

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 5



കുടുംബം. ശാരീരിക  
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



യേശു - വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവൻ!

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



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മർക്കോസ്  
4: 3-8

കേൾക്കാൻ  
യേശു നമ്മെ  
വിളിക്കുന്നു

നാം  
മനസ്സിലാക്ക  
ണമെന്ന്  
യേശു  
ആഗ്രഹിക്കു  
ന്നു

ഞങ്ങളുടെ  
സ്വാധീനം  
എങ്ങനെ  
വളർത്താം



ലഘു  
വ്യായാമം

കയറിൽ  
ചാടുക

ഭാരത്തിലെ  
മുയൽ

സംഗീതത്തി  
ന്  
അനുസരിച്ചു  
ള്ള ലഘു  
വ്യായാമം



ചലിക്കുക

സ്റ്റോ സ്റ്റീഡ്  
സ്കേറ്റുകൾ

ടോ ടച്ച് സ്റ്റീഡ്  
സ്കേറ്റുകൾ

ഒബ്സ്കുൾ  
സ്റ്റീഡ്  
സ്കേറ്റുകൾ



വെല്ലുവിളി

സിഗ്നാൾ  
ഹോപ്പിംഗ്  
റിലേ

10, 20, 30  
വെല്ലുവിളി

ഫാമിലി  
സ്റ്റീഡ്  
സ്കേറ്റർ  
ചലഞ്ച്



പഠ്യവേക്ഷ  
ണം  
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ  
വായിച്ച് ശ്രദ്ധ  
പരീക്ഷിക്കു  
ക

വാക്യങ്ങൾ  
വീണ്ടും  
വായിക്കുക  
യും കഥകളും  
ശ്രദ്ധയും  
പങ്കിടുകയും  
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ  
വീണ്ടും  
വായിച്ച്  
ഗുണനം  
പരിഗണിക്കു  
ക



കളിക്കുക

സമുദായ്,  
നിൻജ,  
സുമോ

നിധി കാവൽ

ബാലൻസ്  
ചെക്ക് നടക്കുക

# 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.



### കയറിൽ ചാടുക

ഒരാൾ നിലത്തുനിന്ന് ഒരു വശത്ത് നിന്ന് ഒരു കയർ വീശുന്നു. കളിക്കാർ ഓരോ തവണയും സ്വർശിക്കാതെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അത് കയറണം. കയറിൽ സ്വർശിക്കുന്ന ഏതൊരാളും അത് സ്വിംഗ് ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയുമായി സ്ഥലങ്ങൾ മാറ്റുന്നു.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതിൽ എത്ര നന്നായിരിക്കുന്നു? (10 ൽ നിന്ന് സ്വയം സ്കോർ ചെയ്യുക.)

**കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:** നല്ല കേൾക്കൽ എപ്പോൾ പ്രധാനമാണ്?



# ദിവസം 1 ചലിക്കുക

## സ്റ്റോ സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്റുകൾ



കാലും കോർ ശക്തിയും വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്റുകൾ പരിശീലിക്കുക. എതിർ കൈകൊണ്ട് കാൽമുട്ട് വളച്ച് സ്റ്റർശിക്കുക. ഓരോ സ്റ്റർശനവും ഒരു ആവർത്തനമാണ്. മന്ദഗതിയിൽ ആരംഭിച്ച് വേഗത വർദ്ധിപ്പിച്ച് ചലനങ്ങൾ വേഗതയിൽ ആക്കുക.

ആറ് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. വിശ്രമിക്കുക, തുടർന്ന് 12 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. വീണ്ടും വിശ്രമിച്ച് 18 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**കുടുംബം കഠിനമായി പോകുക :**  
ആവർത്തനങ്ങൾ 30 ആക്കുക.





## സിസ്റ്റാഗ് ഹോപ്പിംഗ് റിലേ

10-15 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഒരു കോഴ്സ് സജ്ജമാക്കുക. ഒരു കാൽ അവസാനം വരെ ഹോപ്പിലേക്ക് തിരിയുക. നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ ഇത് കുടുതൽ വെല്ലുവിളിയാക്കാൻ സിസ്റ്റാഗ്.

