

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 4



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



യേശു - എല്ലാവരെയും
സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു!

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മർക്കോസ്
2:13-17

ഏറ്റവും
അനർഹരായവ
രെ യേശു
സാഗതം
ചെയ്യുന്നു

ജനകീയമല്ലാത്ത
വരെ യേശു
സാഗതം
ചെയ്യുന്നു

നാം
യഥാർത്ഥത്തിൽ
ആരാണെന്ന്
യേശു നമുക്ക്
കാണിച്ചുതരു
ന്നു



ലഘു
വ്യായാമം

ബർപ്പി നിലേ

സംഗീതത്തിന്
അനുസരിച്ചു
ള്ള ലഘു
വ്യായാമം

വാൽ
പിടിക്കുക



ചലിക്കുക

ചെയർ ടിപ്പ്

കാൽ
ഉയർത്തുന്നതി
നോടൊപ്പം
ചെയർ ടിപ്പും
ചെയ്യുക

ഉയർത്തിയ
കാൽ
താഴ്ത്തുക



വെല്ലുവി
ളി

സർക്യൂട്ട്
വെല്ലുവിളി

തടസ്സം

ടവർ ചലഞ്ച്



പര്യവേക്ഷ
ണം
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിച്ച്
ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടു
ന്നതിനെക്കു
റിച്ച് ചർച്ച
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വീണ്ടും
വായിച്ച്
ആളുകളെ
രണ്ട്
വിഭാഗങ്ങളാ
യി
ലിസ്സുചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വീണ്ടും
വായിച്ച്
ആരോഗ്യ
പരിശോധന
നടത്തുക



കളിക്കുക

അടിസ്ഥാന
കാര്യങ്ങളിൽ
സഹായിക്കു
ക

ഒരു
പങ്കാളിയെ
നേടുക

ദൂത വിഷയ
പദങ്ങൾ

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.




ബർപ്പി നിലേ



ഏകദേശം 10 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഒരു കോഴ്സ് സജ്ജമാക്കുക.

ഈ നിലേ ജോഡികളായി ചെയ്യുക. ഓരോ ജോഡിയിലും ഒരാൾ കോഴ്സിന്റെ ഒരു ലാപ്പ് ചെയ്യുന്നു, ബർപ്പികളുടെയും ലോംഗ് ജമ്പുകളുടെയും ഒരു ശ്രേണി ചെയ്യുന്നു, മറ്റൊരാൾ സൂപ്പർമാൻ ആരംഭ വരിയിൽ പിടിക്കുന്നു. സ്ഥലങ്ങൾ ടാഗുചെയ്ത് സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക.

നാലോ ആറോ ലാപ്സ് വീതം ചെയ്യുക.


<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

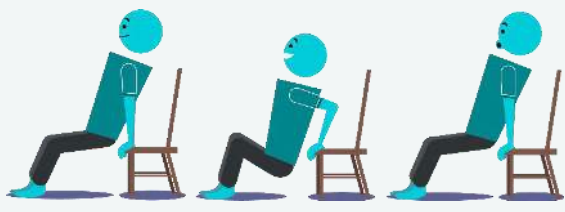
നിങ്ങളുടെ ചുറ്റും നോക്കുക. ഇന്നലെ മുതൽ മാറിയ എത്ര കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയും?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ ആരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു?
നിങ്ങളെപ്പോലൊരാൾ അല്ലെങ്കിൽ വ്യത്യസ്തനായ ആരെങ്കിലും? എന്തുകൊണ്ട്?



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

ചെയർ ടിപ്പ്



കൈകളിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുക. കാലുകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക.



ശ്വാസിക്കുക ശ്വാസം എടുക്കുക

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ഒരു തവണ കൂടി ആവർത്തിക്കുക. റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക.



സർക്യൂട്ട് വെല്ലുവിളി



മുറ്റത്തിന് ചുറ്റും നാല് ആക്റ്റിവിറ്റി സ്റ്റേഷനുകൾ സജ്ജമാക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത സ്റ്റേഷനിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. ഇനിപ്പറയുന്ന ശ്രേണി ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 60 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

- കൈമുട്ടിന് മുകളിലേക്കും കൈകളിലേക്കും അഞ്ച് പലകകൾ
- നീന്തൽ ആയുധങ്ങളുള്ള അഞ്ച് സൂപ്പർമാൻ
- അഞ്ച് മുങ്ങൽ
- മൂന്ന് ബർപ്പികൾ



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
അഞ്ച് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

ഏറ്റവും അനർഹരായവരെ യേശു സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **മർക്കോസ് 2:13-17**
വായിക്കുക.

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

പീറ്റർ, ആൻഡ്രൂ, ജെയിംസ്, ജോൺ എന്നീ
നാല് മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളാണ്
യേശുവിന്റെ ടീമിൽ ആദ്യമായി
ചേർന്നത്. യേശു അവനെ
ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെ
പ്രതികരിക്കണമെന്ന്
തീരുമാനിക്കാനുള്ള ലേവിയുടെ
സമയമാണിത്.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 2:13-17 (എൻഐവി)

യേശു വീണ്ടും ഗലീലി കടലിനടുത്തായി പുറപ്പെട്ടു. ഒരു വലിയ ജനക്കൂട്ടം അവന്റെ അടുക്കൽ വന്നു. അദ്ദേഹം അവരെ പഠിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. നടന്നുപോകുമ്പോൾ ആൽഫായസിന്റെ മകൻ ലേവിയെ കണ്ടു. ലേവി ടാക്സ് കളക്ടറുടെ ബൂത്തിൽ ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. "എന്നെ അനുഗമിക്കുക," യേശു അവനോടു പറഞ്ഞു. ലേവി എഴുന്നേറ്റ് അവനെ അനുഗമിച്ചു.

പിന്നീട് യേശു ലേവിയുടെ വീട്ടിൽ അത്താഴം കഴിക്കുകയായിരുന്നു. ധാരാളം നികുതി പിരിക്കുന്നവരും പാപികളും അവനോടും ശിഷ്യന്മാരോടും ഒപ്പം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയായിരുന്നു. യേശുവിനെ അനുഗമിക്കുന്ന വലിയ ജനക്കൂട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു അവർ. പരീശന്മാരായ ചില ന്യായാധിപന്മാർ അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നു. യേശു പാപികളോടും

നികുതി പിരിക്കുന്നവരോടും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അവർ കണ്ടു. അവർ അവന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ചോദിച്ചു അങ്ങനെ, "ചുങ്കക്കാരും പാപികളും അവൻ എന്തുകൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കുന്നതു എന്തു?"

യേശു അത് കേട്ടു. അതിനാൽ അവൻ അവരോടു പറഞ്ഞു, "ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് ഒരു ഡോക്ടർ ആവശ്യമില്ല. രോഗികൾക്ക് ഡോക്ടറെ ആവശ്യമുണ്ട്. ദൈവവുമായി തങ്ങൾ ശരിയാണെന്ന് കരുതുന്നവരെ ചേർക്കാൻ ഞാൻ വന്നിട്ടില്ല. പാപികളെ ചേർക്കാൻ ഞാൻ വന്നിരിക്കുന്നു."

ചർച്ച ചെയ്യുക:

ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചതിൽ നിങ്ങൾ ആശ്ചര്യപ്പെട്ട ഒരു സമയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരുമിച്ച് പങ്കിടുക.

- അവർ എന്താണ് പറഞ്ഞത് അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്തത്? എന്ത് തോന്നുന്നു?

യേശു ഒരു ജനപ്രിയ വ്യക്തിയായിരുന്നു. എല്ലായിടത്തും ആളുകൾ അവനെ അനുഗമിച്ചു. എന്നിട്ടും, ഒരു വ്യക്തിയുമായി സംസാരിക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം നിർത്തി: ലെവി, ജനപ്രീതിയില്ലാത്ത നികുതി പിരിവ്കാരൻ.

- നിങ്ങൾ ലെവിയായിരുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നും?

ഞങ്ങൾ അഭിനന്ദിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടാൻ നാമെല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക: എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചതിന് ദൈവത്തിന് നന്ദി. നിങ്ങളുടെ പതിവ് ഗ്രൂപ്പിൽ ഇല്ലാത്ത ആളുകളെ ശ്രദ്ധിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ അവനോട് ആവശ്യപ്പെടുക.



അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുക

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. അവന്റെ ആദ്യ ദൗത്യം അവന്റെ ഉദ്ദേശ്യം പ്രഖ്യാപിക്കുകയും അടുത്ത മൂന്ന് വർഷത്തേക്ക് അവനോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്ന അവന്റെ ചെറിയ അനുയായികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഒരു വ്യക്തി മറ്റൊരാളുടെ പിന്നിൽ നിന്നുകൊണ്ട് 'അവരുടെ കൈകളായി' ഒരു അടിസ്ഥാന ദൗത്യം ചെയ്യും.

മുടി തേക്കുക, പല്ല് വൃത്തിയാക്കുക, മുഖം കഴുകുക തുടങ്ങിയ ജോലികൾ ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ് ചെയ്യുക.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഇത് എങ്ങനെയായിരുന്നു?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം
നേടുക.



സംഗീതത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ലഘു വ്യായാമം



കുറച്ച് അപ്-ടെമ്പോ സംഗീതം നൽകി ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യുക:

- 20 പേർ ഓടുന്നു
- 5 സ്കവാറ്റുകൾ
- 20 ഹൈ നീസ് ഓടുന്നു
- 5 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ

അഞ്ച് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjl74>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

ഒരു കുടുംബ പാർട്ടിയിലേക്ക് നിങ്ങൾ ആരെയാണ് ക്ഷണിക്കുക? ആരെയാണ്

ക്ഷണിക്കേണ്ടതെന്ന് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ
തിരഞ്ഞെടുത്തു?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ക്ഷണിക്കപ്പെടാൻ അർഹതയില്ലാത്ത
ആളുകൾ ഉണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?
നിങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ
എന്തൊക്കെയാണ്?




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/KKSmes5IMZ0>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



തടസ്സം

തടസ്സങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു വഴി സജ്ജമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ അകത്തോ പുറത്തോ ഉള്ള ഇടം ഉപയോഗിക്കുക (ഉദാഹരണത്തിന്, മരത്തിലേക്കോ കസേരയിലേക്കോ ഓടുക, പാതയിലേക്കോ ചവറുകുട്ടയിലേക്കോ കുതിക്കുക). സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക! തടസ്സ കോഴ്സിലൂടെ എത്രയും വേഗം കടന്നുപോകാൻ തിരിവുകൾ എടുക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മികച്ച സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ജോഡിയായി കോഴ്സ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരുമിച്ച് കണക്റ്റുചെയ്തിരിക്കണം.



ജനകീയമല്ലാത്തവ റെ യേശു സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു

മർക്കോസ് 2:13-17 വായിക്കുക.

ആളുകളുടെ രണ്ട് ലിസ്റ്റുകൾ നിർമ്മിക്കുക: ലെവിയെപ്പോലെ ലോകത്തിന് 'യോഗ്യതയില്ല' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്യുന്നവരും 'ജനപ്രീതിയാർജ്ജിച്ചവരും'.

- ഒരു നികുതിദായകന്റെ അത്താഴവിരുന്നിലേക്കുള്ള ക്ഷണം യേശു സ്വീകരിച്ചതായി നിങ്ങൾ കരുതുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
- അവന്റെ ശിഷ്യന്മാർക്ക് എത്ര സുഖമായി? നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സുഖം തോന്നും?

കുടുംബ പാർട്ടിക്കായുള്ള നിങ്ങളുടെ ക്ഷണ പട്ടികയിലേക്ക് മടങ്ങുക. എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തണോ?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ എല്ലാവരേയും
സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ കർത്താവ് ഞങ്ങളെ
സഹായിക്കുന്നു.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

ഒരു പങ്കാളിയെ നേടുക

ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി കണ്ണടച്ച് പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് 10 പടി അകലെ നിൽക്കുന്നു. പങ്കാളി പതുക്കെ കണ്ണടച്ച പങ്കാളിയുടെ അടുത്തേക്ക് നടക്കുന്നു. കണ്ണടച്ച പങ്കാളി അവരുടെ പങ്കാളിയുമായി എത്രമാത്രം അടുക്കുന്നുവെന്ന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവരെ പിടികൂടാൻ ശരിയായ സമയത്ത് 'നിർത്തുക' എന്ന് പറയുകയും വേണം.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും
ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം
നേടുക.

