

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 2



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



യേശു - പിന്തുടരേണ്ടതാണ്!

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

അടയാള
പ്പെടുത്തുക
1:14-20

യേശുവിന്റെ
സന്ദേശം

യേശുവിന്റെ
ക്ഷണം

തന്റെ
അനുഗാമിക
ശിക്ഷവേണ്ടി
യുള്ള
യേശുവിന്റെ
കടമ



ലഘു
വ്യായാമം

ചുടുള്ള
ലാവയിൽ
പ്രവർത്തി
ക്കുന്നു

കരടി
തോളിൽ
ടാപ്പുകൾ

നേതാവിനെ
പിന്തുടരുക



ചലിക്കുക

ബർപ്പി
തയ്യാറാക്കൽ

ബർപ്പീസ്

ബർപ്പി തവള
ചാട്ടം



വെല്ലുവി
ളി

പുഷ്-അപ്പ്
വെല്ലുവിളി

ഡൈസ്
ചലഞ്ച്

ബർപ്പി ടൈം
ചലഞ്ച്



പഠനവേക്ഷ
ണം
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിച്ച് 'നല്ല
വാർത്ത'
എഴുതുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിച്ച്
നേതാവിന്റെ
ഗുണങ്ങളെ
ക്കുറിച്ച്
ചാറ്റുചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വീണ്ടും
വായിച്ച്
പ്രവർത്തി
ക്കുക



കളിക്കുക

മുട്ട്
കൊണ്ടുള്ള
കളി

സോക്സ്
ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

തയ്യാറാണ്,
സജ്ജമാക്കുക
... നീക്കുക

ആമുഖം

മുൻ 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

വിയോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം

ഉപയോഗിക്കരുത്.



ചുടുള്ള ലാവയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു

ഒരു സ്ഥലത്തിന് ചുറ്റും വ്യാപിക്കുക. ഒരു നേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നേതാവ് “ഹോട്ട് ലാവ” എന്ന് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ സ്ഥലത്ത് തന്നെ ഓടുന്നു. “നിർത്തുക” എന്ന് നേതാവ് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവരും അമിതമായി ശ്വസിക്കുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



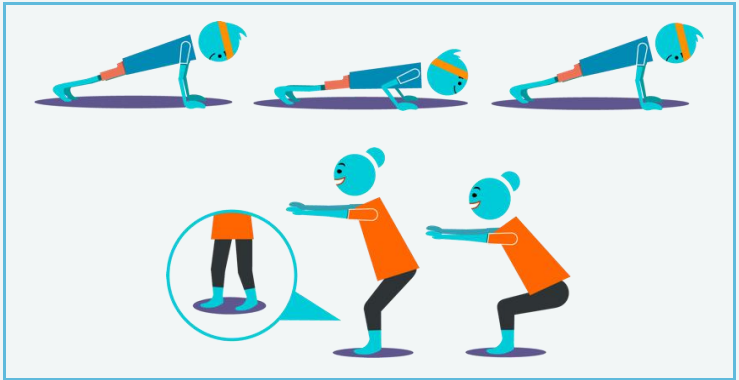
<https://youtu.be/G774lJkK9nQ>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ചില നല്ല വാർത്തകൾ ലഭിച്ച സമയത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
സന്തോഷവാർത്ത നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്ത് സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു?*



ബർപ്പി തയ്യാറാക്കൽ



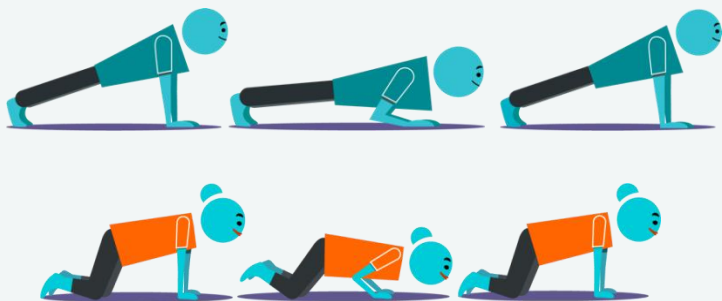
ഒരു ബർപ്പിയുടെ ഭാഗം തറയിൽ നിന്ന് തള്ളുകയാണ്. 9 പുഷ്പ്-അപ്പുകളുടെയും 12 സ്കവാറ്റുകളുടെയും മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക. ഈ ചലനങ്ങൾ ഒരു ബർപ്പി വരെ നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: രണ്ട് റൗണ്ടുകൾ മാത്രം ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തനങ്ങളെ 5 പുഷ്പ്-അപ്പുകളിലേക്കും 10 സ്കവാറ്റുകളിലേക്കും കുറയ്ക്കുക.