ഒരു റിലേയായി മത്സരിക്കാൻ രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിക്കുക.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

*കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:  
കോഴ്സ് ദൈർഘ്യമേറിയതാക്കുക.*



# പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

## കേൾക്കാൻ യേശു നമ്മെ വിളിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **മർക്കോസ് 4:3-8**  
വായിക്കുക.

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

ഗലീലി തടാകത്തിനരികിൽ യേശു  
പഠിപ്പിച്ചതുപോലെ ഒരു വലിയ  
ജനക്കൂട്ടത്തെ ആകർഷിച്ചു. ഈ  
ആളുകളെല്ലാം അവന്റെ  
അനുയായികളായിരുന്നില്ല - പലരും  
തീരുമാനിച്ചിട്ടില്ല. അതിനാൽ  
അവരുമായി ഇടപഴകാൻ യേശു കഥകൾ  
(ഉപമകൾ) ഉപയോഗിച്ചു. തന്റെ ഏറ്റവും  
അടുത്ത അനുയായികൾക്ക് അദ്ദേഹം  
വ്യക്തമായ വിശദീകരണം നൽകി.

യേശുവിന്റെ ഏറ്റവും അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു കഥയാണിത്.

**ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 4:3-8 (NIV)**

“ശ്രദ്ധിക്കൂ! ഒരു കൃഷിക്കാരൻ തന്റെ വിത്തു വിതയ്ക്കാൻ പുറപ്പെട്ടു. അവൻ വിത്തു വിതയ്ക്കുന്നതിനിടയിൽ ചിലർ പാതയിലൂടെ വീണു, പക്ഷികൾ വന്നു അതിനെ ഭക്ഷിച്ചു. ചിലത് മണ്ണിലാത്ത പാറക്കെട്ടുകളിൽ വീണു.

മണ്ണ് ആഴമില്ലാത്തതിനാൽ അത് വേഗത്തിൽ വളർന്നു. എന്നാൽ സൂര്യൻ കയറിയപ്പോൾ സസ്യങ്ങൾ ചൂടുതട്ടി, അവർ വേർ ഇല്ലായ്മയാൽ അതു ഉണങ്ങിപ്പോയി. മറ്റു ചിലതു മുളളും, അവർ ധാന്യം പ്രസവിച്ചിരുന്നില്ല ആ, വളർന്നു, സസ്യങ്ങൾ തൈരുക്കിക്കളഞ്ഞു സഹവാസം വീണു. മറ്റു വിത്തുകൾ നല്ല മണ്ണിൽ വീണു. അത് വന്നു വളർന്നു ഒരു വിള ഉൽപാദിപ്പിച്ചു, ചിലത് മുപ്പതും, അറുപതും, നൂറു മടങ്ങ് ഗുണിക്കുന്നു.”

## ചർച്ച ചെയ്യുക:

യേശു പറഞ്ഞു "ശ്രദ്ധിക്കൂ!"

- നിങ്ങൾ എത്ര നന്നായി കഥ കേട്ടു?

കഥ വീണ്ടും വായിക്കാൻ

ആരെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കുക,

എന്നാൽ ഇത്തവണ പ്രധാന വാക്കുകൾ

ഉപേക്ഷിക്കുക. വിനോദത്തിനായി,

നഷ്ടമായ ഓരോ പദത്തിനും 'ബബിൾ

ഗം' പകരം വയ്ക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്ക്

അവശേഷിക്കുന്ന പ്രധാന വാക്കുകൾ

പറയാൻ കഴിയും.

### ദൈവത്തോട് ചാറ്റ് ചെയ്യുക:

ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ

കേൾക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ

ചോദിക്കുന്നതിനാണ്. ഇന്ന് ലളിതമായി

പ്രാർത്ഥിക്കുക, "കർത്താവേ,

സംസാരിക്കുക." നിങ്ങളുടെ

ദിവസത്തെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ

ഉത്തരം സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകുക.



# സമുറായ്, നിൻജ, സുമോ

സമുറായി, നിൻജ, സുമോ എന്നീ മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത കഥാപാത്രങ്ങൾക്കായി ലളിതമായ ഒരു പ്രവർത്തനം നടത്തുക. പരസ്പരം അഭിമുഖമായി നിൽക്കുകയും ഒരു നേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നേതാവ് ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവരും രഹസ്യമായി അഭിനയിക്കാൻ ഒരു കഥാപാത്രത്തെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. 3 എണ്ണത്തിൽ, എല്ലാവരും തിരഞ്ഞെടുത്ത കഥാപാത്രത്തിനായി പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നു. നേതാവിന്റെ അതേ സ്വഭാവമുള്ള ആർക്കും ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. അഞ്ച് പോയിന്റുള്ള ആദ്യ വ്യക്തി വിജയിച്ചു.

നേതാക്കളെ സ്വാപ് ചെയ്ത് വീണ്ടും കളിക്കുക.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം  
കുടിക്കുക.



### ദ്വാരത്തിലെ മുയൽ

തറയിൽ ചുറ്റും വളകളും കടലാസുകളും പരത്തുക. ഇവ മുയൽ ദ്വാരങ്ങളാണ്. എല്ലാവരും വ്യത്യസ്തമായ ഒന്നിൽ ആരംഭിക്കുന്നു.

നേതാവ് "ദ്വാരത്തിലെ മുയൽ" എന്ന് പറയുന്നു, എല്ലാവരും ഒരു കാലിൽ മറ്റൊരു ദ്വാരത്തിലേക്ക് കുതിക്കുന്നു. ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾ ഒരു പുതിയ ദ്വാരത്തിലേക്ക് നീങ്ങുമ്പോൾ കാലുകൾ മാറ്റുക. നിങ്ങൾ ദ്വാരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടന്നാൽ നിങ്ങൾ അടുത്ത നേതാവാകും.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. ധാരാളം 'ഫലം' ഉൽപാദിപ്പിച്ച നിങ്ങൾ എന്താണ് വളർന്നത്?

**കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:**  
പുതിയ ആശയങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം തുറന്നതാണ്?  
എന്തുകൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?



# ടോ ടച്ച് സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ



സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ പരിശീലിക്കുക. ഓരോ തവണയും നിങ്ങളുടെ കാൽ മുന്നോട്ട് വരുമ്പോൾ, എതിർ കൈകൊണ്ട് അത് സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സാവധാനം ആരംഭിക്കുക, തുടർന്ന് വേഗതയും ചാരതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക. അവയിൽ 10 ചെയ്യുക. വിശ്രമിക്കുക, തുടർന്ന് 20 ചെയ്യുക. വീണ്ടും വിശ്രമിച്ച് 30 ചെയ്യുക.

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:**  
 ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 40, 50  
 അല്ലെങ്കിൽ 60 ആയി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.





# 10, 20, 30 വെല്ലുവിളി



ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ 10 സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്ത് ആവർത്തിക്കുക. അടുത്തതായി 20 സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുന്നു. സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ 30, 40, 50 ആവർത്തനങ്ങളിൽ തുടരുക.

### **എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:**

ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 30 അല്ലെങ്കിൽ 40 ആയി കുറയ്ക്കുക.

### **കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:**

ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 60 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



# പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

## നാം മനസ്സിലാക്കണമെ ന് യേശു ആഗ്രഹിക്കുന്നു

മർക്കോസ് 4: 3-8, 4: 13-20 എന്നിവ വായിക്കുക.

13-ാം വാക്യത്തിൽ യേശു തന്റെ അനുഗാമികളോട്, "ഈ ഉപമ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലേ?" എന്നു ചോദിച്ചു. തുടർന്ന് അദ്ദേഹം അത് വിശദീകരിച്ചു.

- ഓരോ തരം മണ്ണിന്റെയും അർത്ഥമെന്താണ്?

യേശുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശം നിങ്ങൾ ആദ്യമായി കേട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിച്ചു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കഥകൾ പങ്കിടുക.

യേശുവിന്റെ അനുഗാമിയാകുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാക്കുന്ന ചില ശ്രദ്ധയുടെ ഒരു കുടുംബ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക.

**ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:** ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഒന്നോ രണ്ടോ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു വിടുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം, ഇവ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പരിശുദ്ധാത്മാവിനോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.



## നിധി കാവൽ

ഒരു വ്യക്തി, 'ഗാർഡ്', കസേരയുടെ ചുവട്ടിൽ ഒരു കുട്ടം താക്കോലുമായി മതിലിന് അഭിമുഖമായി ഇരിക്കുന്നു. മറ്റെല്ലാവരും മുറിയുടെ മറ്റേ അറ്റത്ത് നിന്ന് ആരംഭിച്ച് നിശബ്ദമായി കസേരയിൽ കയറി താക്കോൽ പിടിച്ച് ആരംഭത്തിലേക്ക് ഓടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഗാർഡിന് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും തിരിയാനും ആളുകളെ ചലിപ്പിക്കാനും കഴിയും. പിടിക്കപ്പെട്ട ആരെങ്കിലും വീണ്ടും ആരംഭിക്കണം. താക്കോൽ തട്ടിയെടുക്കുന്ന ആരെയും ഗാർഡ് പിന്തുടർന്ന് ടാഗുചെയ്യുന്നു. ടാഗുചെയ്ത കളിക്കാരൻ അടുത്ത ഗെയിമിനായി കാവൽക്കാരനാകുന്നു.



<https://youtu.be/96tSINScrQ>



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം  
കുടിക്കുക. ഓരോ  
ദിവസവും ഒരു കപ്പ്  
വെള്ളം കുടിച്ച്  
ആരംഭിക്കുക.



# സംഗീതത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ലഘു വ്യായാമം



കുറച്ച് അപ്-ടെമ്പോ സംഗീതം നൽകി ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യുക:

- 20 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
- 5 സ്കൈ ജമ്പുകൾ (വശങ്ങളിൽ നിന്ന് വശത്തേക്ക് ചാടുക)
- 10 പുഷ്-അപ്പുകൾ ഒരു മതിൽ അല്ലെങ്കിൽ വേലി വീണ്ടും നൽകുന്നു
- 5 വലിയ ജമ്പുകൾ

ആവർത്തിക്കുക.

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്തു?

കുടുംബം ആഴത്തിൽ പോകുക:  
നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ അവർ  
ചെയ്യുന്ന ജോലിയെ നിങ്ങൾ  
അഭിനന്ദിക്കുന്ന ചില ആളുകൾ ആരാണു്?



## ഒബ്സ്റ്റക്കൾ സ്ലീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ

ഒരു കയർ അല്ലെങ്കിൽ പുസ്തകം പോലുള്ള ഒബ്സ്റ്റക്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് സ്ലീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ ചെയ്യുക. സ്ലീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ മിനുസമാർന്നതാക്കുക, തുടർന്ന് വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

20 ചെയ്യുക. വിശ്രമിച്ച് 20 വീണ്ടും ചെയ്യുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

**എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:** റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക.





## ഫാമിലി സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്റർ ചലഞ്ച്

പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു വലിയ സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക. ഒരു കുടുംബമായി 300 സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ ചെയ്യുക. ഒരു വ്യക്തി ഇടവേളയ്ക്ക് തയ്യാറാകുമ്പോൾ ആരംഭിച്ച് അടുത്ത വ്യക്തിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുന്നു. 100 ന് ശേഷം, ഒരു കുടുംബമായി ഒരു മാർക്കറിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ഓടുക. വേഗത കുറഞ്ഞ ഓട്ടക്കാരന്റെ വേഗതയിലേക്ക് ഓടുക. നിങ്ങൾ ഒരു കുടുംബമായി 300 പൂർത്തിയാക്കുന്നതുവരെ അടുത്ത 100 സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്ററുകളുമായി തുടരുക.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:**  
കുടുംബത്തിന്റെ ആകെ എണ്ണം 500 ആക്കുക.



## ഞങ്ങളുടെ സ്വാധീനം എങ്ങനെ വളർത്താം

മർക്കോസ് 4:3-8 വായിക്കുക.

ദൈവത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്ക് എങ്ങനെ ഫലപ്രദമാകുമെന്ന് ഈ കഥ കാണിക്കുന്നു.

- 'നല്ല' മണ്ണിൽ വീണ വിത്തിന്റെ ഫലം എന്താണ്?

കുറച്ച് ഗണിതശാസ്ത്രം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ പുനോട്ടത്തിലോ പാർക്കിലോ ഗുണനത്തിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുമോ?

- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗവും യേശുവിനെക്കുറിച്ച് രണ്ടുപേരോട് പറയുകയും അവരിൽ രണ്ടുപേർ രണ്ടുപേരോട് പറയുകയും ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബം എത്ര പേർ ദൈവരാജ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കും?

**ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:**  
നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥലം നോക്കുക.  
ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരു വ്യക്തി  
അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പിൽ ശ്രദ്ധ  
കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും അവരുമായി  
ദൈവസ്നേഹം പങ്കുവെക്കാനും  
അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു മാറ്റം  
വരുത്താനുമുള്ള അവസരങ്ങൾക്കായി  
പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.



# ബാലൻസ് ചെയ്ത് നടക്കുക

തലയിൽ ഒരു ബുക്ക് ബാലൻസ് ചെയ്തു വെച്ചതിനു ശേഷം കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടാതെ മുറിയുടെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പിന്നിലേക്ക് ശ്രമിക്കുക. അതിനുശേഷം മുകളിൽ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പുസ്തകം പരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പാനപാത്രത്തിൽ വെള്ളം ചേർക്കാൻ കഴിയുമോ? തമാശ നിറയട്ടെ!

**കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:** രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിച്ച് അതിനെ ഒരു റിലേ ആക്കുക.



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം  
കുടിക്കുക.

ദഹനത്തിനും നീക്കാൻ  
സഹായിക്കുന്നതിനും  
ശരീര താപനില  
നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും  
ഞങ്ങൾക്ക് വെള്ളം  
ആവശ്യമാണ്.

## 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)