

വളരുന്ന വിദ്യാർത്ഥി - ആഴ്ച 4



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



നൽകിക്കൊണ്ട്
വളരുന്നു!

www.family.fit



	ദിവസം 1	ദിവസം 2	ദിവസം 3
<p>മത്തായി 6: 1-4</p>	<p>മറ്റുള്ളവർ എന്താണ് കാണുന്നത്?</p>	<p>നിങ്ങൾ എന്താണ് കാണുന്നത്?</p>	<p>ദൈവം എന്താണ് കാണുന്നത്?</p>
 <p>ലഘു വ്യായാമം</p>	<p>കോണുകൾ ലഘു വ്യായാമം</p>	<p>പുഷ് അപ്പ് ചെയ്യുന്നതിനു ശേഷം വേഗത്തിൽ ഓടുക</p>	<p>ജനിംഗ് ജാക്കുകൾ ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകളും ഓടുന്നു</p>
 <p>ഘട്ടം 3: ചലിക്കുക</p>	<p>ബർപ്പി തയ്യാറാക്കൽ</p>	<p>ബർപ്പീസ്</p>	<p>ബർപ്പി തവള ചാട്ടം</p>
 <p>വെല്ലുവിളി</p>	<p>ടീക്-ടാക്-ടോ</p>	<p>ബർപ്പി റിലേ</p>	<p>ബർപ്പി ഡൈസ് ചലഞ്ച്</p>
 <p>പരുവേക്ഷണം ചെയ്യുക</p>	<p>വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഒരു ആശയം മൈം ചെയ്യുക</p>	<p>വാക്യങ്ങൾ വീണ്ടും വായിക്കുക, നൽകുന്നത് ചർച്ച ചെയ്യുക</p>	<p>വാക്യങ്ങൾ വീണ്ടും വായിച്ച് ഹൈഡ് ആൻഡ് സീക് എന്ന കളിക്കുക</p>
 <p>കളിക്കുക</p>	<p>ഉദാരമായ വാക്കുകൾ</p>	<p>വലതു കൈ അല്ലെങ്കിൽ ഇടത് കൈ</p>	<p>രഹസ്യമായി നൽകുന്നു</p>

ആമുഖം

മൂന്ന് 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.



കോണുകളിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ലഘു വ്യായാമം

1-4 അക്കങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മുറിയുടെ കോണുകൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത കോണിൽ ആരംഭിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ വ്യായാമങ്ങൾ നടത്തുന്നു. റൂമിന് ചുറ്റും അടുത്ത നമ്പറിലേക്ക് നീക്കുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

1. 10 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
2. 10 ബാക്ക് കുതിക്കാൽ കിടപ്പിംഗ്
3. 10 സിറ്റ് അപ്പുകൾ
4. 10 സ്ക്വാറ്റുകൾ



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

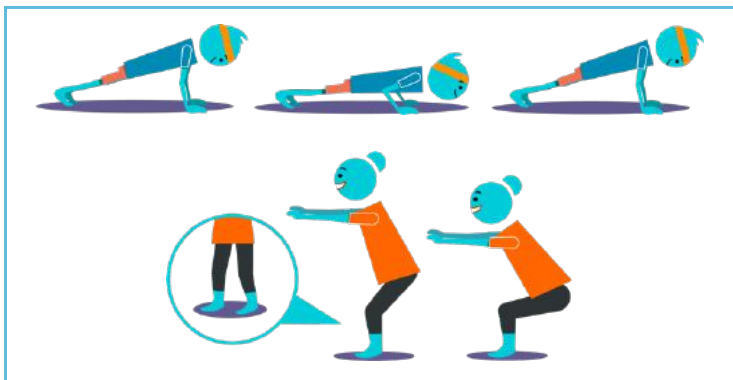
വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

ഏതെല്ലാം വിധങ്ങളിൽ
മറ്റുള്ളവരെ സ്വാധീനിക്കാൻ
ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ഞങ്ങൾ എന്തിനാണ് ഇത്
ചെയ്യുന്നത്?*



ബർപ്പി തയ്യാറാക്കൽ



ഒരു ബർപ്പിയുടെ ഭാഗം തറയിൽ നിന്ന് തള്ളുകയാണ്. 9 പുഷ്പ-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
പുഷ്-അപ്പുകളിലേക്കും
(കാൽമുട്ടുകളിൽ നിന്ന്) 10
സ്ക്വാറ്റുകളിലേക്കും
കുറയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ
വിശ്രമിക്കരുത് - വേഗത്തിൽ
പോകുക!