പുഷ്പ-അപ്പുകൾ വെല്ലുവിളി



രണ്ട് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് എത്ര പുഷ്പ-അപ്പുകൾ ചെയ്യാനാകുമെന്ന് കാണുക. ഈ നമ്പർ ഒരു മാനദണ്ഡമായി സജ്ജമാക്കുക. ഒരു മിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുക, ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പരിശ്രമത്തെ പ്രശംസിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക.

രണ്ട് മിനിറ്റ് വെല്ലുവിളി ആവർത്തിച്ച് നിങ്ങളുടെ ബെഞ്ച്മാർക്ക് നമ്പറിനെ മറികടക്കാൻ കഴിയുമോ എന്ന് നോക്കുക. വിശ്രമിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കുക.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: കാൽമുട്ട്
പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: മൂന്ന്
റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

യേശുവിന്റെ സന്ദേശം

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **മർക്കോസ് 1:14-20**
വായിക്കുക.

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

സ്വർഗത്തിൽ നിന്നുള്ള ദൈവത്തിന്റെ
സ്ഥിരീകരണത്തിനുശേഷം, യേശു
തന്റെ പരസ്യ ശുശ്രൂഷ ആരംഭിക്കുന്നു.
അവന്റെ ആദ്യ ദൗത്യം അവന്റെ
ഉദ്ദേശ്യം പ്രഖ്യാപിക്കുകയും അടുത്ത
മൂന്ന് വർഷത്തേക്ക് അവനോടൊപ്പം
സഞ്ചരിക്കുന്ന അവന്റെ ചെറിയ
അനുയായികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും
ചെയ്യുക എന്നതാണ്.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ്
1:14-20 (എൻഐവി)

യോഹന്നാനെ ജയിലിലടച്ചശേഷം
യേശു ഗലീലിയിലേക്കു പോയി.
അവൻ ദൈവത്തിന്റെ
സുവിശേഷം പ്രസംഗിച്ചു. "സമയം
വന്നിരിക്കുന്നു, "അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.
"ദൈവരാജ്യം അടുത്തു. നിങ്ങളുടെ
പാപങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്തിരിഞ്ഞ്
സുവാർത്ത വിശ്വസിക്കുക!"

¹⁶ ഒരു ദിവസം യേശു ഗലീലി
കടലിനരികിൽ
നടക്കുകയായിരുന്നു. അവിടെ
അവൻ ശിമോനെയും സഹോദരൻ
ആൻഡ്രൂവിനെയും കണ്ടു. അവർ
തടാകത്തിലേക്ക് വല
വലിക്കുകയായിരുന്നു. അവർ
മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളായിരുന്നു.
"വന്നു എന്നെ അനുഗമിക്കുക,"
യേശു പറഞ്ഞു. "ഞാൻ നിങ്ങളെ
ആളുകളെ പിടിക്കാൻ അയയ്ക്കും."
ഉടനെ അവർ വല ഉപേക്ഷിച്ച്
അവനെ അനുഗമിച്ചു.

പിന്നെ യേശു കുറച്ചു ദൂരം നടന്നു. സെബെദിയുടെ മകൻ യാക്കോബിനെയും സഹോദരൻ യോഹന്നാനെയും അവൻ കണ്ടു. വല തയ്യാറാക്കുന്ന ഒരു ബോട്ടിലായിരുന്നു അവർ. ഉടനെ അവൻ അവരെ വിളിച്ചു. അവർ തങ്ങളുടെ പിതാവായ സെബെദിയെ കൂലിക്കാരോടൊപ്പം ബോട്ടിൽ വിട്ടു. അവർ യേശുവിനെ അനുഗമിച്ചു.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

ആദ്യത്തെ രണ്ട് വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുക. യേശു 'സുവാർത്ത' പ്രഖ്യാപിച്ചു. ദൈവത്തിന്റെ 'സുവിശേഷം' എന്താണ്? ഈ 'നല്ല വാർത്ത'യെ വിവരിക്കുന്ന അഞ്ച് പ്രസ്താവനകൾ പ്രത്യേക കടലാസുകളിൽ എഴുതുക. ഓരോ പേപ്പറും ഭക്ഷണ മേശയിൽ ഒരു പ്ലേറ്റിൽ ഇടുക. ചിന്തിക്കുക: നമ്മുടെ ഭക്ഷണം നമുക്ക് ജീവൻ നൽകുന്നു - 'സുവാർത്ത' നമുക്ക് യഥാർത്ഥ ജീവിതം നൽകുന്നു.

