാസ് നിറയുന്നതുവരെ ഒരു നിലയിൽ തുടരുക.

മൂന്ന് ടിപ്പുകൾ = ഒരു സ്ലൂൺ

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഒരു സ്ലൂൺഫുളിന് ടിപ്പുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.


https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വിജയം വിശ്വാസവും പ്രീതിയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് ഉല്പത്തി 39:1-4 വായിക്കുക.

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

യാക്കോബിന്റെ 12 ആൺമക്കളിൽ ഒരാളായിരുന്നു ജോസഫ്. അവന്റെ സഹോദരന്മാർ ഈജിപ്റ്റിൽ ഒരു അടിമയായി അവനെ വിറ്റു. അവൻ ഫറവോന്റെ ഉദ്യോഗസ്ഥനായ പോത്തീഫറിന്റെ വീട്ടിൽ ഒരു ദാസൻ ആയി മാറി.

ബൈബിൾ ഭാഗം - ഉല്പത്തി 39:1-4

എന്നാൽ യോസേഫിനെ
മിസ്രയീമിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി;
അവനെ അവിടെ കൊണ്ടുവന്ന
യിശ്ശായേല്യരുടെ കച്ചിൽനിന്നു
ഫറവോന്റെ ഒരു ഉദ്യോഗസ്ഥനായി
അകമ്പടിനായകനായ പോത്തീഫർ
എന്ന ഒരു മിസ്രയീമ്യൻ അവനെ
വിലെക്കു വാങ്ങി.

യഹോവ യോസേഫിനോടുകൂടെ
ഉണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടു അവൻ
കൃതാർത്ഥനായി, മിസ്രയീമ്യനായ
യജമാനന്റെ വീട്ടിൽ പാർത്തു.
യഹോവ അവനോടുകൂടെ
ഉണ്ടെന്നും അവൻ
ചെയ്യുന്നതൊക്കെയും യഹോവ
സാധിപ്പിക്കുന്നു എന്നും അവന്റെ
യജമാനൻ കണ്ടു. അതുകൊണ്ടു
യേസേഫ് അവന്നു ഇഷ്ടനായി
ശുശ്രൂഷചെയ്തു; അവൻ അവനെ
ഗൃഹവിചാരകനാക്കി,
തനിക്കുള്ളതൊക്കെയും അവന്റെ
കച്ചിൽ ഏല്പിച്ചു.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

യോസേഫിന്റെ വിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം എന്തായിരുന്നു?

ഓരോ വ്യക്തിയും അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലൊന്നിന്റെ സൂചനയായ വീട്ടിൽ ഒരു ഇനം കണ്ടെത്തുന്നു. ഇപ്പോൾ ഊഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വ്യത്യസ്ത ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുടെ ചുമതല ആരാണ്?

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിൽ നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം വിജയിച്ചു? അവസാന മാസത്തിൽ? 10-ൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്കോർ നൽകുക. ആത്മനിയന്ത്രണം ഈ സ്കോറിനെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലൊന്ന് മറ്റൊരു കുടുംബാംഗത്തിന് പ്രതിനിധീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഇനം നൽകുകയും

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തത്തിൽ
നിങ്ങൾ വിശ്വാസയോഗ്യനാകാൻ
പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അവരോട്
ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.





ദിവസം 1 കളിക്കുക

ഗാർഡ് ഡ്യൂട്ടി

ഒരു വ്യക്തി 'തമാശക്കാരൻ' മറ്റുള്ളവരെല്ലാം 'കാവൽക്കാർ' എന്ന് നടിക്കുന്നു. കാവൽക്കാർ കഴിയുന്നത്ര ഗൗരവമുള്ളവരായിരിക്കണം, അതേസമയം തമാശക്കാരൻ അവരെ വ്യതിചലിപ്പിക്കാനും ചിരിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. ചിരിക്കുന്ന ആരെങ്കിലും കളി ഉപേക്ഷിക്കുന്നു.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
സാങ്കേതികവിദ്യ
"സ്ക്രീൻ സമയം"
കുറയ്ക്കുക.



വീടിനു ചുറ്റും ഓടുക

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം വെക്കുക. ഈ ചലനങ്ങൾ നടത്തി വീടിനു ചുറ്റും ഓടുക:



- ഓടുക
- ഒഴിവാക്കുന്നു
- ഹൈ നീസ് ഉപയോഗിച്ച് ഓടുന്നു
- ഹോപ്പിംഗ്
- ബാക്ക് ഹീൽസ് കിഴിയിടുക



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

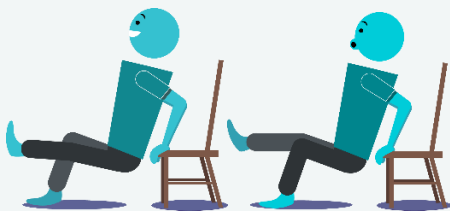
വേണ്ട എന്ന് വെക്കാൻ കഴിയാത്ത നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണം ഏതാണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾ പ്രലോഭനത്തിന് ഇരയായ,
ഫലം നല്ലതല്ലാത്ത ഒരു സമയം
പങ്കിടുക.



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

കാൽ ഉയർത്തുന്നതിനോ ടൊപ്പം ചെയർ ടിപ്പും ചെയ്യുക



കൈകളിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുക. ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ തറയിൽ നിന്ന് ഒരു കാൽ നീട്ടുക. കാലുകൾ മാറ്റുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പങ്കാളികളുമായി ചെയർ ടിപ്പ്



പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന രണ്ട് കസേരകൾ സജ്ജമാക്കുക. ടിപ്പ് സ്ഥാനത്ത് പങ്കാളികൾ പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. ഒരു കാൽ ഉയർത്തി പങ്കാളിയുടെ കാലിനു നേരെ വയ്ക്കുക, മറ്റേ കാൽ തറയിൽ വയ്ക്കുക. രണ്ട് ടിപ്പ് ചെയ്യുക, തുടർന്ന് കാലുകൾ മാറ്റുക. മൊത്തം 10 ടിപ്പ് ആവർത്തിക്കുക, വിശ്രമിക്കുക. വിശ്രമ കാലയളവിൽ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ കൈകൾ മസാജ് ചെയ്തു അടുത്ത സെറ്റിനായി തയ്യാറാക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

*കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
കുടുതൽ റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക.*



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വിജയം പ്രലോഭനം നൽകുന്നു

ഉല്പത്തി 39:6-7 വായിക്കുക .

കുനിപ്പ്: ചെറിയ കുട്ടികൾക്കായി
നിങ്ങൾ കഥയുടെ വാക്ക്
പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അവൻ തനിക്കുള്ളതൊക്കെയും
യോസേഫിന്റെ കയ്യിൽ ഏല്പിച്ചു;
താൻ ഭക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴികെ
അവന്റെ കൈവശം ഉള്ള മറ്റു
യാതൊന്നും അവൻ അറിഞ്ഞില്ല.

യോസേഫ് കോമളനും
മനോഹരരൂപിയും
ആയിരുന്നതുകൊണ്ടു യജമാനന്റെ
ഭാര്യ യോസേഫിന്മേൽ കണ്ണു
പതിച്ചു: എന്നോടുകൂടെ ശയിക്ക
എന്നു പറഞ്ഞു.

ജോസഫ് എന്തുചെയ്യുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നു?

എന്താണ് പ്രലോഭനം?
അതിനെക്കുറിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

ഒരു കസേരയിലിരുന്ന് നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിൽ അത്
എങ്ങനെയാണെന്ന് വിവരിക്കുക.
ഓരോ വ്യക്തിയും
പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ, കസേരയുടെ
കാലുകൾക്ക് ചുറ്റും ഒരു കയർ വളച്ച്
സൗമ്യമായി വലിക്കുക, പ്രലോഭനം
നമ്മെ എങ്ങനെ
ആകർഷിക്കുന്നുവെന്ന് ഇത്
കാണിക്കുന്നു.