ടിക്-ടാക്-ടോ

ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിലത്ത് ഒരു ടിക്-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 ടിക്-ടോ-ടോ

ഗെയിമിൽ ഇടുക.

ഗെയിം വിജയിക്കുന്നതുവരെ

പുതിയ വെല്ലുവിളികളുമായി

തുടരുക.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



മറ്റുള്ളവർ എന്താണ് കാണുന്നത്?

മത്തായി 6: 1-4 വായിക്കുക .

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

നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പലപ്പോഴും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പോസ്തുചെയ്യുന്ന ഒരു ലോകത്ത്, രഹസ്യമായി നൽകുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള യേശുവിന്റെ തലകീഴായ രാജ്യം പഠിപ്പിക്കുന്നത് വെല്ലുവിളിയാണ്.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 6:
1-4 (NIV)

“മറ്റുള്ളവർ കാണേണ്ടതിന്
മുമ്പായി നിങ്ങളുടെ നീതി
നടപ്പാക്കാതിരിക്കാൻ
ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ അങ്ങനെ
ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ,
സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ
പിതാവിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക്
പ്രതിഫലം ലഭിക്കുകയില്ല.
അതിനാൽ, നിങ്ങൾ ദരിദ്രർക്ക്
നൽകുമ്പോൾ,
കപടവിശ്വാസികൾ
സിനഗോഗുകളിലും
തെരുവുകളിലും മറ്റുള്ളവരെ
ബഹുമാനിക്കുന്നതിനായി
ചെയ്യുന്നതുപോലെ
കാഹളങ്ങളാൽ
പ്രഖ്യാപിക്കരുത്. അവർക്കു
പ്രതിഫലം കിട്ടിപ്പോയി എന്നു
ഞാൻ സത്യമായിട്ടു
നിങ്ങളോടു പറയുന്നു. എന്നാൽ

നിങ്ങൾ ദരിദ്രനെ
കൊടുക്കുമ്പോൾ, നിന്റെ ഭിക്ഷ
രഹസ്യത്തിലായിരിക്കേണ്ടതി
ന്നു, അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ
വലക്കൈ ചെയ്യുന്നതു എന്നു
എന്നു ഇടക്കൈ അറിയരുതു
ചെയ്യരുത്. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ
പിതാവു രഹസ്യത്തിൽ
കാണുന്ന, നിനക്കു പ്രതിഫലം
തരും. "

ഏതെങ്കിലുമൊരു വീട്ടു ജോലി
ചെയ്യുന്നത് മൈം ചെയ്തു
കാണിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ
അതെന്താണെന്നു ഊഹിക്കട്ടെ.
എന്തെങ്കിലും നന്നായി
ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് എന്ത്
അഭിനന്ദനങ്ങൾ ലഭിക്കും?
പ്രതിഫലത്തിനായി നിങ്ങൾ ഒരു
ടാസ്ക് പൂർത്തിയാക്കുന്നുണ്ടോ
അല്ലെങ്കിൽ ഇത് ചെയ്യേണ്ടത്
ശരിയായ കാര്യമാണോ?

മറ്റുള്ളവർക്ക് കാണാനായി
കാര്യങ്ങൾ
ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് യേശു
മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. ഇന്ന്
'നിങ്ങളുടെ നീതി നടപ്പാക്കാൻ'
നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകും?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:
ബാഹ്യരൂപങ്ങളെക്കുറിച്ച്
നിങ്ങൾ കൂടുതൽ
ശ്രദ്ധാലുക്കളായ സമയങ്ങളിൽ
നിങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കാൻ
ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
തനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യാൻ
ദൈവത്തിന്റെ സഹായത്തിനായി
പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ഉദാരമായ വാക്കുകൾ

ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പിന്നിലേക്ക് ഒരു ഷീറ്റ് പേപ്പർ ടേപ്പ് ചെയ്ത് എല്ലാവർക്കും പേന നൽകുക. ഓരോ

കുടുംബാംഗത്തെയും കുറിച്ച് അവരുടെ പേപ്പറിൽ നല്ല കാര്യങ്ങൾ എഴുതാൻ തിരിഞ്ഞുനോക്കുക.

