

വളരുന്ന വിദൂര - ആഴ്ച 5



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ
വളരുന്നു!

www.family.fit



	ദിവസം 1	ദിവസം 2	ദിവസം 3
<p>മത്തായി 6: 5-15</p>	<p>നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ദൈവത്തിന് അറിയാം</p>	<p>ഏറ്റവും നല്ലത് എന്താണെന്ന് ദൈവത്തിന് അറിയാം</p>	<p>നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുക</p>
 <p>ലഘു വ്യായാമം</p>	<p>ചുട്ടുള്ള ലാവയിൽ ഓടുക</p>	<p>ജക്യൂഡ് ഡോൾ</p>	<p>ന്യൂത്തവും മരവിപ്പിക്കലും</p>
 <p>ഘട്ടം 3: ചലിക്കുക</p>	<p>സ്നോ സ്കാറ്റുകൾ</p>	<p>പങ്കാളികളുമായുള്ള സ്കാറ്റുകൾ</p>	<p>വെയ്റ്റഡ് സ്കാറ്റുകൾ</p>
 <p>വെല്ലുവിളി</p>	<p>ബർപികളുടെ പാത്രം</p>	<p>20, 15, 10, ഓപ്പം 5 ഉം</p>	<p>ഓട്ടവും പ്രാർത്ഥനയും</p>
 <p>പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക</p>	<p>വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഒരു രംഗം അവതരിപ്പിക്കുക</p>	<p>വാക്യങ്ങൾ വീണ്ടും വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക</p>	<p>വാക്യങ്ങൾ വീണ്ടും വായിച്ച് വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുക</p>
 <p>കളിക്കുക</p>	<p>മിസ്സർ വുൾഫ് സമയം എന്താണ്?</p>	<p>സീക്വൻസ് മെമ്മറി</p>	<p>അത് തിരികെ നൽകുക</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.



ചുടുള്ള ലാവയിൽ ഓടുക



ഒരു സ്ഥലത്തിന് ചുറ്റും വ്യാപിക്കുക. ഒരു നേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നേതാവ് "ഹോട്ട് ലാവ" എന്ന് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ സ്ഥലത്ത് തന്നെ ഓടുന്നു. "നിർത്തുക" എന്ന് നേതാവ് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവരും അമിതമായി ശ്വാസിക്കുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ അടുത്ത
ജന്മദിനത്തിനായി നിങ്ങൾ
എന്താണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ആവശ്യവും അത്യാവശ്യവും
തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ്?



സ്റ്റോ സ്കവാറ്റുകൾ



Family.fit എന്നത് രസകരമാണ്, പക്ഷേ ശരിയായ സാങ്കേതികതയും പ്രധാനമാണ്!

അഞ്ച് സ്കവാറ്റുകൾ ഇനിപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ പൂർത്തിയാക്കുക:

- നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര താഴേക്കിറങ്ങാൻ അഞ്ച് സെക്കൻഡ് എടുക്കുക
- മൂന്ന് സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക
- ഒരു നിമിഷത്തിനുള്ളിൽ വേഗത്തിൽ എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുക

മൂന്ന് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.
ആവശ്യാനുസരണം വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : താഴ്ന്ന
കനേരയിലേക്ക് ചാടുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :
ഒരു സെറ്റിന് ഏഴ് സ്കവാറ്റുകളായി
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ബർപ്പികളുടെ പാത്രം

ഓരോ കുടുംബാംഗവും ഒരു വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥന ആവശ്യം ഒരു കടലാസിൽ എഴുതി വയ്ക്കുകയും ഒരു പാത്രത്തിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു പ്രാർത്ഥന ആവശ്യം തിരഞ്ഞെടുത്ത് അത് ഉറക്കെ വായിക്കുക. ആരെങ്കിലും ആ ആവശ്യത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് എല്ലാവരും ഏഴ് ബർപ്പികൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

എല്ലാ ആവശ്യങ്ങൾക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും എല്ലാ ബർപ്പികളും പൂർത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ തുടരുക.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ദൈവത്തിന് അറിയാം

മത്തായി 6: 5-8 ബൈബിളിൽ നിന്ന്
വായിക്കുക .

