

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 1

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



நோக்கத்துடன்
வாழ்ங்கள்

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மத்தேயு 5:13-16	உங்கள் நோக்கத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்	நல்லது செய்வதில் பெயர் பெற்றவராக இருங்கள்	கடவுளின் மகிமைக்காக வாழ்க
 தயார் ஆகு	ஜன்கியார்ட் நாய்	தள்ளி போ	கரடி மற்றும் நண்டு நடை
 நகர்வு	கூட்டாளர் லஞ்சஸ்	மெதுவான ஆழமான லஞ்சஸ்	எடை கொண்டு லஞ்சஸ்
 சவால்	ஒரு ஒளி போல நடக்க	உப்பு மற்றும் ஒளி	தடைகளை தாண்டுதல்
 ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படியுங்கள், விவாதிக்கவும் உப்பு சுவைக்கவும்	வசனங்களைப் படியுங்கள், விவாதிக்கவும், வீட்டின் இருண்ட பகுதியைக் கண்டறியவும்	வசனங்களைப் படியுங்கள், விவாதிக்க மற்றும் ஒரு கலங்கரை விளக்கத்தை வரையவும்
 விளையாடு	உள்ளே செல்லவும், வெளியே குதிக்கவும்	சாக் கூடைப்பந்து	பிரகாசிக்க இயேசு பிரகாசிக்கவும்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் - யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்.
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

family.fit ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிட்டு #familyfit அல்லது @familyfitnessfaithfun உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள

<https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ

ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை முன்னால் மற்றும் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டார். மற்றவர்கள் கை, கால்கள் மற்றும் கை மீது தாவுகின்றனர். எல்லோரும் இரண்டு சுற்றுகள் தாண்ட வேண்டும், இடங்களை மாற்ற வேண்டும் எல்லோரும் தாண்ட வேண்டும்.



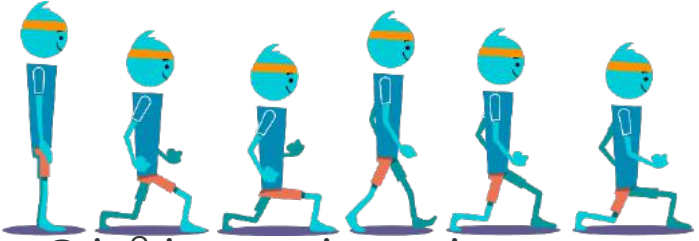
<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். நீங்கள் உப்பு பயன்படுத்தும் மூன்று விஷயங்களுக்கு பெயரிடுங்கள், அல்லது உப்பு கண்டுபிடிக்கவும்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: தனிப்பட்ட முறையில் மற்றும் குடும்பமாக உங்களுக்கு மிகவும் திருப்தி அளிப்பது எது?



கூட்டாளர் லஞ்சஸ்



இடுப்பில் கைகள் வைத்து நேராக நிற்கவும். உங்கள் முன் முழங்கால் 90 டிகிரியில் வளைந்திருக்கும் வரை ஒரு காலால் முன்னேறி, இடுப்பைக் கீழ் இறக்கவும் கால்களை மாற்றவும்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் ஜோடிகளில் லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும். 10 மறுபடியும் நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு
சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு
சுற்றிலும் மறுபடியும் மறுபடியும் 20
ஆக அதிகரிக்கவும்.



ஒரு ஒளி போல நடக்க

ஜோடிகளாகப் பிரிக்கவும்.

ஒரு ஜோடி 10 மீட்டர் குறிக்கு நடந்து, பின் லஞ்சஸ் செய்கிறது. நேராக பின்னால் (ஒரு ஒளி போன்றது) வைத்து, உங்களால் முடிந்தால் ஒரு எடைக்கு மேல் வைத்திருங்கள்.

மற்ற ஜோடிகளுக்கு, ஒருவர் வயிற்றில் படுத்துக் கொண்டிருக்கிறார், மற்றவர் குதித்து அவர்களுக்கு அடுத்ததாக தரையில் படுத்துக் கொள்கிறார். முதல் நபர் பின்னர் நின்று இரண்டாவது மீது குதிக்கிறார். ஐந்து மீட்டர் மற்றும் பின்னால் செல்ல திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சுற்றுகளாக அதிகரிக்கவும்.



