

ആഴത്തിൽ വളരുക - ആഴ്ച 7



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



യേശു കുട്ടികളെ
സ്നേഹിക്കുന്നു!

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മർക്കോസ്
10:13-16

നമ്മുടെ
ലോകത്ത്
ആരാണ്
അപ്രധാനമെന്ന്
തോന്നുന്നത്

കുട്ടികൾ
യേശുവിന്
വിലപ്പെട്ടവരാണ്

കുട്ടികൾ
പിന്തുടരേണ്ട
ഒരു
ഉദാഹരണമാണ്



ലഘു
വ്യായാമം

കോണുകൾ
ലഘു
വ്യായാമം

നേതാവിനെ
പിന്തുടരു

ജക്യാഡ് ഡോൾ



ചലിക്കുക

മതിൽ പുഷ്-
അപ്പുകൾ

പങ്കാളി
പുഷ് അപ്പുകൾ

100 പങ്കാളി
പുഷ്-അപ്പുകൾ



വെല്ലുവിളി

പുഷ്-
അപ്പുകളുടെ
റിലേ

പുഷ്-അപ്പുകൾ
ധാരാളം
വെല്ലുവിളികൾ
സൃഷ്ടിക്കുന്നു

വാൽ
പിടിക്കുക



പരുവേക്ഷണം
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിച്ച്
പ്രധാനപ്പെട്ട
വസ്തുക്കൾ
കണ്ടെത്തുക

ശ്രദ്ധ
നേടുന്നതെങ്ങനെ
യെന്ന്
വാക്യങ്ങളും
മൈമും
വായിക്കുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിച്ച്
കുട്ടികളിൽ
നിന്ന് നമുക്ക്
പഠിക്കാൻ
കഴിയുന്ന
കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച്
സംസാരിക്കുക



കളിക്കുക

കുടുംബ
മത്സരം

ലൈനപ്പ് മാറ്റുക

നിർമ്മിക്കുക
ഒരു പ്ലേ-ഹൗസ്

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.



കോണുകളിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ലഘു വ്യായാമം

1-4 അക്കങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മുറിയുടെ കോണുകൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഓരോ വൃക്കതിയും വൃത്യസ്ത കോണിൽ ആരംഭിച്ച് വൃത്യസ്തമായ വ്യായാമങ്ങൾ നടത്തുന്നു. റൂമിന് ചുറ്റും അടുത്ത നമ്പറിലേക്ക് നീക്കുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

1. 10 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
2. 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
3. 10 മൗണ്ടൈൻ-ക്ലൈമ്പ്
4. 10 സ്ക്വാറ്റുകൾ



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

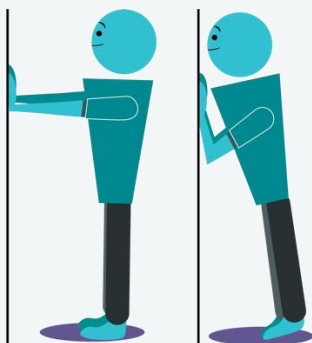
ഓരോ ദിവസവും രാവിലെ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ആദ്യത്തെ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ഏതാണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തെ സാധാരണ ഇവന്റുകൾക്കൊപ്പം പ്രാധാന്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി റാങ്ക് ചെയ്യുക.



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

മതിൽ പുഷ്-അപ്പുകൾ



ഭിത്തിയിലേക്ക് നീട്ടിയ കൈകളുമായി നിൽക്കുക. മുന്നോട്ട് ചായുക, ഭിത്തിയിൽ കൈകൾ വയ്ക്കുക, കൈമുട്ട് വളച്ച് തിരികെ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്തേക്ക് തള്ളുക.

10 പ്രാവശ്യം പൂർത്തിയാക്കി വിശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: മതിലിനോട് ചേർന്നുനിൽക്കുക.



പുഷ്പ-അപ്പുകളുടെ നില



രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിച്ച് മുനിയുടെ എതിർവശങ്ങളിൽ നിൽക്കുക. കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, തവികൾ അല്ലെങ്കിൽ പന്തുകൾ പോലുള്ള 21 വസ്തുക്കൾ നടുവിൽ ഇടുക.

ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് ഓടാനും അഞ്ച് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ ചെയ്യാനും ഒരു ഒബ്സ്റ്റാക്കിട്ട് എടുക്കാനും അടുത്ത വ്യക്തിയെ ടാഗുചെയ്യാൻ തിരികെയെത്താനും തിരിയുന്നു. എല്ലാ വസ്തുക്കളും എടുക്കുന്നതുവരെ തുടരുക.

ഏത് ടീമാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശേഖരിച്ചത്?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒരു മതിലിൽ പുഷ്പ-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

നമ്മുടെ ലോകത്ത് ആരാണ് അപ്രധാനമെന്ന് തോന്നുന്നത്?

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **മർക്കോസ് 10:13-16**
വായിക്കുക.

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

യേശു വളരെ പ്രചാരത്തിലായിരുന്നു,
അവനെ കാണാനും അവന്റെ
പഠിപ്പിക്കലുകൾ കേൾക്കാനും ജനക്കൂട്ടം
തടിച്ചുകൂടി. അനുഗ്രഹിക്കാനായി ചിലർ
തങ്ങളുടെ മക്കളെ യേശുവിന്റെ
അടുക്കൽ കൊണ്ടുവന്നതിൽ അനേകം
ആളുകളുള്ള ശിഷ്യന്മാർ
അത്യപ്സരായിരുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 10:13-16 (NIV)

യേശുവിന്റെമേൽ

കൈവെക്കുന്നതിനായി ആളുകൾ
കൊച്ചുകുട്ടികളെ യേശുവിന്റെ
അടുക്കൽ കൊണ്ടുവന്നു, എന്നാൽ
ശിഷ്യന്മാർ അവരെ ശാസിച്ചു.

യേശു അതു കണ്ടാറെ മുഷിഞ്ഞു
അവരോടു: ശിശുക്കളെ എന്റെ അ
ടുക്കൽ വരുവാൻ വിടുവിൻ; അവ
രെ തടുക്കരുതു; ദൈവരാജ്യം ഇങ്ങ
നെയുള്ളവരുടെതല്ലോ.

ദൈവരാജ്യത്തെ ശിശു എന്നപോ
ലെ കൈക്കൊള്ളാത്തവൻ ആരും
ഒരുനാളും അതിൽ കടക്കയില്ല എ
ന്നു ഞാൻ സത്യമായിട്ടു നിങ്ങളോ
ടു പറയുന്നു എന്നു പറഞ്ഞു. അവ
ൻ കുട്ടികളെ കൈയിൽ എടുത്ത്
അവരുടെമേൽ കൈവെച്ചു
അവരെ അനുഗ്രഹിച്ചു.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

മർക്കോസ് 10:13-16 വായിക്കുക.

വിജനമായ ഒരു ദ്വീപിലേക്ക് നിങ്ങൾ കൊണ്ടുപോകുന്ന മികച്ച മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക.

- എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ ഈ മൂന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തത്?

ബൈബിൾ കാലങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ അപ്രധാനമെന്ന് കരുതപ്പെട്ടിരുന്നു.

- ശിഷ്യന്മാരുടെ പ്രതികരണം കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ അഭിപ്രായത്തെക്കുറിച്ച് എന്താണ് പറയുന്നത്?
- നിങ്ങളുടെ ലോകത്ത് ആരാണ് അപ്രധാനൻ?

'അപ്രധാനമായ' ആളുകളുടെ പേരുകൾ ഒരു കടലാസിൽ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര ചെറുതായി എഴുതുക. ഒരു ഫോൺ ക്യാമറ നേടി പേരുകൾ വലുതാക്കുക.

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

ഈ ആളുകളിൽ താൻ കാണുന്നതെന്താണെന്ന് കാണാനും അവൻ ചെയ്യുന്നതുപോലെ അവരെ സ്വീകരിക്കാനും ദൈവത്തോട് സഹായം ചോദിക്കുക.



