

ആഴത്തിൽ വളരുക - ആഴ്ച 3



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



യേശു ആളുകളെ ആഴമായി
സ്നേഹിക്കുന്നു!

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മാർക്കോസ്
1:40-45

നാം പൂർണ്ണരാകണമെന്ന് യേശു ആഗ്രഹിക്കുന്നു

തൊട്ടുകൂടാത്തവരെ യേശു സ്വീകരിക്കുന്നു

യേശു രോഗത്തേക്കാൾ വലിയവനാണ്



ലഘു വ്യായാമം

ഒബ്സ്കൂർ് പിക്-അപ്പ് റിലേ

കൈ തൊടുന്നു

ജക്യൂഡ് ഡോൾ



ചലിക്കുക

സുപ്പർമാൻ

സുപ്പർമാൻ എതിരിക്കുന്നു

സുപ്പർമാൻ ക്ലോക്ക്



വെല്ലുവിളി

ടിക്-ടാക്-ടോ

പങ്കാളി വെല്ലുവിളി

ടബാറ്റ



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഒരു പേപ്പർ കഷണങ്ങളായി കീറുക

വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് മെലിഞ്ഞ എന്തെങ്കിലും സ്വീകരിക്കുക

വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഇരട്ടിപ്പിക്കൽ കാണിക്കാൻ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക



കളിക്കുക

എൻറെ കൈകൾ കാണുക

ഒരു പ്ലേ ഹൗസ് നിർമ്മിക്കുക

ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുന്നു

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 വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



ഒബ്സക്റ്റ് പിക്ക്-അപ്പ് റിലേ

രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിച്ച് ഒരു സ്ഥലത്തിന്റെ എതിർവശങ്ങളിൽ നിൽക്കുക. 21 ഒബ്സക്റ്റുകൾ നടുവിൽ തറയിൽ ഇടുക. ഓരോ ടീമും ഓരോ റിലേയായി ഒബ്സക്റ്റുകൾ ഓരോന്നായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയും ശേഖരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏത് ടീമിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശേഖരിക്കാനാകുമെന്ന് കാണുക.

വിശ്രമിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായ ചില പരിക്കുകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. അവർ സുഖപ്പെടുത്താൻ എത്ര സമയമെടുത്തു?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
വേദനിപ്പിക്കുന്ന ബന്ധം സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിന് എത്ര സമയമെടുക്കും?



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

സുപ്പർമാൻ



മുഖം തറയിലോ പായയിലോ കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലായി നീട്ടി (സുപ്പർമാൻ പോലെ).

നിങ്ങളുടെ കൈകളും കാലുകളും തറയിൽ നിന്ന് മൂന്ന് സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് ഉയർത്തുക. തുടർന്ന് ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക.

ചലനം 15 തവണ ചെയ്യുക, ആവശ്യാനുസരണം വിശ്രമിക്കുക.

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

ഏതുപ്പത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ അല്ല, കൈകൾ മാത്രം ഉയർത്തുക. കുറച്ച് ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക.



ടീക്-ടാക്-ടോ

ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിലത്ത് ഒരു ടീക്-ടാക്-ടോ ഗെയിം ബോർഡ് നിർമ്മിക്കുക (ടേപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ റോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക).

രണ്ട് ടീമുകളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഓരോ ടീമിനും 5 ബർപ്പീസ് അല്ലെങ്കിൽ 10 ലക്കുകൾ പോലുള്ള ഒരു വെല്ലുവിളി നൽകുന്നു. പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ, രണ്ട് ആളുകൾ ഓടിച്ച് ടീക്-ടോ-ടോ ഗെയിമിൽ ഇടുക.

ഗെയിം വിജയിക്കുന്നതുവരെ പുതിയ വെല്ലുവിളികളുമായി തുടരുക.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



നാം പൂർണ്ണരാകണമെന്ന് യേശു ആഗ്രഹിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **മർക്കോസ് 1:40-41**
വായിക്കുക.

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

ഈ കഥയിൽ, ചർമ്മരോഗമുള്ള ഒരു
മനുഷ്യനോട് യേശുവിനോട് ആഴമായ
അനുകമ്പയുണ്ട്, അത് അവനെ
കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ
നിന്നും പുറത്താക്കുകയും ചെയ്തു.
മേച്ചിൽമുട്ടിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി,
കുഷം സാധാരണയായി ഒരിക്കലും
സുഖപ്പെടുത്തുന്നില്ല. അവനെ
തൊട്ടുകൂടാത്തവരായി മറ്റുള്ളവർ
കണക്കാക്കി!

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 1:40-45 (എൻഐവി)

തപക് രോഗമുള്ള ഒരാൾ
യേശുവിന്റെ അടുക്കൽ വന്നു.
മുട്ടുകുത്തി യേശുവിനോട് യാചിച്ചു.
അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, "നിങ്ങൾ എന്നെ
'വൃത്തിയാക്കാൻ' തയ്യാറാണെങ്കിൽ,
നിങ്ങൾക്ക് അത് ചെയ്യാൻ കഴിയും."

യേശു കോപിച്ചു. യേശു കൈ നീട്ടി
ആളെ തൊട്ടു. "ഞാൻ അത് ചെയ്യാൻ
തയ്യാറാണ്," യേശു പറഞ്ഞു.
"വൃത്തിയായിരിക്കുക!" ഉടൻ തന്നെ
രോഗം മനുഷ്യനെ ഉപേക്ഷിച്ചു,
അവൻ 'ശുദ്ധനായിരുന്നു'.

യേശു അവനെ ഉടനെ അയച്ചു.
അയാൾ ആ മനുഷ്യന് ശക്തമായ
മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി. "ഇത് ആരോടും
പറയരുത്," അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.
"പോയി പുരോഹിതനെ
കാണിക്കുക. മോശെ കല്പിച്ച
യാഗങ്ങൾ അർപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ
'ശുദ്ധിയുള്ളവരാണ്' എന്ന്
പുരോഹിതനും ജനത്തിനും
സാക്ഷിയാകും. "എന്നാൽ ആ

മനുഷ്യൻ പുറത്തുപോയി ഉടനെ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങി. അദ്ദേഹം എല്ലാവർക്കും വാർത്ത പ്രചരിപ്പിച്ചു. അതിനാൽ യേശുവിന് പരസ്യമായി ഒരു പട്ടണത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഏകാന്തമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ അദ്ദേഹം പുറത്ത് താമസിച്ചു. പക്ഷേ ആളുകൾ ഇപ്പോഴും എല്ലായിടത്തുനിന്നും അവന്റെ അടുത്തെത്തി.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

മർക്കോസ് 1:40-41 വായിക്കുക.

ഒരു ക്ഷണം കടലാസ് ധാരാളം ക്ഷണങ്ങളായി മുറിക്കുക. ഇപ്പോൾ ശ്രമിച്ച് വീണ്ടും ഒരുമിച്ച് ഇടുക.

- എന്താണ് ഈ ചുമതല ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതാക്കിയത്?
- പേപ്പർ ശരിയാക്കാൻ ആർക്കാണ് അധികാരം?

എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ ശക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം പോരാ. ആ പവർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. കുഷ്ഠരോഗിയായ മനുഷ്യൻ യേശുവിനെ സുഖപ്പെടുത്താൻ ശക്തിയുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും അവനെ

സുഖപ്പെടുത്താൻ താൻ
ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് യേശു
കാണിക്കുകയും ചെയ്തു.

നമ്മുടെ തകർച്ചയും സുഖപ്പെടുത്താൻ
യേശു ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ
തകർന്നതായി തോന്നുന്ന നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തെക്കുറിച്ച്
പങ്കിടുക.

ദൈവത്തോട് സംസാരിക്കുക:

കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ തകർച്ച
ഞങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അടുക്കൽ
കൊണ്ടുവരുന്നു. ദയവായി ഞങ്ങളെ
ശരിയാക്കി പുന സ്ഥാപിക്കുക.
നിങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ ഞങ്ങളെ
സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയൂ.



എന്റെ കൈകൾ കാണുക

ഒരു നേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
നേതാവ് മുന്നിൽ നിൽക്കുകയും
കത്രികയിൽ അവരുടെ കൈകൾ
നീക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നേതാവിന്റെ
കൈകൾ കടക്കുമ്പോഴെല്ലാം കളിക്കാർ
കയ്യിടിക്കണം.

കൈകൾ കടക്കുമ്പോൾ അവർ
കയ്യിടിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അവർ പുറത്താണ്.
നേതാവ് കൈ കടക്കാതെ ആരെങ്കിലും
കൈയടിച്ചാൽ അവർ പുറത്താകും. ഒരേ
സമയം കൈയടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക!
തമാശ നിറയട്ടെ. നേതാക്കളെ മാറ്റുക.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling warmly as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is a softly lit room with light-colored walls and blue curtains. An orange text box is overlaid on the lower half of the image.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന്
ഉറക്കം നേടുക.



കൈ തൊടുന്നു

ഒരു പങ്കാളി അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പുഷ്പ-അപ്പ് സ്ഥാനത്ത് നിവർന്നുനിൽക്കുക. നിങ്ങളുടേതായവ പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാളുടെ കൈകളിൽ സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

60 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സ്പർശിക്കാൻ കഴിയും?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

തൊടാൻ ഭയങ്കരമായ കാര്യങ്ങൾ ഏതാണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴാണ് ലജ്ജ തോന്നിയത്? ആ സമയത്ത് ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് ശ്രദ്ധയോടെയും സ്നേഹത്തോടെയും ആയിരുന്നപ്പോൾ എന്തായിരുന്നു തോന്നിയത്?



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

സൂപ്പർമാൻ എതിർക്കുന്നു



മുഖം തറയിലോ പായയിലോ കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലായി നീട്ടി (സൂപ്പർമാൻ പോലെ).

നിങ്ങളുടെ വലതു കൈയും ഇടത് കാലും നിലത്തുനിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ ഉയർത്തുക.

മുന്ന് സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് വിശ്രമിക്കുക. എതിർ കൈയും കാലും ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:
ഓരോന്നിന്റേയും അഞ്ച് ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക.



പങ്കാളി വെല്ലുവിളി



ഒരു വ്യക്തി ഒരു സൂപ്പർമാൻ ആയുധങ്ങളും കാലുകളും തറയിൽ നിന്ന് പിടിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ അഞ്ച് ബർപ്പികൾ ചെയ്യുന്നു. സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ് ചെയ്ത് ആവർത്തിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: വിശ്രമിക്കുക, സൂപ്പർമാൻ ഹോൾഡ് ആവർത്തിക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: അഞ്ച് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ബർപ്പികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



തൊട്ടുകുടാത്തവ രെ യേശു സ്പർശിക്കുന്നു

മർക്കോസ് 1:41-42 വായിക്കുക.

നിലക്കടല വെണ്ണ അല്ലെങ്കിൽ അസംസ്കൃത മൂട്ട പോലുള്ള പാത്രത്തിൽ 'മെലിഞ്ഞ' എന്തെങ്കിലും ഇടുക. അതിലൂടെ കൈകൾ ഓടിക്കാൻ എല്ലാവരേയും ക്ഷണിക്കുക.

സ്പർശിക്കുന്നത് ഞങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. കുഷ്ഠരോഗം പകർച്ചവ്യാധിയായിരുന്നു, അതിനാൽ എല്ലാവരും കുഷ്ഠരോഗികളിൽ നിന്ന് അകന്നു.

ആളുകൾ എല്ലായ്പ്പോഴും നിങ്ങളെ ഒഴിവാക്കിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നും?

യേശു എത്തി അവനെ തൊട്ടപ്പോൾ കുഷ്ഠരോഗിക്ക് എന്തു തോന്നി?

യേശുവിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം,
മനുഷ്യനെ സ്നേഹിക്കുകയും
സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്
മറ്റെന്തിനെക്കാളും പ്രധാനമായിരുന്നു.

ദൈവത്തോട് ചുറ്റുമുള്ളവർ:

മറ്റുള്ളവർ ഒഴിവാക്കുന്ന നമുക്ക്
ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ കാണാൻ
കർത്താവ് കണ്ണുതുറക്കുന്നു. നമുക്ക്
അവരെ എങ്ങനെ സ്നേഹിക്കാമെന്ന്
കാണിക്കുകയും അത് ചെയ്യാനുള്ള
ധൈര്യം നൽകുകയും ചെയ്യുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

ഒരു പ്ലേ ഹൗസ് നിർമ്മിക്കുക

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനകത്തും പുറത്തും ഒരു കോട്ട, കോട്ട അല്ലെങ്കിൽ കുടാരം പണിയുന്നതിൽ ആസ്വദിക്കൂ. സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക.



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന്
ഉറക്കം നേടുക.

നിങ്ങളുടെ ശരീരം
ക്ഷീണിതനായി
പകൽ സമയത്ത്
ശാരീരിക
പ്രവർത്തികൾ
ചെയ്യുക.



ജക്യാഡ് ഡോക്

കാലുകൾ മുൻവശത്തേക്കും കൈകൾ വശത്തേക്കും വരുന്ന രീതിയിൽ ഒരാൾ തറയിൽ ഇരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ ഭൂജത്തിനും കാലുകൾക്കും രണ്ടാമത്തെ കൈയ്ക്കും മുകളിലൂടെ ചാടുന്നു. എല്ലാവരും രണ്ട് റൗണ്ട് ചാടി സ്ഥലങ്ങൾ മാറ്റുന്നതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ചാടാൻ അവസരം ലഭിക്കും.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചങ്ങാതിമാരെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
 നിങ്ങൾ ആരായിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു? നിങ്ങൾ എന്ത് അനുകരിക്കും?



സുപ്പർമാൻ ക്ലോക്ക്

സുപ്പർമാൻ സ്ഥാനം പിടിച്ച്, ഒരു ക്ലോക്കിന്റെ ആയുധങ്ങൾ പോലുള്ള സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് ആയുധങ്ങൾ നീക്കുക. ഓവർഹെഡിൽ നിന്ന് (12 മണിക്ക്) ശരീരത്തോട് അടുത്ത് ആയുധങ്ങൾ ഉള്ളതിലേക്ക് (6 മണി) പോകുക. ഓരോ സ്ഥാനവും അഞ്ച് സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക. മൂന്ന് തവണ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVul>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ മാത്രം ക്ലോക്ക് പൂർത്തിയാക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഓരോ സ്ഥാനവും വഹിക്കുന്ന സമയം കുറയ്ക്കുക.



ടബാറ്റ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് പ്ലാജുകൾ ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. സൂപ്പർമാൻ 20 സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 20 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

യേശു രോഗത്തേക്കാൾ വലിയവനാണ്

മർക്കോസ് 1: 43-45 വായിക്കുക.

കുഷ്ഠം വളരെ പകർച്ചവ്യാധിയാണെന്ന് കരുതി. യേശുവിനെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതിനുമുമ്പ് മനുഷ്യൻ എന്താണ് 'പരത്തുന്നത്'?

യേശുവിനെ കണ്ടതിനുശേഷം അവൻ എന്താണ് പ്രചരിപ്പിച്ചത്?

നിങ്ങൾക്ക് കളിപ്പാട്ടു ഇഷ്ടികകൾ അല്ലെങ്കിൽ കല്ലുകൾ പോലുള്ള ധാരാളം ചെറിയ എന്തെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഒരെണ്ണം തറയിൽ ഇടുക. തുടർന്ന് ഒരു പുതിയ വരി ആരംഭിച്ച് സംഖ്യ ഇരട്ടിയാക്കുക. ഓരോ വരിയിലും നമ്പർ ഇരട്ടിയാക്കുന്നത് തുടരുക. എണ്ണം എത്ര വേഗത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്ന് നോക്കൂ. യേശുവിന്റെ സുവിശേഷം നാം കൈമാറുമ്പോൾ എത്ര വേഗത്തിൽ പ്രചരിക്കാമെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക.

ഈ ഇവർനിന്ന് 2,000 വർഷത്തിനുശേഷം
നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ എങ്ങനെ അത്
ചെയ്യാൻ കഴിയും?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:

യേശുവിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ
അറിയാത്ത നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന
ആളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
എന്തിനേക്കാളും ആളുകളെ
സ്നേഹിക്കുന്ന യേശുവിനെക്കുറിച്ച്
കേൾക്കാനും പഠിക്കാനും അവരെ
സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെടുക.



ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുന്നു

ഒരു പങ്കാളിക്കൊപ്പം തറയിൽ തിരികെ ഇരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുക. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുതുകുകൾ സ്പർശിക്കുന്നതും ആയുധങ്ങൾ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതും എഴുന്നേറ്റുനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പരസ്പരം തള്ളിവിടുന്നത് സഹായിക്കും.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ലിങ്കുചെയ്യുമ്പോൾ വീടിന് ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക!

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light blue curtains. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white Malayalam text.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന്
ഉറക്കം നേടുക.

വലിയതോ
കുറഞ്ഞതോ ആയ
ഭക്ഷണം ദിവസം
വൈകി കഴിക്കരുത്.

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