உங்கள் நோக்கத்தை
அறிந்து கொள்ளுங்கள்

மத்தேயு 5:13-16 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

உங்களுக்கு பைபிள்
தேவைப்பட்டால், <https://bible.com>
க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது
உங்கள் தொலைபேசியில் பைபிள்
பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

இந்த வசனங்கள் இயேசு தனது
ராஜ்யத்தில்
பின்பற்றுபவர்களுக்காக வழங்கிய
மிகப் பிரபலமான 'பிரசங்கத்தின்'
தொடக்கத்தில் வந்துள்ளன.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
5:13-16 (என்.ஐ.வி)

நீங்கள் பூமிக்கு
உப்பாயிருக்கிறீர்கள் உப்பானது
சாரமற்றுப்போனால், எதினால்

சாரமாக்கப்படும்? உப்பானது
சாரமற்றுப்போனால், எதினால்
சாரமாக்கப்படும்? வெளியே
கொட்டப்படுவதற்கும், மனுஷரால்
மிதிக்கப்படுவதற்குமே ஒழிய
வேறொன்றுக்கும் உதவாது.

நீங்கள் உலகத்துக்கு
வெளிச்சமாயிருக்கிறீர்கள்;
மலையின் மேல் இருக்கிற
பட்டணம் மறைந்திருக்கமாட்டாது.
விளக்கைக் கொளுத்தி
மரக்காலால் மூடிவைக்காமல்,
விளக்குத் தண்டின்மேல்
வைப்பார்கள்; அப்பொழுது அது
வீட்டிலுள்ள யாவருக்கும்
வெளிச்சம்
கொடுக்கும். இவ்விதமாக மனுஷர்
உங்கள் நற்கிரியைகளைக்கண்டு,
பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
பிதாவை மகிமைப்படுத்தும்படி,
உங்கள் வெளிச்சம் அவர்கள்
முன்பாகப் பிரகாசிக்கக்கடவது.

விவாதிக்க:

அவரைப் பின்பற்றுவதன் அர்த்தம் என்ன என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க நமக்கு உதவ இயேசு பழக்கமான விஷயங்களைப் பயன்படுத்தினார். அவர் இங்கே உப்பு பயன்படுத்துகிறார்.

சிறிது உப்பைக் கண்டுபிடித்து ஒவ்வொன்றும் ஒரு தானியத்தைப் பெற்று சுவைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

அந்த ஒரு சிறிய தானியத்தில் உப்புத்தன்மையை சுவைக்க முடியுமா? உப்புடன் என்னென்ன விஷயங்கள் சுவைக்கின்றன? 'உப்பு' என்பது இன்று நமக்கு என்ன அர்த்தம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள் விரும்பும் நபர்களின் குடும்ப புகைப்படம் அல்லது புகைப்படத்தைக் கண்டறியவும். ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு ஆசீர்வாதத்தை ஜெபிக்கும்போது சிறிது உப்பு எடுத்து புகைப்படத்தில் தெளிக்கவும்.



உள்ளே செல்லவும், வெளியே குதிக்கவும்

அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுக்கும் நடுவில் ஒரு தலைவருடன் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் வட்டத்தில் நிற்கவும்.

முதல் சுற்று - தலைவர் "உள்ளே குதி". என்று கூறுகிறார், எல்லோரும் அதிரடி கத்தி உள்ளே குதிக்கின்றனர். 'வெளியே குதி', 'வலது குதி', 'இடது குதி' போன்ற பிற வழிமுறைகளுடன் மீண்டும் செய்யவும்.

இரண்டாவது சுற்று - எல்லோரும் தலைவர் சொல்வதற்கு நேர்மாறாகச் சொல்கிறார்கள், செய்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, தலைவர் 'உள்ளே குதி.' என்று கூறும்போது வெளியே குதிக்கவும்).

மூன்றாவது சுற்று - எல்லோரும் தலைவர் சொல்லும் செயலைச் செய்கிறார்கள், ஆனால் அதற்கு நேர்மாறாக கத்துகிறார்கள்.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil case, and a small container. The background is a simple wooden chair. The entire image has a teal color cast.

சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
வெற்றிக்கான திட்டம்.