ദിവസം 1 കളിക്കുക

കുടുംബ മത്സരം

ഏത് കുടുംബാംഗത്തിന് ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

- നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്ത് നിന്ന് ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ ജമ്പ്
- ഒരു കാലിൽ നിൽക്കുന്ന ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ സമയം
- മിന്നാതെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം
- നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ പേര് ഒരേ ശ്വാസത്തിൽ പറയുക
- ഒരു പന്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുക
- ഏറ്റവും നീളമുള്ള പ്ലാങ്ക് അല്ലെങ്കിൽ സ്കാറ്റ്

നിങ്ങളുടേതാക്കുക. തമാശ നിറയട്ടെ!

A vibrant, high-resolution photograph of water cascading from a dark, textured pipe into a pool. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash of droplets. The background features a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white Malayalam text.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം ധരിക്കുക. ഒരു സർക്കിളിൽ ചുറ്റുക.

ഒരു വ്യക്തിയെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കാനായി കൈകൾ കൊട്ടുക.

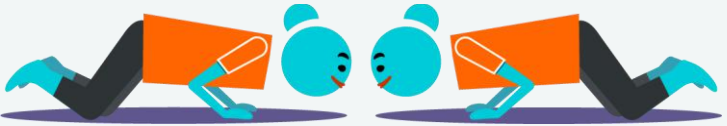
- ഒരു കൈയ്യിടി - ഒരു സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുക
- രണ്ട് കൈയ്യിടികൾ - രണ്ട് ലങ്കുകൾ ചെയ്യുക
- മൂന്ന് കൈയ്യിടികൾ - മൂന്ന് സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ ചെയ്യുക

ഒരു മിനിറ്റിനുശേഷം നേതാക്കളെ മാറ്റുക. വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾ തൊട്ട ഏറ്റവും ചെലവേറിയ ഇനം ഏതാണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട സ്വത്ത് ഏതാണ്?


പങ്കാളി പുഷ്പ-അപ്പുകൾ



ഒരു നല്ല പുഷ്പ-അപ്പിന്റെ താക്കോൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ഒരു നേർരേഖയിലും കൈമുട്ടുകൾ നിങ്ങളുടെ അരികിലും സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെ നിലത്ത് മുട്ടുകുത്തിയും കൈകൾ നിങ്ങളുടെ തോളുകൾക്ക് അനുസൃതമായി അഭിമുഖീകരിക്കുക. ഒരേ സമയം ഒരു പുഷ്പ-അപ്പ് ചെയ്യുക, തുടർന്ന് പരസ്പരം ഒരു കൈകൊണ്ട് ഉയർന്ന അഞ്ച് നൽകുക.

10 പ്രാവശ്യം പൂർത്തിയാക്കി വിശ്രമിക്കുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

 https://youtu.be/stuFr3i21_M



പുഷ്പ-അപ്പുകൾ ധാരാളം വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു

ചെറിയ കടലാസുകളിൽ ഇന്നിപ്പറയുന്ന
ജോലികൾ എഴുതുക, മടക്കുക, ഒരു
പാത്രത്തിൽ വയ്ക്കുക:

- 5 പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
- 10 പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
- 15 പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
- 20 പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
- ആരെയെങ്കിലും കെട്ടിപ്പിടിക്കുക
- ഒരാൾക്ക് ഹൈ ഫൈവ് നൽകുക
- ആരെങ്കിലും മസാജ് നൽകുക
- എല്ലാവരും ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം
കുടിക്കുക

ഓരോരുത്തരും ചീട്ടു എടുത്ത്
തിരഞ്ഞെടുത്ത ചുമതല ചെയ്യുക.
ആവശ്യാനുസരണം പരസ്പരം
സഹായിക്കുക.

മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

കുട്ടികൾ യേശുവിന് വിലപ്പെട്ടവരാണ്

മർക്കോസ് 10:13-16 വായിക്കുക.

- ഒരു ജനക്കൂട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ യേശുവിന്റെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കും? മൈം ഇറ്റ്.

പലരും യേശുവിൽ എത്താൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു.