ചെറുപ്പക്കാർക്ക് ചിത്രങ്ങൾ വരയ്ക്കാനോ രേഖാമൂലം സഹായം ചോദിക്കാനോ കഴിയും. എല്ലാവരും

പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ പേപ്പറുകൾ നീക്കംചെയ്ത് അവ വായിക്കാൻ ഒരു സർക്കിളിൽ ഇരിക്കുക.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
വിജയത്തിനായി
ആസൂത്രണം
ചെയ്യുക.



പുഷ്പ-അപ്പിന് ശേഷം ഓടുക



ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക.
ഒരു പങ്കാളി മൂന്ന് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
ചെയ്യുന്നു, മറ്റൊരാൾ
സ്ഥലത്തുതന്നെ ഓടുക.
ചലനങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക.
ഓരോ വ്യക്തിയും മൊത്തം 15
പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
പൂർത്തിയാക്കുന്നതുവരെ
നിർത്തരുത്.

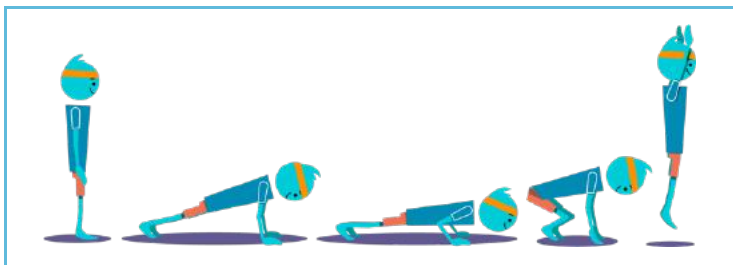
വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

ആവശ്യമുള്ള ഒരാൾക്ക് നിങ്ങൾ
എന്തെങ്കിലും നൽകിയ
സമയത്തെക്കുറിച്ച് പറയുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ആവശ്യങ്ങളുള്ള ധാരാളം
ആളുകൾ ഉള്ളപ്പോൾ നിങ്ങൾ
എങ്ങനെ സഹായിക്കും?



ബർപ്പീസ്



സാവധാനം ആരംഭിച്ച് ശരിയായ സാങ്കേതികത ഉപയോഗിക്കുക. തറയിൽ ഒരു പുഷ്പ്-അപ്പ് ചെയ്യാൻ നിവർന്ന് നിൽക്കുക, പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്തേക്ക് നീങ്ങുക. നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ ചാടി ഒരു ഭാഗിക സ്കാറ്റ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് വായുവിലേക്ക് കുതിച്ച് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈയടിക്കുക. ഒരു ദ്രാവക ചലനത്തിൽ ഇത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.

മൂന്ന് ബർപികൾ ചെയ്ത്
വിശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട്
ചെയ്യുക.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

*ഏല്പത്തിൽ പോകുക : രണ്ട്
റൗണ്ടുകൾ മാത്രം ചെയ്യുക.*

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ഓരോ റൗണ്ടിലും ആറ്
ബർപികൾ ചെയ്യുക.*



ബർപ്പി റിലേ



ഏകദേശം 10 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഒരു കോഴ്സ് സജ്ജമാക്കുക.

ഈ റിലേ 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 ലാപ്പ്സ് വീതം ചെയ്യുക.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



നിങ്ങൾ എന്താണ് കാണുന്നത്?

മത്തായി 6: 1-4 വായിക്കുക.

ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ പണം ശേഖരിച്ച് മേശപ്പുറത്ത് വയ്ക്കുക. ഈ ആഴ്ച ഇത് എന്ന് ഉപയോഗിക്കും? ഈ പണം കുറച്ച് ആവശ്യമുള്ള ഒരാൾക്ക് നൽകിയാൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

നാം നൽകുന്നതിൽ ഉദാരത പുലർത്തണമെന്ന് യേശു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

പണത്തിനുപുറമെ, ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് നമുക്ക് മറ്റെന്താണ് നൽകാൻ കഴിയുക?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:
നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന
ആളുകളെ
ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച്
ചിന്തിക്കുകയും അവരുടെ
പേരുകൾ കടലാസിൽ
എഴുതുകയും ചെയ്യുക.
പണത്തിന് മുകളിൽ പേരുകൾ
പ്രചരിപ്പിക്കുക, നിങ്ങൾ
മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകുന്നതുപോലെ
നിങ്ങളെ നയിക്കാൻ
ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുക.