தள்ளி போ

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு நபர் தலைவர். சுற்றி ஓட தொடங்கவும். தலைவர் ஒவ்வொரு பெயரைச் சொல்கிறார், குடும்பம் அதன்படி நகர வேண்டும். பெயரை மாற்றி மாற்றி சொல்லவும்

- மிஸ்டர் மெதுவாக - மெதுவாக நகரவும்
- மிஸ்டர் ரஷ் - வேகமாக நகரவும்
- மிஸ்டர் ஜெல்லி - உங்கள் முழு உடலையும் அசைக்கவும்
- மிஸ்டர் குழப்பம் - பின்னோக்கி நடந்து செல்லுங்கள்
- மிஸ்டர் பவுன்ஸ் - ஹாப் சுற்றி
- மிஸ்டர் ஸ்மால் - வளைந்துகொண்டு நகருங்கள்
- மிஸ்டர் வலுவானவர் - உங்கள் தசைகளை நெகிழ்ச்சி செய்யுங்கள்
- மிஸ்டர் உயரமான - நீட்டி நகர்த்தவும்
- மிஸ்டர் டிக்கிள் - உங்கள் கைகளை சுற்றி அசைக்கவும்
- மிஸ்டர் ஹேப்பி - நகர்ந்து புன்னகை



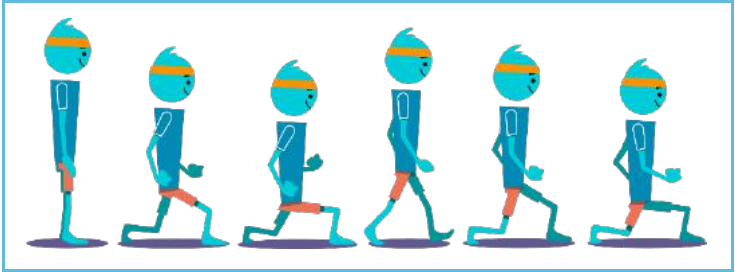
<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
ஒவ்வொரு விரலிலும், மற்றவர்கள்
தனிப்பட்ட முறையில் அல்லது ஒரு
குடும்பமாக உங்களுக்கு
நல்லவர்களாக இருந்த வழிகளை
எண்ணுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: மற்றவர்கள்
உங்களை ஒரு குடும்பம் என்று
எப்படி விவரிப்பார்கள் என்று
நினைக்கிறீர்கள்?*



மெதுவான ஆழமான லஞ்சஸ்



மெதுவான லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். இன்று எங்கள் கவனம் டெம்போவில் உள்ளது.

உங்கள் பின்புற முழங்கால் தரையைத் தொடும் வரை மெதுவாக உங்கள் இடுப்பைக் கீழே, இறக்க ஒரு காலால் முன்னேறி ஐந்து வரை எண்ணுங்கள். விரைவாக எழுந்து நிற்க. மற்ற காலுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

ஆமை, முயல் அல்ல!

ஒரு காலுக்கு ஐந்து முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

*எளிதாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்
வசதியாக இருப்பதற்கு மட்டும்
குறைவாக.*

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
மறுபடியும் ஒவ்வொரு காலையும்
எட்டுக்கு அதிகரிக்கவும்.*



உப்பு மற்றும் ஒளி

தலைவர் அறையின் ஒரு முனையில் அல்லது முற்றத்தில் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி நிற்கிறார். மற்ற அனைவரும் தலைக்கு மேலே கைகளால் மறுமுனையில் நிற்கிறார்கள்.

அதிக முழங்கால்களுடன் மெதுவாக நடந்து, கால்விரல்கள் வரை, அதனால் சமநிலைப்படுத்துவது கடினம், முழு உடலையும் பதற்றப்படுத்துகிறது. தலைவர் 'உப்பு மற்றும் ஒளி' என்று கத்திக்கொண்டு திரும்பும்போது, அனைவரும் உறைய வேண்டும். யாராவது நகர்த்துவதை தலைவர் பார்த்தால், அந்த நபர் மூன்று புஷ்-அப்களை செய்ய வேண்டும்.

விளையாட்டை மீண்டும் செய்யவும். தலைவர்களை மாற்றுங்கள்.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து புஷ்-அப்களாக அதிகரிக்கவும்.