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:
'സുവാർത്ത'യുടെ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ ഓരോന്നിനും ദൈവത്തിന് നന്ദി.



മുട്ട് കൊണ്ടുള്ള കളി

ജോഡികളായി മത്സരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകളും ശരീര സ്ഥാനവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ 60 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ എതിരാളിയുടെ കാൽമുട്ടുകളിൽ സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പങ്കാളികളെ മാറ്റി ആവർത്തിക്കുക.

മുന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളായി ഇത് പരീക്ഷിക്കുക.



https://youtu.be/WYMr_BAr_iE



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം
നേടുക.



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/5FDgbQVUyDc>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

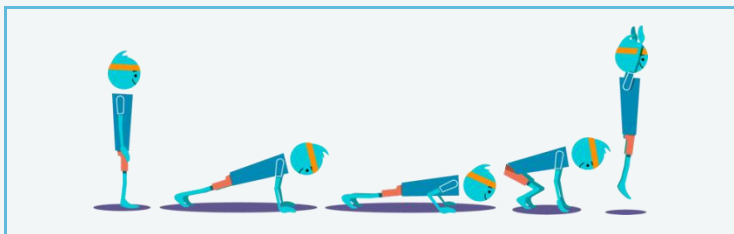
നിങ്ങൾ പിന്തുടരുന്ന ആളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ടീമുകൾ ആരാണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
മറ്റൊരാളെ പിന്തുടരുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? എന്താണ് ഒരു പ്രശ്നം?



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

ബർപ്പീസ്



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. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ചാടുന്നത് ഒരു പ്രശ്നമാണെങ്കിൽ, ബർപ്പിയുടെ അവസാനത്തിൽ ചാടി കൈയടിക്കരുത്.



ബർപ്പി ഡൈസ് ചലഞ്ച്



ഒരു പാത്രത്തിൽ 1-6 അക്കങ്ങളുള്ള ഒരു ഡൈസ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ കടലാസ് നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണ്.

ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക, ഡൈസ് ചുരുട്ടുന്നതിനോ ഒരു കടലാസ് കഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനോ തിരിയുന്ന ടേപ്പുകൾ എടുത്ത് സൂചിപ്പിച്ച ബർപ്പികളുടെ എണ്ണം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി മൊത്തം ബർപ്പികളുടെ എണ്ണം ചേർക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്കോർ എന്താണ്?

നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ നാല് മിനിറ്റ് തുടരുക.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

കുടുംബം കഠിനമായി പോകുക:
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം അഞ്ചോ അതോ
അതിൽ കൂടുതൽ.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

പിന്തുടരാനുള്ള യേശുവിന്റെ ക്ഷണം

മർക്കോസ് 1:16-20 വായിക്കുക.

ശിഷ്യന്മാർ യേശുവിനെ അനുഗമിക്കാൻ തിടുക്കം കാട്ടിയത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

ആരെയെങ്കിലും പിന്തുടരാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്ന ചില ഗുണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

മൂന്ന് അടുക്കള പാത്രങ്ങൾ എടുക്കുക. അവയിൽ രണ്ടെണ്ണം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു '+' ചിഹ്നവും മറ്റൊന്നിൽ ഒരു '-' ചിഹ്നവും ഉണ്ടാക്കി മേശപ്പുറത്ത് വയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബം യേശുവിനെ പിന്തുടരുന്ന '+' വഴികളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. യേശുവിനെ അനുഗമിക്കാൻ നിങ്ങൾ പാടുപെടുന്ന '-' വഴികളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. ഇവയെക്കുറിച്ച് ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക: നിങ്ങൾ
പിന്തുടരാൻ വിശ്വാസയോഗ്യനാണെന്ന്
നന്ദി. വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ
പോലും എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ
പിന്തുടരാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

സോക്സ് ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

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

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



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം
നേടുക.