വലതു കൈ അല്ലെങ്കിൽ ഇടത് കൈ

സ്റ്റിക്കി കുറിപ്പുകളോ ചെറിയ കടലാസോ പേനയോ നേടുക. രണ്ട് വ്യത്യസ്ത വ്യായാമങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ രസകരമായ ശരീര ചലനങ്ങൾ പ്രത്യേക കടലാസുകളിൽ എഴുതാനോ വരയ്ക്കാനോ തിരിയുക. ഓരോ കൈയിലും ഒരെണ്ണം വയ്ക്കുക, “വലതു കൈ അല്ലെങ്കിൽ ഇടത് കൈ” തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ആരോടെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുക. തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രസ്ഥാനം മുഴുവൻ കുടുംബവും ഒരു മിനിറ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിക്കും കുറഞ്ഞത് ഒരു തിരിവെങ്കിലും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

വിജയത്തിനായി
ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.

ഒരു കുടുംബമെന്ന
നിലയിൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ
ഒരുമിച്ച് സജ്ജീകരിച്ച്
അവ എങ്ങനെ
നിർവഹിക്കാമെന്നതി
നുള്ള പദ്ധതികൾ
ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.



ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകളും ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകളും ഓടുന്നു

ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകൾ
ഉപയോഗിച്ച് 10 ജമ്പിംഗ്
ജാക്കുകളും 20 സ്ഥലത്തും
ഓടുക. ഓരോ റൗണ്ടിനും
ഇടയിൽ ഒരു മിനിറ്റ്
വിശ്രമിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട്
ചെയ്യുക.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

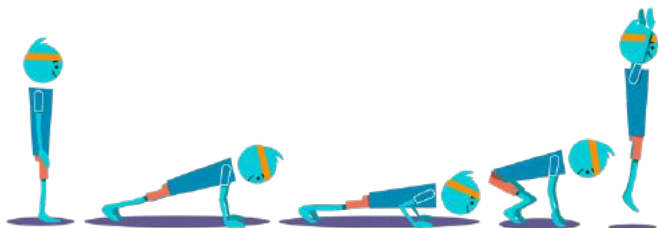
വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

മറ്റൊരു വ്യക്തിയായി നിങ്ങൾ
രഹസ്യമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്ത
സമയത്തെക്കുറിച്ച് പറയുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾ ചെയ്ത നല്ല കാര്യം
ആർക്കും അറിയാത്തപ്പോൾ
നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് നഷ്ടമാകും?



ബർപ്പി തവള ചാട്ടം



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

ഓരോ വൃക്തിക്കും എത്ര ദൂരം ചാടാമെന്ന് തിരിഞ്ഞ് അളക്കുക! കുറഞ്ഞത് അഞ്ച് ശ്രമങ്ങളെങ്കിലും നടത്തുക.

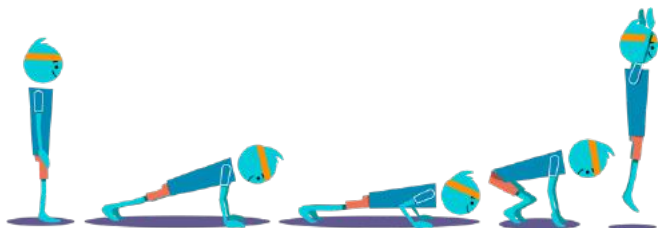
എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : ഈ ആഴ്ചയിലെ ഒന്നാം ദിവസം

അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടാം ദിവസം
മുതൽ ബർപ്പി നീക്കത്തിലേക്ക്
മടങ്ങുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ശ്രമങ്ങളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



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 റൗണ്ട് ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ
നാല് മിനിറ്റ് കളിക്കുക.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



ദൈവം എന്താണ് കാണുന്നത്?

മത്തായി 6: 1-4 വായിക്കുക.

ഒരു വൃക്ഷിയെ മറയ്ക്കുക,
മറ്റുള്ളവരെ
കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ തിരയുക.

ഈ വാക്യങ്ങളിൽ, നൽകാനുള്ള നമ്മുടെ പ്രേരണയെ യേശു ചോദ്യം ചെയ്യുന്നു. ദൈവത്തിൽ നിന്ന് ഒന്നും മറഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി രഹസ്യമായി മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകാൻ അവൻ നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. യേശു ഇവിടെ പറയുന്ന പ്രതിഫലം എന്താണ്?

ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ, ഈ ആഴ്ച ഒരു അയൽക്കാരനോ സുഹൃത്തിനോ വേണ്ടി

രഹസ്യമായി എന്തെങ്കിലും
ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുക.

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക : ഒരു
ഇനം ഭക്ഷണം, ഒരു കപ്പ് വെള്ളം,
ഒരു കപ്പണം വസ്ത്രം, ഒരു
നാണയം, കുറച്ച് മരുന്നുകൾ
എന്നിവ ശേഖരിക്കുക. ഓരോ
വ്യക്തിയും ഒരു ഇനം കൈവശം
വയ്ക്കുമ്പോൾ, ഇവയ്ക്കായുള്ള
ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ
നിറവേറ്റാനും ദൈവം
ലോകമെമ്പാടും രഹസ്യ
ദാതാക്കളെ ഉയർത്താനും
പ്രാർത്ഥിക്കുക.



രഹസ്യമായി നൽകുന്നു

ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പേര് ഒരു കടലാസിൽ എഴുതി ഒരു പാത്രത്തിൽ വയ്ക്കുക.

മറ്റാർക്കും വെളിപ്പെടുത്താതെ എല്ലാവരും ഒരു പേര്

തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പേര്

തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, വീണ്ടും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ഈ ആഴ്ച നിങ്ങൾ

തിരഞ്ഞെടുത്ത വ്യക്തിക്ക്

രഹസ്യമായി നൽകാനുള്ള

വഴികളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.

പ്രോത്സാഹനകമായ ഒരു

കുറിപ്പ് എഴുതുക,

സഹായകരമായ ജോലി ചെയ്യുക,

ഒരു ചെറിയ സമ്മാനം

ഉപേക്ഷിക്കുക തുടങ്ങിയവ
ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.

ആഴ്ചയുടെ അവസാനം ഒരുമിച്ച്
ഇരുന്നു നിങ്ങളുടെ രഹസ്യ
ദാതാവിനെ ഉറപ്പിക്കാൻ
ശ്രമിക്കുക.

പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക :

സമ്മാനങ്ങളും പ്രോത്സാഹനവും
ലഭിക്കുന്നത് എങ്ങനെ തോന്നി?

രഹസ്യമായി നൽകുന്നത്
എങ്ങനെ തോന്നി?



മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള നൂറുണ്ട്

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ
പഠിക്കുമ്പോൾ അവരോട്
സൗമ്യത പുലർത്തുക, മാത്രമല്ല
രക്ഷകർത്താവ് എന്ന നിലയിൽ
നിങ്ങളുമായി സഹകരിക്കുക.

ഇന്ന് എന്തെങ്കിലും ശരിയായി
നടക്കാത്തതിനാൽ, ഒരു
രക്ഷകർത്താവ് എന്ന നിലയിൽ
നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന് ഇത്
നിർവചിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ
നന്നായി ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ
ചെറുതാണെന്ന് തോന്നിയാലും
സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.

പദാവലി

ലഘു വ്യായാമപേശികളെ ഉറപ്പുമാക്കുകയും, ആഴത്തിൽ ശ്വാസിക്കുകയും, രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ലളിതമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സന്നാഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി രസകരവും മികച്ചതുമായ സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുക. 3-5 മിനിറ്റ് ചലനങ്ങൾ നടത്തുക.

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ട്രെച്ചുകൾക്ക്** പരിഭ്രമിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ട്രെച്ചു 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 ഉറുജ്ജസ്വലമായ ചലനത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും

ചെയ്യുക. സംഭാഷണം ഇവിടെ
മികച്ചതാണ്. വെള്ളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം അടുത്ത വൃക്കതിക്ക്
കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്
ടാപ്പ് ഔട്ട് "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന്
നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ
തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്,
കൈയ്യിടിക്കുക 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 ഘടങ്ങൾ



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