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

നമ്മുടെ സ്നേഹമുള്ള
സ്വർഗ്ഗീയപിതാവായ ദൈവവുമായി
ആശയവിനിമയം നടത്തേണ്ടതിനെ
പ്രാധാന്യം യേശു ഊന്നിപ്പറയുന്നു.
എങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്ന് അവൻ
നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുകയും
പിന്തുടരാനുള്ള ഒരു മാതൃക
നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 6: 5-15
(NIV)

നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ കപടഭക്തിക്കാരെപ്പോലെ ആകരുതു; അവർ മനുഷ്യർക്കു വിളങ്ങേണ്ടതിന്നു പള്ളികളിലും തെരുക്കോണുകളിലും നിന്നുകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിപ്പാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു; അവർക്കു പ്രതിഫലം കിട്ടിപ്പോയി എന്നു ഞാൻ സത്യമായിട്ടു നിങ്ങളോടു പറയുന്നു. നീയോ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ അറയിൽ കടന്നു വാതിൽ അടച്ചു രഹസ്യത്തിലുള്ള നിന്റെ പിതാവിനോടു പ്രാർത്ഥിക്ക; രഹസ്യമായി ചെയ്യുന്നത് കാണുന്ന നിങ്ങളുടെ പിതാവ് നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം നൽകും. പ്രാർത്ഥിക്കയിൽ നിങ്ങൾ ജാതികളെപ്പോലെ ജല്പനം ചെയ്യരുതു; അതിഭാഷണത്താൽ ഉത്തരം കിട്ടും എന്നല്ലോ അവർക്കു തോന്നുന്നതു. ⁸ അവരോടു തുല്യരാകരുതു; നിങ്ങൾക്കു ആവശ്യമുള്ളതു ഇന്നതെന്നു നിങ്ങൾ യാചിക്കുംമുമ്പെ

നിങ്ങളുടെ പിതാവു അറിയുന്നുവല്ലോ. നിങ്ങൾ ഈവണ്ണം പ്രാർത്ഥിച്ചിൻ: സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ, നിന്റെ നാമം വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടേണമേ; നിന്റെ രാജ്യം വരേണമേ; നിന്റെ ഇഷ്ടം സ്വർഗ്ഗത്തിലെപ്പോലെ ഭൂമിയിലും ആകേണമേ; ¹¹ ഞങ്ങൾക്കു ആവശ്യമുള്ള ആഹാരം ഇന്നു തരേണമേ; ഞങ്ങളുടെ കടക്കാരോടു ഞങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ഞങ്ങളുടെ കടങ്ങളെ ഞങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കേണമേ; ഞങ്ങളെ പരീക്ഷയിൽ കടത്താതെ ദുഷ്ടകൾനിന്നു ഞങ്ങളെ വിടുവിക്കേണമേ. രാജ്യവും ശക്തിയും മഹത്വവും എന്നേക്കും നിനക്കുള്ളതല്ലോ. നിങ്ങൾ മനുഷ്യരോടു അവരുടെ പിഴകളെ ക്ഷമിച്ചാൽ, സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവു നിങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കും. നിങ്ങൾ മനുഷ്യരോടു പിഴകളെ ക്ഷമിക്കാഞ്ഞാലോ നിങ്ങളുടെ പിതാവു നിങ്ങളുടെ പിഴകളെയും ക്ഷമിക്കയില്ല.

ഒരാൾ കസേരയിൽ കൈകൾ മുകളിലേക്ക് നീട്ടി, "ദൈവമേ നീ വലിയവനാണ്, ഇന്ന് നിങ്ങളെ ആരാധിക്കാൻ ഞാൻ ഇവിടെയുണ്ട്" എന്ന് ഉച്ചത്തിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുക. മറ്റൊരാൾ തല കുനിച്ച് മുട്ടുകുത്തി അതേ പ്രാർത്ഥന നിശബ്ദമായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ഈ വാക്യങ്ങളിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ വിവിധ വഴികളെക്കുറിച്ച് യേശു പറയുന്നു.

8-ആം വാക്യം നമ്മുടെ ഗ്രാഹ്യത്തെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും ഇന്ന് 'ആവശ്യമുള്ളത്' സംബന്ധിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ പോയി വാതിൽ അടയ്ക്കുക. ഈ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങളുടെ സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവിനോട് ആവശ്യപ്പെട്ട് നിശബ്ദമായ പ്രാർത്ഥനയിൽ കുറച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുക.



മിസ്റ്റർ വുൾഫ്, സമയം എന്താണ്?

ഒരാൾ മിസ്റ്റർ വുൾഫ് ആണ്, ഒരു അറ്റത്ത് മറ്റ് കളിക്കാർക്ക് പുറകിൽ നിൽക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ ആരംഭം വരിയിൽ നിൽക്കുകയും “മിസ്റ്റർ വുൾഫ് സമയം എന്താണ്?” എന്ന് ആക്രോശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മിസ്റ്റർ വുൾഫ് 1-12 മുതൽ ഒരു നമ്പറുമായി പ്രതികരിക്കുന്നു, ഉദാഹരണത്തിന് “ഇത് രണ്ട് മണി”. കളിക്കാർ ചെന്നായയുടെ നേരെ രണ്ട് ചുവടുകൾ എടുക്കുന്നു. “ഇത് അത്താഴ സമയമാണ്” എന്ന് ചെന്നായ പ്രതികരിക്കുന്നതുവരെ അവർ ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നത് തുടരുകയാണ്. എല്ലാ കളിക്കാരും ചെന്നായയുടെ പിടിയിലാകാതെ ആരംഭം ലൈനിലേക്ക് ഓടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ചെന്നായയായി മാറുക.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്
നന്നായി കഴിക്കുക.



ജക്യാഡ് ഡോൾ

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



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
 നിങ്ങളുടെ പേരിന്റെ അർത്ഥം
 നിങ്ങൾക്കറിയാമോ, അല്ലെങ്കിൽ
 നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ
 എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്
 തിരഞ്ഞെടുത്തത്?

കുടുംബത്തിൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ
ദൈവത്തിന്റെ നാമം
ബഹുമാനിക്കപ്പെടുകയോ
അനാദരവ് കാണിക്കുകയോ
ചെയ്യുന്നത് ഏത് വിധത്തിലാണ്
നിങ്ങൾ കേൾക്കുന്നത്?



പങ്കാളികളുമായുള്ള സ്കവാറ്റുകൾ



ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുക. പരസ്പരം കൈത്തണ്ട പിടിക്കുകയും ഒരേ സമയം സ്കവാറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. 10 സ്കവാറ്റുകളിൽ മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : എട്ട് സ്കവാറ്റുകളുടെ മൂന്ന് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: സ്കവാറ്റുകൾ ഓരോ റൗണ്ടിനും 15 ആക്കുക.



20, 15, 10, 5

'ഉയർന്ന ഫൈറ്റ്' ഉപയോഗിച്ച്
ആരംഭിക്കുക, തുടർന്ന് ചെയ്യുക:



- 20 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
- 15 ലക്കുകൾ
- 10 പുഷ്-അപ്പുകൾ
- 5 സ്ക്വാറ്റുകൾ

ഹൈ ഫൈറ്റ് ഉപയോഗിച്ച്
അവസാനിപ്പിക്കുക.

അവയ്ക്കിടയിൽ
വിശ്രമമില്ലാതെ മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ
ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

ഏറ്റവും നല്ലത്
എന്താണെന്ന് ദൈവത്തിന്
അറിയാം

മത്തായി 6: 9-15 വായിക്കുക.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള ഈ
മാതൃകയുടെ ആദ്യ പകുതി
ദൈവത്തിൽ

കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു:

- ദൈവത്തിന്റെ നാമം -
നമുക്ക് എങ്ങനെ
ദൈവത്തിന്റെ നാമം
വിശുദ്ധമായി
നിലനിർത്താനും നമ്മുടെ
ജീവിതത്തിൽ അവനെ
ബഹുമാനിക്കാനും
കഴിയും?
- ദൈവരാജ്യം - നിങ്ങളുടെ
സമൂഹത്തിലോ
ലോകത്തിലോ നടക്കുന്ന

ചില നല്ല കാര്യങ്ങൾ
ദൈവത്തിന്റെ ഹൃദയത്തെ
പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു.

- ദൈവഹിതം - ഈ ആഴ്ച
നിങ്ങളുടെ
കുടുംബത്തിലൂടെ ദൈവം
എന്തുചെയ്യാൻ
ആഗ്രഹിക്കുന്നു
എന്നതിനെക്കുറിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:
ദൈവഹിതം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ
സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഒരുമിച്ച്
ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു
സർക്കിളിൽ കൈ പിടിക്കുക. 9,
10 വാക്യങ്ങൾ പാരായണം ചെയ്ത്
'പേര്', 'രാജ്യം', 'ഇച്ഛ'
എന്നിവയ്ക്കായി
പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചേർത്ത്
പൂർത്തിയാക്കുക.



സീക്വൻസ് മെമ്മറി

മൂന്നോ അതിലധികമോ വ്യത്യസ്ത വ്യായാമ ചലനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു ശ്രേണിയിൽ ചിന്തിക്കുന്ന ഒരു നേതാവിനെ എല്ലാവരും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ, ലക്കുകൾ, ജോഗിംഗ്). നേതാവ് ചലനങ്ങളുടെ ക്രമം കാണിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവ പതിവ് ശരിയായ ക്രമത്തിൽ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ അനുകരിക്കുന്നു. ക്രമം ശരിയായി പൂർത്തിയാക്കുന്നവർ അടുത്ത നേതാവാകുന്നു.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
നന്നായി കഴിക്കുക.
കൂടുതൽ
പച്ചക്കറികളും
പഴങ്ങളും കഴിക്കുക.
ഇരുണ്ട പച്ച, മഞ്ഞ,
ഓറഞ്ച്, ചുവപ്പ് -
നിറത്തിനും
വൈവിധ്യത്തിനും
പോകുക.



ന്യുത്തവും മരവിപ്പിക്കലും

കുറച്ച് അപ്-ടെമ്പോ സംഗീതം ഇടുക. എല്ലാവരും അവരുടെ ശരീരം മുഴുവനായി ന്യുത്തം ചെയ്യുന്നു. ഓരോരുത്തരും അവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു സംഗീതം നിറുത്തുന്നു. അത് നിർത്തുമ്പോൾ എല്ലാവരും മരവിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് 10 സ്പീഡ് സ്ക്രോറുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു (എതിർ കൈകൊണ്ട് കാൽമുട്ട് വളച്ച് തൊടുക).

എല്ലാവരും അമിതമായി ശ്വസിക്കുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ
ദിവസവും നിങ്ങൾ
ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു കാര്യം
എന്താണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് എല്ലാ
ദിവസവും എന്താണ് വേണ്ടത്?*



വെയ്റ്റ്സ് സ്കവാറ്റുകൾ



നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ സ്കവാറ്റിൽ ഭാരം ചേർക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഒരു ബാക്കപ്പ്, ഒരു വലിയ വാട്ടർ ബോട്ടിൽ (അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുട്ടി!) എന്നിവ പിടിച്ച് ചെയ്യുന്നതിന് 10 സ്കവാറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക. പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക!

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : ഓരോ റൗണ്ടിലും അഞ്ച് സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഓരോ റൗണ്ടിലും 15 സ്കവാറ്റുകളായി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ഓട്ടവും പ്രാർത്ഥനയും

കരടി നടത്തം - തറയിൽ കാലും കൈയും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം താഴേക്ക് നടക്കുക.

ഞണ്ട് നടത്തം - തറയിൽ കാലുകളും കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മുകളിലേക്ക് നടക്കുക.

രണ്ട് ടീമുകൾ രൂപീകരിച്ച് ഒരു ടൈമർ കണ്ടെത്തുക.

“പോകുമ്പോൾ”, ഓരോ ടീമിൽ നിന്നും ഒരാൾ കരടിക്ക് കുറുകെ കടലാസിലേക്ക് നടന്ന് 10

ലക്കുകൾ ചെയ്യുന്നു. കുടുംബം പ്രാർത്ഥിക്കാനും ഞണ്ട് തിരികെ നടക്കാനും അവർ

ആഗ്രഹിക്കുന്ന പേപ്പറിൽ അവർ എന്തെങ്കിലും വരയ്ക്കുന്നു.

ഓരോ വ്യക്തിയും മൂന്ന്

പ്രാർത്ഥന ചിത്രങ്ങൾ
വരയ്ക്കുന്നതുവരെ തുടരുക.
ഏത് ടീം വിജയിച്ചു? നിങ്ങൾ
വരച്ച ആവശ്യങ്ങൾക്കായി
ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

*ആവശ്യാനുസരണം ലക്കുകളുടെ
എണ്ണം കൂട്ടുക അല്ലെങ്കിൽ
കുറയ്ക്കുക.*



നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുക

മത്തായി 6: 9-15 വായിക്കുക.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള ഈ മാതൃകയിൽ, യേശു നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന നാല് നിർദ്ദിഷ്ട അർത്ഥനകളുണ്ട്.

അവ ഓരോന്നും എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ദൈവനിമിത്തം ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെയിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നാല് വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുക, ഒപ്പം ഈ വാക്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച്

ചൊല്ലുമ്പോൾ അവ
ഉപയോഗിക്കുക.

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക :
മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കേണ്ടതിനെ
ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചുള്ള
ശക്തമായ
ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിലൂടെ
പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള തന്റെ മാതൃക
യേശു പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ഇന്ന്
നിങ്ങൾ ക്ഷമിക്കേണ്ട
ആരെങ്കിലും ഉണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ
പ്രാർത്ഥനയുടെ
കേന്ദ്രബിന്ദുവാക്കുക -
നിശബ്ദമായി അല്ലെങ്കിൽ
ഒരുമിച്ച്.



അത് തിരികെ നൽകുക

ഒരു പങ്കാളിയുടെ എതിർവശത്ത് നിൽക്കുക. ഒരാൾ 'എ', മറ്റൊരാൾ 'ബി'. പ്ലെയർ എ പ്ലെയർ ബി സ്പർശിക്കുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ഹോൾഡർ ടാപ്പ്). പ്ലെയർ ബി ആ പ്രവർത്തനം വീണ്ടും എയിലേക്ക് ആവർത്തിക്കുകയും രണ്ടാമത്തെ പ്രവർത്തനം ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ഹോൾഡർ ടാപ്പും ഹെഡ് ടച്ചും). ഒരു കളിക്കാരന് സീക്വൻസ് ശരിയായി ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയാത്തതുവരെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചേർക്കുന്നത് തുടരുക.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക :

ഈ ഗെയിമിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നി? ഇത് പ്രതികാരമാണെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ക്ഷമിക്കേണ്ട ആരെങ്കിലും ഉണ്ടോ?

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling warmly at a baby. The baby is looking towards the man. The man is holding a small, light-colored object in his hands. The background is a plain, light-colored wall.

മാതാപിതാക്കൾ ക്കുള്ള നൂറുണ്ട്

പോസിറ്റീവായി
സൂക്ഷിക്കുക, ഒരു
പതിവ് നടത്തുക,
നിങ്ങൾക്ക്
കഴിയുമ്പോൾ ഓരോ
കുട്ടിയുമായി ഒന്നിൽ
നിന്ന് ഒന്ന് സമയം
നേടാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്
നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ
പെരുമാറ്റവും
വികാരങ്ങളും
നിയന്ത്രിക്കാൻ
സഹായിക്കും.

പദാവലി

ലഘു വ്യായാമപേശികളെ ഉറപ്പുള്ളമാക്കുകയും, 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** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള 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 ഉൾജ്ജസ്വലമായ 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,
കൈയടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വിസിൽ
ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നു!

റൗണ്ട് - ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന
ചലനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സെറ്റ്.

ആവർത്തനങ്ങൾ - ഒരു പ്രസ്ഥാനം ഒരു
റൗണ്ടിൽ എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കും.

കുടുതൽ 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