മിക്ക മുതിർന്നവർക്കും
എല്ലാ രാത്രിയിലും 7-9
മണിക്കൂർ നല്ല
നിലവാരമുള്ള ഉറക്കം
ആവശ്യമാണ്.

കുട്ടികൾക്ക് ഇനിയും
കൂടുതൽ ആവശ്യമാണ്.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം ധരിക്കുക. ഒരു സർക്കിളിൽ ചുറ്റുക. ഒരു വ്യക്തിയെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കാനായി കൈകൾ കൊട്ടുക.

- ഒരു കൈയ്യിടി - ഒരു പലക
- രണ്ട് കൈയ്യിടികൾ - രണ്ട് പർവതാരോഹകർ
- മൂന്ന് കൈയ്യിടികൾ - മൂന്ന് സ്കാറ്റുകൾ

ഒരു മിനിറ്റിനുശേഷം നേതാക്കളെ മാറ്റുക. വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

ഒരു മീൻപിടുത്ത അനുഭവത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രിയപ്പെട്ട മെമ്മറിയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക - നിങ്ങളുടേയോ മറ്റൊരാളുടേയോ.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
മത്സ്യബന്ധനത്തെ ഇത്രയധികം ജനപ്രിയമാക്കുന്നത് എന്താണ്?



ബർപ്പി തവള ചാട്ടം



നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്ത് നിന്ന് ആരംഭിച്ച് ഒരു സാധാരണ ബർപ്പി ചെയ്യുക. ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾ കൈയ്യിട്ട് കൈയ്യിട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ, ഒരു തവളയെപ്പോലെ കഴിയുന്നത്ര മുന്നോട്ട് പോകുക.

ഓരോ വൃത്തിക്കും എത്ര ദൂരം ചാടാമെന്ന് തിരിഞ്ഞ് അളക്കുക!

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഈ ആഴ്ചയിലെ ഒന്നാം ദിവസം അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടാം ദിവസം മുതൽ ബർപ്പി നീക്കത്തിലേക്ക് മടങ്ങുക.



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?

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഓരോ
പ്രദേശത്തിനും ബർപ്പികളുടെ എണ്ണം 8, 6,
4, 2 ആയി കുറയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: നാല്
മേഖലകൾ തമ്മിലുള്ള ദൂരം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



തന്റെ അനുഗാമികൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള യേശുവിന്റെ കടമ

മർക്കോസ് 1:14-20 വായിക്കുക.

നിങ്ങൾ വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ,
കഥ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.

മത്സ്യം പിടിക്കാൻ, അവയെ
ആകർഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായ
ദോഹം ആവശ്യമാണ്. 'ആളുകളെ
പിടിക്കാൻ' യേശു തന്റെ
അനുഗാമികളെ അയയ്ക്കുന്നു.

യേശുവിന്റെ 'സുവാർത്ത'യിലേക്ക്
ആളുകളെ ആകർഷിക്കുന്നതിനുള്ള ചില
വഴികൾ മനസ്സിലാക്കുക. ആളുകളെ
അവനിലേക്ക്
ആകർഷിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന്
കാണിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു കാര്യവും
പേപ്പർ ക്ലിപ്പും ഉപയോഗിക്കാം.

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

കടലാസിൽ നിന്ന് കുറച്ച് മത്സ്യ
രൂപങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക.

ഓരോരുത്തർക്കും യേശുവിനെ
ആവശ്യമുള്ളവരെ

നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആളുകളുടെ
പേരുകൾ എഴുതുക. നിങ്ങളുടെ 'ഫിഷ്
സ്കൂൾ' മതിലുമായി അറ്റാച്ചുചെയ്ത് അവ
ഈ ആഴ്ച പ്രാർത്ഥനയുടെ കേന്ദ്രമായി
ഉപയോഗിക്കുക.



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/LmJbJOTHWgo>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
കളിക്കാർ പോകാതിരിക്കുമ്പോൾ അവർ നീങ്ങിയാൽ അവരെ ഒഴിവാക്കാനാകും.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം
നേടുക.

ഇത് നിങ്ങളുടെ
സമ്മർദ്ദം
കുറയ്ക്കുന്നതിനും
മാനസികാവസ്ഥ
മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും
സഹായിക്കും.

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 എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit