

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 1

# family.fit

കുടുംബം. ശാരീരിക  
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



യേശു - പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരാൾ!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മർക്കോസ്  
1:1-11

യേശുവി  
ന്റെ വരവ്  
പ്രവചിക്ക  
പ്പെട്ടു

അവന്റെ  
വരവ്  
ആഘോഷി  
ച്ചു

അവന്റെ  
വരവ്  
സ്ഥിരീകരി  
ച്ചു



ലഘു  
വ്യായാമം

നേതാവിനെ  
പിന്തുടരൂ

വാൽ  
പിടിക്കുക

വീൽബറോ  
യും ഇഞ്ച്  
വോർമും



ചലിക്കുക

പ്ലാങ്കുകൾ

മുകളിലേ  
ക്കും  
താഴേക്കുമു  
ള്ള  
പ്ലാങ്കുകൾ

മിറർ  
പ്ലാങ്കുകൾ



വെല്ലുവിളി

ക്രാബ് പ്ലാങ്ക്  
നിലേ

പ്ലാങ്ക്  
ചിരിക്കുന്ന  
വെല്ലുവിളി

പ്ലാങ്ക് ടിക്-  
ടാക്-ടോ



പരുവേഷ  
ണം  
ചെയ്യുക

കഥ വായിച്ച്  
60  
സെക്കൻഡ്  
പ്രവചിക്കു  
ക

കഥ വായിച്ച്  
ചർച്ച  
ചെയ്യുക

റോളുകളി  
ൽ കഥ  
വായിച്ച്  
അവിടെ  
ഉണ്ടെന്ന്  
സങ്കല്പി  
ക്കുക



കളിക്കുക

ദ്രുത  
വിഷയ  
പദങ്ങൾ

എനിക്ക്  
വഴി  
കാണിച്ചു  
തരിക

ചതുപ്പ്  
നടത്തം

# ആമുഖം

മുന്ന് രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിലോ പുറത്തോ സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- എല്ലാവരേയും 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.



### നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

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 - ചുറ്റും നൃത്തം ചെയ്യുക
- മിസ്റ്റർ സ്മോൾ - വളച്ച് നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ സ്ട്രോംഗ് - നിങ്ങളുടെ പേശി വളച്ചൊടിപ്പിക്കുക
- മിസ്റ്റർ ഉയരം - നീട്ടി നീക്കുക
- മിസ്റ്റർ ടിക്കിൾ - നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ചുറ്റുക
- മിസ്റ്റർ ഹാപ്പി - ചലിപ്പിച്ച് പുഞ്ചിരിക്കുക



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.  
നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് വരുന്ന  
സന്ദർശകർക്കായി നിങ്ങൾ എങ്ങനെ  
തയ്യാറാകും?

**കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:**  
നിങ്ങൾ എന്തിനാണ് ഈ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ  
നടത്തുന്നത്?



# ദിവസം 1 ചലിക്കുക

## പ്ലാങ്കുകൾ



കയ്യും കാലും നിലത്ത് വയ്ക്കുക, നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു പലക പോലെ നേരെയാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഭാരം കൈമുട്ടുകൊണ്ടു താങ്ങുക.

20 സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് വിശ്രമിക്കുക.  
മറ്റൊരു മുൻ തവണ ആവർത്തിക്കുക.

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:**  
കൈകൾക്കും കൈമുട്ടുകൾക്കുമിടയിൽ നീങ്ങുക.





### ക്രാബ് പ്ലാങ്ക് നില

രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിക്കുക.  
 മുറിയിലോ മുറ്റത്തോ ഏകദേശം അഞ്ച്  
 മീറ്റർ ദൂരം സജ്ജമാക്കി  
 അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഓരോ ടീമിൽ  
 നിന്നും ഒരാൾ മുറിയുടെ ഒരു അറ്റത്ത് ഒരു  
 പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് ആരംഭിക്കുന്നു. GO-  
 യിൽ, അവർ മാർക്കറിലേക്ക്  
 വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിയുകയും  
 തിരികെ പോകുമ്പോൾ പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത്  
 തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.  
 പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ ഓരോ  
 ടീമിലെയും അടുത്ത വ്യക്തിയുമായി  
 തുടരുക.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAac>

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :**  
 കോഴ്സ് ദൈർഘ്യമേറിയതാക്കുക.

വേക്ഷണം ചെയ്യുക



യേശുവിന്റെ വരവ് പ്രവചിക്കപ്പെട്ടു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് മർക്കോസ് 1:1-11 വായിക്കുക.

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

പുതിയ നിയമത്തിൽ യേശുവിന്റെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് നാല് രേഖകളുണ്ട്. 'ആരാണ് ഈ മനുഷ്യൻ, യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്ന മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ തുടക്കമാണിത്. മാർക്കിന്റെ പ്രാരംഭ പ്രസ്താവന രണ്ട് അടിസ്ഥാന ആരംഭ പോയിന്റുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു:

1. യേശു മിശിഹാ (ദൈവത്തിൽ നിന്ന് വാഗ്ദാനം ചെയ്യപ്പെട്ടവൻ) ആണ്.
2. ഇതാണ് നല്ല വാർത്ത.

## ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 1:1-11 (എൻഐവി)

ദൈവപുത്രനായ  
മിശിഹായെക്കുറിച്ചുള്ള  
സുവിശേഷത്തിന്റെ  
ആരംഭമാണിത്. വളരെക്കാലം  
മുമ്പ് യേശു പ്രവാചകൻ എഴുതി,

“ഞാൻ എന്റെ ദൂതനെ നിങ്ങളുടെ  
മുമ്പിൽ അയയ്ക്കും.

അവൻ നിങ്ങളുടെ വഴി  
ഒരുക്കും.”

“മരുഭൂമിയിൽ ഒരു ദൂതൻ  
വിളിക്കുന്നു;

'കർത്താവിനുള്ള വഴി ഒരുക്കുക.

അവനുവേണ്ടി നേരായ വഴികൾ  
ഉണ്ടാക്കുക.”

അങ്ങനെ യോഹന്നാൻ സ്കാപകൻ  
മരുഭൂമിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു.

ആളുകൾ സ്നാനമേൽക്കുകയും

അവരുടെ പാപങ്ങളിൽ നിന്ന്

പിന്തിരിയുകയും ചെയ്യണമെന്ന്

അദ്ദേഹം പ്രസംഗിച്ചു. അപ്പോൾ

ദൈവം അവരോട് ക്ഷമിക്കും.

യെഹൂദ്യയിലെ

ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ  
നിന്നുള്ളവരെല്ലാം അവന്റെ  
അടുത്തേക്കു പുറപ്പെട്ടു.  
ജനുസലേമിൽ നിന്നുള്ള എല്ലാ  
ആളുകളും പോയി. അവർ പാപം  
ചെയ്യുവെന്ന് സമ്മതിച്ചപ്പോൾ  
യോഹന്നാൻ അവരെ യോർദ്ദാൻ  
നദിയിൽ സ്നാനപ്പെടുത്തി.  
ഒട്ടകത്തിന്റെ രോമത്തിൽ  
നിർമ്മിച്ച വസ്ത്രങ്ങളാണ്  
യോഹന്നാൻ ധരിച്ചിരുന്നത്.  
അരയിൽ ഒരു ലെതർ ബെൽറ്റ്  
ഉണ്ടായിരുന്നു. അവൻ  
വെട്ടുക്കിളിയും കാട്ടു തേനും  
കഴിച്ചു. യോഹന്നാൻ  
പ്രസംഗിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത് ഇതാ.  
“എന്റെ ശേഷം, എന്നെക്കാൾ  
ശക്തനായ ഒരാൾ വരുന്നു.  
കുനിഞ്ഞ് അവന്റെ ചെരുപ്പ്  
അഴിക്കാൻ ഞാൻ മതിയായവനല്ല.  
ഞാൻ നിങ്ങളെ വെള്ളത്തിൽ  
സ്നാനം കഴിപ്പിക്കുന്നു. അവൻ  
നിങ്ങളെ  
പരിശുദ്ധാത്മാവുകൊണ്ടു  
സ്നാനപ്പെടുത്തും.”

അക്കാലത്ത് യേശു ഗലീലിയിലെ നസറേത്തിൽ നിന്ന് വന്നു. യോർദ്ദാൻ നദിയിൽ യോഹന്നാൻ യേശുവിനെ സ്നാനപ്പെടുത്തി. യേശു വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരികയായിരുന്നു. അപ്പോൾ തന്നെ സ്വർഗ്ഗം തുറക്കുന്നത് അവൻ കണ്ടു. പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഒരു പ്രാവിനെപ്പോലെ തന്റെ മേൽ വരുന്നതായി യേശു കണ്ടു. സ്വർഗത്തിൽ നിന്ന് ഒരു ശബ്ദം അവനോട് സംസാരിച്ചു. അതിൽ, "നീ എന്റെ പുത്രനാണ്, ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങളോട് വളരെ സന്തുഷ്ടനാണ്."

**ചർച്ച ചെയ്യുക:**

ആദ്യത്തെ മൂന്ന് വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുക. ഒരു ഫോണോ വാച്ചോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു മിനിറ്റ് വെല്ലുവിളി നടത്താൻ ഒരാളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഒരു മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞുവെന്ന് കരുതി മറ്റുള്ളവർ കൈ ഉയർത്തി. 60 സെക്കൻഡിനടുത്തുള്ള ആരാണു്? ഭാവി പ്രവചിക്കുക പ്രയാസമാണു്. യേശു വരുന്നതിനു് 700

വർഷം മുമ്പാണ് യേശുവാവ് നമ്മോട്  
പറഞ്ഞത്.

യേശുവിനെക്കുറിച്ച് ഇത് എന്താണ്  
പറയുന്നത്?

**ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:**

പരസ്പരം പ്രാർത്ഥിക്കുക, ഓരോ

വ്യക്തിയുടെയും ഭാവി

അവനറിയാമെന്ന് ദൈവത്തിന് നന്ദി.



**ദ്രുത വിഷയ പദങ്ങൾ**

വട്ടത്തിൽ ഇരിക്കുക. നഗരങ്ങൾ, രാജ്യങ്ങൾ, പേരുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വസ്തുക്കൾ പോലുള്ള വിഷയങ്ങൾ 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.



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും  
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം  
നേടുക.





### വാൽ പിടിക്കുക

എല്ലാവരും അവരുടെ പാർനിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് ഒരു 'വാൽ' ആയി സ്കാർഫ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ വാൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അഞ്ച് പുഷ്-അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ.



<https://youtu.be/J8zIZBxJM4o>

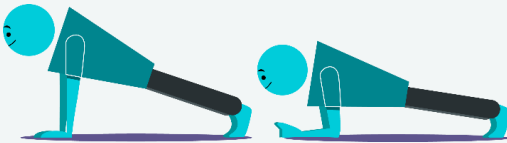
വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച ഏറ്റവും മികച്ച സമ്മാനം ഏതാണ്?

**കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:**  
 മറ്റൊരാൾക്ക് ശരിയായ സമ്മാനം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ തിരഞ്ഞെടുക്കും?



### മുകളിലേക്കും താഴേക്കുമുള്ള പ്ലാങ്കുകൾ



നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ട്, കാൽവിരലുകൾ എന്നിവ പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനൊപ്പം ഒരു നേർരേഖയിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഭാരം മാറ്റി മുകളിലേക്ക് അമർത്തുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ പിന്തുണയുണ്ട് - ഇടത് കൈയും വലതു കൈയും. തുടർന്ന് കൈമുട്ടിലേക്ക് തിരികെ പോകുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



[https://youtu.be/91uewFI\\_Ly4](https://youtu.be/91uewFI_Ly4)

**എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:** നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടിന് (കാൽവിരലുകൾക്ക് പകരം) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കസേരയിൽ നിന്ന് അതേ രീതി സൂക്ഷിക്കുക.



## പ്ലാങ്ക് ചിരിക്കുന്ന വെല്ലുവിളി

നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ പ്ലാങ്കുകൾ ചെയ്തു തീർക്കുക.

ആസൂത്രണം ചെയ്യാത്ത മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവരെ ചിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന തമാശയുള്ള മുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം പ്ലാങ്ക് ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി വിജയിക്കുന്നു.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:**  
മറ്റൊരു റൗണ്ട് ചെയ്ത് നിങ്ങളുടെ സമയം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.



# പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

## യേശുവിന്റെ വരവ് പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടു

മർക്കോസ് 1:4-8 വായിക്കുക.

യേശുവിന്റെ മുത്ത കന്യൻ ആയിരുന്നു യോഹന്നാൻ. എന്താണ് അവനെ വേറിട്ടു നിർത്തിയത്? അവന്റെ സന്ദേശം എന്തായിരുന്നു?

യേശു പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ദാനവുമായി വരുമെന്ന് യോഹന്നാൻ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ജീവിതം നയിക്കാൻ പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

**ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:** ഒരു പുതപ്പ് കണ്ടെത്തി, ഒരുമിച്ച് ഇരുന്നു നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും പൊതിയുക. ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ പരിശുദ്ധാത്മാവ് വളർത്തിയെടുക്കുന്ന ചിത്രമാണിത്. യേശു നമുക്കു നൽകിയ ദാനത്തിന് നന്ദി.



### എനിക്ക് വഴി കാണിച്ചു തരിക

ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒന്ന് കണ്ണടച്ച് പന്ത്, മറ്റൊന്ന് ബക്കറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായത്.

ആദ്യ റൗണ്ടിൽ, കണ്ണടച്ച വ്യക്തിക്ക് പന്ത് എവിടെയാണെന്ന് അറിയാതെ ബക്കറ്റിലേക്ക് എറിയാൻ മൂന്ന് ശ്രമങ്ങളുണ്ട്. രണ്ട് മീറ്റർ അകലെ ബക്കറ്റ് വയ്ക്കുക.

രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ, കണ്ണടച്ച വ്യക്തി പന്ത് പങ്കാളിയുടെ കൈവശമുള്ള ബക്കറ്റിലേക്ക് എറിയുന്നു. പങ്കാളിക്ക് "ഞാൻ ഇവിടെയുണ്ട്" അല്ലെങ്കിൽ "ഈ വഴി" പോലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയും. റോളുകൾ സ്വാപ് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/eD05N9sjuxo>

#### ചർച്ച ചെയ്യുക:

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സഹായമില്ലാതെ പന്ത് കൊട്ടയിൽ എത്തിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞോ? രണ്ടാം തവണ ഇത് എളുപ്പമായിരുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും  
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം  
നേടുക.

സ്ഥിരത പുലർത്തുക -  
ഉറങ്ങാൻ പോയി  
എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ  
സമയം ഉണരുക.



## വീൽബറോയും ഇഞ്ച് വോർമും

**വീൽബറോ:** ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. 10 മീറ്റർ നടന്ന് സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക.

**ഇഞ്ച് പുഴു:** അര വളച്ച് കൈകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക. പരന്ന പുറകുവശത്ത് നിങ്ങൾ ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതുവരെ കൈകൾ പുറത്തെടുക്കുക. പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കൈകളോട് അടുത്ത് നടക്കുക.

വീണ്ടും 10 മീറ്റർ ആവർത്തിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/tVYGRlFQqLA>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

'പ്രധാനപ്പെട്ട' ആളുകൾ നിങ്ങൾ  
കേട്ടിട്ടുള്ള ചില പ്രഖ്യാപനങ്ങളെക്കുറിച്ച്  
സംസാരിക്കുക.

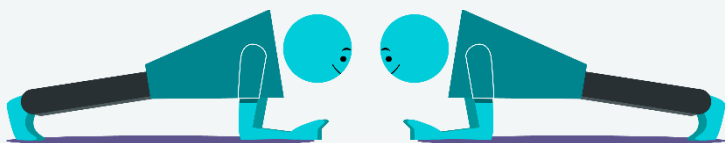
**കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:**  
'ആരാണ് പ്രഖ്യാപനം നടത്തുന്നത്'  
നിങ്ങൾ സന്ദേശം കേൾക്കുന്ന വിധത്തെ  
എങ്ങനെ മാറ്റാം?





# ദിവസം 3 ചലിക്കുക

## മിനർ പ്ലാങ്കുകൾ



ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടു പ്ലാങ്ക് പൊസിഷനിൽ ഇരിക്കുക. ഓരോ ജോഡിയിലും ഒരാൾ കണ്ണാടി ആയിരിക്കും, മറ്റൊരാൾ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം പകർത്തേണ്ടതുണ്ട്. തമാശ നിറയട്ടെ.

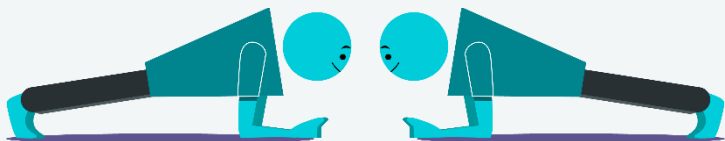


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

**എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:** ഈ ആഴ്ച 1 അല്ലെങ്കിൽ 2 ദിവസം മുതൽ പ്ലാങ്ക് നീക്കത്തിലേക്ക് മടങ്ങുക.



പ്ലാങ്ക് ടിക്-ടാക്-ടോ



ഒരു കടലാസിൽ ഒരു ടിക്-ടോ-ടോ ഗെയിമിനായി ഒരു line ട്രാലൈൻ വരച്ച് ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഉപയോഗിക്കാൻ മാർക്കറുകൾ നേടുക. ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് പ്രവേശിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്ലാങ്ക് പിടിക്കുമ്പോൾ ഗെയിം കളിക്കാൻ തിരിയുക.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:**  
 ഓരോ ഗെയിമിലെയും വിജയികൾ പരസ്പരം കളിക്കുക.



# പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

## യേശുവിന്റെ വരവ് സ്ഥിരീകരിച്ചു

മർക്കോസ് 1: 1-11 വായിക്കുക.

കഥയിലെ വേഷങ്ങൾ അനുവദിക്കുക: ആഖ്യാതാവ്, യേശുവാവ്, യോഹന്നാൻ, ദൈവം. മർക്കോസ് 1:1-11 വീണ്ടും വായിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വേണമെങ്കിൽ കോസ്റ്റും പ്രോപ്പുകൾ ചേർക്കുക.

ദൈവം തന്റെ പ്രത്യേക ദൂതനെ സ്ഥിരീകരിച്ച ആ ദിവസം നിങ്ങൾ അവിടെയുണ്ടെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ടതും കേട്ടതും അനുഭവപ്പെട്ടതുമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

എന്താണ് ഈ നിമിഷത്തെ ഇത്രമാത്രം സവിശേഷമാക്കിയത്?

**ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:**

യേശുവിന്റെ ഈ സുവിശേഷം അറിയേണ്ട നിങ്ങളുടെ വിപുലമായ കുടുംബ വലയത്തിനുള്ളിലെ ഒരാളുടെ പേര് നൽകുക. ഈ ആഴ്ച നിങ്ങൾക്ക് ഒരു യേശുചാർച്ചയോ യോഹന്നാന്റെയോ ദൈവത്തിന്റെയോ ശബ്ദമാകാമോ?



## ദിവസം 3 കളിക്കുക

### ചതുപ്പ് നടത്തം

ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി രണ്ട് ഷീറ്റ് പേപ്പർ നേടുക. നിലം ഒരു ചതുപ്പുനിലമാണെന്ന് നടിക്കുക, കടലാസ് ഷീറ്റുകൾ മാത്രമാണ് വരണ്ട ഭൂമി. ഒരു വൃക്തി ചതുപ്പുനിലത്തിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ മറ്റൊരാളെ സഹായിക്കുന്നതിന് പേപ്പറുകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുകയും നീക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്ത് മറ്റൊരാളെ സുരക്ഷിതമായി നയിക്കുക.



<https://youtu.be/DhTSEeasV48>



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും  
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം  
നേടുക.

കിടപ്പുമുറിയിൽ  
നിന്ന് ഇലക്ട്രോണിക്  
ഉപകരണങ്ങൾ  
നീക്കംചെയ്യുക.

## 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 **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 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](mailto:info@family.fit) എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



[www.family.fit](http://www.family.fit)