നിങ്ങൾക്ക് സുഖം
തോന്നും ഒപ്പം കൂടുതൽ
ജാഗ്രതയും
ഊർജ്ജസ്വലതയും
ആയിരിക്കും.



വാൽ പിടിക്കുക

എല്ലാവരും ഒരു സ്റ്റാർഫ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ വാല് പോലെ പുറകിൽ ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ വാൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അഞ്ച് പുഷ്-അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

ആളുകൾ മോശം കാര്യങ്ങളോ നല്ല കാര്യങ്ങളോ ചെയ്യുന്ന കഥകൾ കണ്ടെത്തുന്നത് എളുപ്പമാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:

1 മുതൽ 10 വരെ സ്കെയിലിൽ,

മറ്റുള്ളവരുമായി

താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എത്ര

നല്ലവനും അർഹനുമാണ്?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

ഉയർത്തിയ കാൽ താഴ്ത്തുക



കൈകളിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ചെയർ ടിപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ ഉയർത്താൻ ഒരു ബോക്സ് അല്ലെങ്കിൽ കിടക്ക അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് വസ്തു കണ്ടെത്തുക, അതുവഴി അവ ഉയർത്തപ്പെടും.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: പകരം ഒന്നാം ദിവസം മുതൽ കസേര മുക്കുക.



ടവർ ചലഞ്ച്

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരു ജോഡിക്ക് ആറ് പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പുകൾ കണ്ടെത്തുക. ഒരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുക. മറ്റൊരാൾ അഞ്ച് ചെയർ ടിപ്പ്സ് ചെയ്യുക. എല്ലാവരും രണ്ട് റൗണ്ട് ചാടി സ്ഥലങ്ങൾ മാറ്റുന്നതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ചാടാൻ അവസരം ലഭിക്കും. എല്ലാവരും രണ്ട് റൗണ്ട് ചാടി സ്ഥലങ്ങൾ മാറ്റുന്നതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ചാടാൻ അവസരം ലഭിക്കും. ഓരോ റൗണ്ട് സ്ഥലത്തിനും ശേഷം ഒരു കപ്പ് തറയിൽ ഒരു പിരമിഡ് ടവർ പണിയുക ടവർ നിർമ്മിക്കാൻ ആറ് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

പരസ്പരം മത്സരിക്കാൻ ടീമുകൾക്ക് സമയം നൽകുക.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ടവർ 10 കപ്പായി ഉയർത്തുക.



നാം യഥാർത്ഥത്തിൽ ആരാണെന്ന് യേശു നമുക്ക് കാണിച്ചുതരുന്നു

മർക്കോസ് 2:13-17 വായിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായതെന്തും ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആരോഗ്യം പരിശോധിക്കുക (തെർമോമീറ്റർ, ഹൃദയമിടിപ്പ്, വിഷ്വൽ പരിശോധന തുടങ്ങിയവ). നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ തിരിഞ്ഞുനോക്കുക, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഒന്നിന് പേരിടുക.

- നിങ്ങൾ രോഗിയാണെന്ന് അറിയുന്നത് നിങ്ങൾ പാപികളാണെന്ന് അറിയുന്നത് പോലെയാണോ?
- ആരാണ് സഹായിക്കാൻ വന്നതെന്ന് യേശു പറഞ്ഞു?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:
ഞങ്ങളെല്ലാവരും തകർന്നവരും
പാപികളും നിങ്ങളുടെ ആവശ്യക്കാരും
ആണെങ്കിലും നിങ്ങൾ ഞങ്ങളെ
സ്വാഗതം ചെയ്തതിന് **ദൈവത്തിന്**
നന്ദി. മറ്റുള്ളവരെ അതേ രീതിയിൽ
സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ ഞങ്ങളെ
സഹായിക്കുക.



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.

മികച്ച തീരുമാനങ്ങൾ
എടുക്കുന്നതിനും
പഠിക്കുകൾ
ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ഇത്
നിങ്ങളെ 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.

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