நல்லது செய்வதில் பெயர் பெற்றவராக இருங்கள்

மத்தேயு 5:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்களால் முடிந்தவரை பல விளக்குகளை சேகரிக்கவும். பின்னர் இருண்ட இடத்தைக் கண்டுபிடித்து ஒவ்வொரு ஒளியையும் இயக்கவும்.

இயேசு சாதாரண மக்கள் கூட்டத்தோடு பேசிக் கொண்டிருந்தார். ஆனாலும் அவர் அவர்களை நோக்கி, "நீங்கள் உலகின் ஒளி" என்றார். இன்று பூமியில் தம்முடைய வேலையைச் செய்ய கடவுள் விரும்புகிறார்: நம் மூலமாக - உங்கள் மூலம்!

எந்த வழிகளில் உங்கள் ஒளி பிரகாசிக்க அனுமதிக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: அமைதியாக, உங்கள் ஒளி எவ்வாறு பிரகாசிக்க முடியும் என்பதைக் காண கடவுளிடம் கேளுங்கள். இந்த யோசனைகளை எழுதி ஒன்றாக பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒன்றைத் தவிர அனைத்து விளக்குகளையும் அணைக்கவும். ஒரு சிறிய ஒளி கூட ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்திய கடவுளுக்கு நன்றி.



சாக் கூடைப்பந்து

உருட்டப்பட்ட சாக் இருந்து ஒரு பந்தை உருவாக்கவும். ஒரு நபர் தங்கள் கைகளை இலக்காக பயன்படுத்துகிறார். சுட மூன்று இடங்களைத் தேர்வுசெய்க. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் மூன்று ஷாட்கள் கிடைக்கின்றன. வெற்றியாளரைக் கண்டுபிடிக்க வெற்றிகரமான ஷாட்களின் எண்ணிக்கையை எண்ணுங்கள்.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.
ஒவ்வொருவரின்
திட்டங்களும்
திட்டமிடப்பட்ட
ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு
குடும்ப காலெண்டரை
உருவாக்கவும். இளைய
குழந்தைகளுக்கு உதவ
படங்கள் மற்றும்
சின்னங்களைப்
பயன்படுத்தவும்.



கரடி மற்றும் நண்டு நடை

அறை முழுவதும் கரடி நடை மற்றும் நண்டு நடை திரும்பி நடக்க. ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கரடி நடை: தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை கீழே நோக்கி நடந்து செல்லுங்கள்.

நண்டு நடை: தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை மேலே நோக்கி நடக்கவும் .

10 மீட்டருக்கு மீண்டும் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



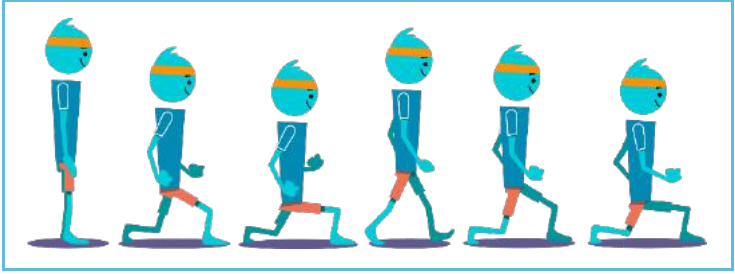
<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

இயேசுவின் ஒளி தேவைப்படும் எந்த 'இருண்ட' இடங்களையும் பற்றி யோசிக்க முடியுமா?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: இயேசுவின் ஒளியை யார் பிரகாசிக்கிறார்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

எடை கொண்டு லஞ்சஸ்



லஞ்சஸ் எடை சேர்க்கவும். அதில் ஒரு புத்தக பை அணியுங்கள் அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்களை உங்கள் கைகளில் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் சரியான அளவைக் கண்டுபிடிக்க ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள். சரியான நுட்பத்தை வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

10 முறை மறுபடியும் இரண்டு தொகுப்புகளை முடிக்கவும். செட்டுகளுக்கு இடையில் 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்
வசதியாக இருப்பதைக் குறைத்து,
ஒவ்வொரு சுற்றிலும் எட்டு
மறுபடியும் மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
மறுபடியும் ஒரு காலுக்கு 16 ஆக
அதிகரிக்கவும்.