- കുട്ടികൾ തന്നിലേക്ക് വരാൻ അവിടുന്ന് പ്രത്യേകം നിർബന്ധിച്ചുവെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?
- ആളുകളുടെ മൂല്യം ഞങ്ങൾ എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കും?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക: ഒരു പേപ്പർ ഹൃദയത്തിൽ എഴുതുക "നിങ്ങൾ ദൈവത്തിനും ഞങ്ങൾക്കും വിലപ്പെട്ടവരാണ്". നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും ഒന്ന് നൽകി അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

ലൈനപ്പ് മാറുക

എല്ലാവരും ഒരു വരിയിൽ നിൽക്കുന്നു.
ഇനിപ്പറയുന്നവയ്ക്കായി കുടുംബം
സ്വയം ക്രമീകരിക്കാൻ എത്ര
സമയമെടുക്കുന്നു:

- ഏറ്റവും ചെറുത് മുതൽ ഉയരം വരെ
- ഇളയവൻ മുതൽ മുത്തവൻ വരെ
- ആദ്യ പേരിന്റെ അക്ഷരമാലാ ക്രമം
- മുടിയുടെ നീളം
- കഴിഞ്ഞ മാസത്തിൽ വായിച്ച പുസ്തകങ്ങളുടെ എണ്ണം



<https://youtu.be/FknPalguWqU>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്
വെള്ളം കുടിക്കുന്നത്
ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ
സഹായിക്കുന്നു.



ജക്യാഡ് ഡോസ്

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. നിങ്ങൾ ആരാകാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്ന ഒരാൾ?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾ അവരെക്കുറിച്ച് എന്താണ് അനുകരിക്കുക?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

100 പങ്കാളി പുഷ്-അപ്പുകൾ

ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒന്ന് ഒരു പുഷ്-അപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുന്നു. മറ്റൊന്ന് രണ്ട് പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുന്നു. ആദ്യത്തേത് മൂന്ന് പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുന്നു. പിന്നെ മറ്റൊന്ന് നാല് ചെയ്യുന്നു. 10 പുഷ്-അപ്പുകളിലേക്ക് ഈ വഴി തുടരുക, അത് നിങ്ങളുടെ ഊഴമല്ലെങ്കിൽ വിശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾ 10-ൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഒന്നിലേക്ക് മടങ്ങുക. നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു ജോഡിയായി നിങ്ങൾ 100 പുഷ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയിരിക്കും. വൗ!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ചുമരിലോ കാൽമുട്ടിലോ പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.



വാൽ പിടിക്കുക

കളിയുടെ അതിരുകൾ സജ്ജമാക്കുക.
 എല്ലാവരും അവരുടെ പാർട്ടിന്റെ
 പിൻഭാഗത്ത് ഒരു 'വാൽ' ആയി സ്റ്റാർപ്പ്
 അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ ധരിക്കുന്നു.
 നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ
 നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ
 ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം.
 നിങ്ങളുടെ വാൽ
 നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, മൂന്ന് പുഷ്പ-
 അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക.
 തമാശ നിറയട്ടെ!



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

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: പുഷ്പ-
 അപ്പുകൾ അഞ്ചായി ഉയർത്തുക.



കുട്ടികൾ പിന്തുടരേണ്ട ഒരു ഉദാഹരണമാണ്

മർക്കോസ് 10:13-16 വായിക്കുക.

യേശു കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധിച്ചു,
അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർഥിച്ചു,
മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാക്കി.
അത് അതിശയകരമല്ലേ?

കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും തമ്മിലുള്ള
വ്യത്യാസങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്യുക.

- ദൈവരാജ്യം സ്വീകരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് എങ്ങനെ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

കർത്താവേ, നമുക്ക് പരസ്പരം പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിന് നന്ദി. പുതിയ ആശയങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാനും തുറക്കാനും ഞങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് നന്ദി.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

ഒരു പ്ലേ ഹൗസ് നിർമ്മിക്കുക

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനകത്ത് ഒരു കോട്ട / കൊട്ടാരം / കൂടാരം പണിയുന്നത് ആസ്വദിക്കൂ. സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

നന്നായി ചിന്തിക്കാനും
ശ്രദ്ധ

കേന്ദ്രീകരിക്കാനും
ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം
കുടിക്കുന്നതിലൂടെ
സാധിക്കുന്നു.

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.

കുടുംബ 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