പ്രലോഭനങ്ങളോട് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ
പ്രതികരിക്കും? നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിലെ ഒരു പ്രത്യേക
മേഖലയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
നിശബ്ദമായി ഈ അവസ്ഥയ്ക്കായി
പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

റെഡി, സെറ്റ്, മൂവ്

നേതാവ് “റെഡി... സെറ്റ്... മൂവ്” എന്ന് വിളിക്കുന്നു, എല്ലാവരും അവരുടെ ശരീരം നീക്കുന്നു. നേതാവ് “റെഡി... സെറ്റ്... സ്റ്റോപ്പ്” എന്ന് വിളിക്കുന്നു, ആരും അനങ്ങരുത്. 'നീക്കുക' എന്നല്ലാതെ മറ്റൊരു വാക്ക് വിളിച്ചാൽ എല്ലാവരും നിശ്ചലരായിരിക്കണം.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
കളിക്കാർ പോകാതിരിക്കുമ്പോൾ
അവർ നീങ്ങിയാൽ അവരെ
ഒഴിവാക്കാനാകും.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

സ്ക്രീൻ സമയം കുറയ്ക്കുക.
മാതാപിതാക്കളേ,
നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ സ്ക്രീൻ ഉപയോഗം മാതൃകയാക്കുക.

ലഘു വ്യായാമം



ടോ ടാപ്പുകളും
സ്കാറ്റുകളും

ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുക. നിങ്ങൾ ചാടുമ്പോൾ കാൽവീരലുകൾ നാല് തവണ ഒരുമിച്ച് ടാപ്പുചെയ്യുക, ഓരോ തവണയും കാലുകൾ മാറ്റുക. എന്നിട്ട് ഒരു സ്കാറ്റ് ചെയ്യുക. അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.



മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഏത് അംഗമാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മനിയന്ത്രണം ഉള്ളതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തീരുമാനിക്കാമോ? ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത്? എന്തുകൊണ്ട്?



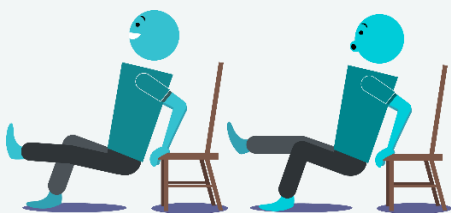
<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

കുടുംബം ആഴത്തിൽ പോകുക:
ശരിയായ കാര്യം എങ്ങനെ അറിയാം?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

കാൽ ഉയർത്തുന്നതിനോ ടൊപ്പം ചെയർ ടിപ്പും ചെയ്യുക



കൈകളിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുക. ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ തറയിൽ നിന്ന് ഒരു കാൽ നീട്ടുക. കാലുകൾ മാറ്റുക.

30 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം ചെയ്യാൻ കഴിയും? ആവർത്തിച്ച് നിങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: സമയ പരിധി ഒരു മിനിറ്റായി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ത്രികോണ സർക്യൂട്ട്

1-3 അക്കങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ അല്ലെങ്കിൽ മുറ്റത്ത് ഒരു ത്രികോണാകൃതിയിൽ മൂന്ന് സ്റ്റേഷനുകൾ സജ്ജമാക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത സ്റ്റേഷനിൽ ആരംഭിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ സന്നാഹമത്സരം നടത്തുന്നു:

1. പ്ലാങ്കുകൾ
2. ബർപ്പീസ്
3. സ്ക്വാറ്റുകൾ



30 സെക്കൻഡിനുശേഷം അടുത്ത നമ്പറിലേക്ക് നീങ്ങുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 30 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വിജയം ശരിയായി ചെയ്യുന്നു

ഉല്പത്തി 39:8-12 വായിക്കുക.

കുറിപ്പ്: ചെറിയ കുട്ടികൾക്കായി
നിങ്ങൾ കഥയുടെ വാക്ക്
പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അവൻ [ജോസഫ്] വിസമ്മതിച്ചു.
 ജോസഫ് യജമാനന്റെ ഭാര്യയോടു:
 ഇതാ, വീട്ടിൽ എന്റെ
 കൈവശമുള്ള യാതൊന്നും എന്റെ
 യജമാനൻ അറിയുന്നില്ല;
 തനിക്കുള്ളതൊക്കെയും എന്റെ
 കയ്യിൽ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്നു.
 എന്നെക്കാൾ വലിയ ആരും ഈ
 വീട്ടിൽ ഇല്ല. എന്റെ യജമാനൻ
 നിങ്ങളല്ലാതെ എന്നിൽ നിന്ന് ഒന്നും
 തടഞ്ഞിട്ടില്ല, കാരണം നിങ്ങൾ
 അവന്റെ ഭാര്യയാണ്. പിന്നെ
 എന്നിക്കെങ്ങനെ ഒരു ദുഷ്പ്രവൃത്തി

ചെയ്യാനും ദൈവത്തിനെന്നതിനെ പാപം ചെയ്യാനും കഴിയും?" അവൾ ദിനം പ്രതിയും യോസേഫിനോടു പറഞ്ഞിട്ടും അവളോടുകൂടെ ശയിപ്പാനോ അവളുടെ അരികെ ഇരിപ്പാനോ അവൻ അവളെ അനുസരിച്ചില്ല.

ഒരു ദിവസം അവൻ തന്റെ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ വീട്ടിനകത്തു ചെന്നു; വീട്ടിലുള്ളവർ ആരും അവിടെ ഇല്ലായിരുന്നു. അവൾ അയാളുടെ മേലങ്കിയിൽ പിടിച്ചു പറഞ്ഞു, "എന്നോടൊപ്പം ശയിക്കുക!" എന്നാൽ അയാൾ തന്റെ മേലങ്കി അവളുടെ കൈയിൽ ഉപേക്ഷിച്ച് വീടിന് പുറത്തേക്ക് ഓടി.

സ്വയം നിയന്ത്രിതനാകാനുള്ള ജോസഫിന്റെ തന്ത്രം പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക:

1. നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുന്നവരെ ഓർക്കുക
2. എന്താണ് ശരിയായതെന്ന് അറിയുക

3. പ്രലോഭനത്തിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുക

പ്രലോഭനങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകളായി കൈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക: 1. ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ വിരലുകൾ; 2. തുറന്ന കൈകൾ (ഈ കൈകൾ ചെയ്യാൻ ശരിയായ കാര്യം എന്താണ്); 3. മറ്റ് കൈപ്പത്തിയിൽ രണ്ട് വിരലുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ, പ്രലോഭനത്തിനിടയിൽ ആത്മനിയന്ത്രണവുമായി പൊരുതുന്ന നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും അവരുടെ പേരുകൾ ഒരു കടലാസിൽ എഴുതുകയും ചെയ്യുക. ഒരാൾ കസേരയിൽ ഇരുന്നു പേപ്പർ കൈവശം വയ്ക്കുമ്പോൾ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവർക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ കസേര വലിക്കുന്നു.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

ഒരു പ്ലേ ഹൗസ് നിർമ്മിക്കുക

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം ഒരു കോട്ട / കോട്ട / കുടാരം പണിയുന്നതിൽ ആസ്വദിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ വീടിനകത്തോ മറ്റുതോ പുറത്ത് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും.

സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക!

നിങ്ങളുടെ പ്ലേ ഹൗസിന്റെ ഫോട്ടോകൾ ഞങ്ങളുമായി പങ്കിടുക!





ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

സ്ക്രീൻ സമയം
കുറയ്ക്കുക.

കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക്
മുതിർന്ന

കുട്ടികളേക്കാൾ
സ്ക്രീൻ സമയം

വളരെ
കുറവായിരിക്കണം.

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 **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 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