தடைகளை தாண்டித் தல்

ஒரு தடையாக உள்ள பகுதியை அமைக்கவும். நீங்கள் உள்ளே அல்லது வெளியே இருக்கும் இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, மரம் அல்லது நாற்காலியில் ஓடுங்கள், பாதை அல்லது கம்பளத்தின் மீது பாயுங்கள், மற்றும் பல). மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்! தடையை விரைவாக கடந்து செல்லவும், மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள் ஒவ்வொருவரும் கடந்து செல்லும் நேரத்தை கணக்கிடவும்



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



கடவுளின் மகிமைக்காக வாழ்க

மத்தேயு 5:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

இந்த வசனங்களில் இயேசு பரிந்துரைக்கும் இறுதி நோக்கம் என்னவென்றால், நம் வாழ்க்கை எப்படியாவது கடவுளை சுட்டிக்காட்டி அவருக்கு மகிமை அளிக்கும்! அந்த எண்ணம் கூட குறிப்பிடத்தக்கது!

நீங்கள் இயேசுவோடு தனியாக இருப்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் ஒளி பிரகாசிக்க அனுமதிக்கும்படி அவர் உங்களிடம் கேட்கலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு
கலங்கரை விளக்கத்தை
வரையவும் அல்லது அச்சிடவும்
மற்றும் ஒவ்வொரு குடும்ப
உறுப்பினரின்
புகைப்படங்களையும் வரையவும்
அல்லது வைக்கவும். இயேசுவின்
ஒளி தேவைப்படும் அந்த இருண்ட
இடங்களை நினைவில்
வையுங்கள். மற்றவர்கள்
கடவுளுக்கு மகிமை அளிக்கக்
கூடிய வகையில் இந்த வாரம்
உங்கள் ஒளி பிரகாசிக்க
அனுமதிக்க ஒவ்வொருவருக்கும்
உதவுமாறு கடவுளிடம் கேளுங்கள்.



பிரகாசிக்க இயேசு பிரகாசிக்கவும்

இயேசுவின் அன்பை வேறொரு குடும்பத்தினருக்கோ அல்லது அருகிலுள்ள நபருக்கோ பிரகாசிக்க ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு நல்ல செயல் இருக்கிறதா? ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்ற பட்டியலை உருவாக்கவும். அவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றைத் தீர்மானித்து, அடுத்த வாரத்தில் ஒரு குடும்பமாக அவற்றை ஒன்றாகச் செய்யத் திட்டமிடுங்கள்.

செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு, ஒரு குடும்பமாக பிரதிபலிக்கவும்.

நீங்கள் செயல்பாட்டை ரசித்தீர்களா? பின்னர் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? நீங்கள் உதவிய நபர் எப்படி உணர்ந்தார்? இது ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யக்கூடிய ஒன்றா?

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட
நாள் அனைவருக்கும்
பாதுகாப்பாக உணர்
உதவுகிறது மற்றும்
நிர்வகிக்க
எளிதாக்குகிறது. வேலை,
பள்ளி வேலைகள்,
விளையாட்டுகள், இலவச
நேரம், உடற்பயிற்சி
மற்றும் கை கழுவுதல்
ஆகியவற்றைக்
கொண்டு ஒரு கால
அட்டவணையை
உருவாக்கவும். உங்கள்
நாளுக்கு ஒரு
கட்டமைப்பைக்
கொண்டிருப்பது உங்கள்
அனைவருக்கும்
நேர்மறையாக இருக்க
உதவும்.



சொல்

ஒரு வாரம்அப் என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வாரம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான,டெம்போ இசையை இயக்குங்கள். 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

நீட்சிகள் வாரம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி - ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்.** உரையாடல் இங்கே அருமை. தண்ணீர் குடியுங்கள்.

தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, "தட்டுவதற்கு" வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

சுற்று - மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

மறுபடியும் - ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

மேலும் தகவல்

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

[family.fit இணையதளத்தில்](#) அனைத்து
அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே
காணலாம்:



family.fit க்கான அனைத்து வீடியோக்களையும்
[family.fit YouTube®](#) சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்



family.fit ஐந்து
படிகள்



விளம்பர வீடியோ

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள்.

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் family.fit உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம்!

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்:

<https://family.fit/subscribe/>.

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit