ஞானத்துடன் வளர்வது – வாரம் 10

குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி

தாராளமான தேவன் கடவுள்!

www.family.fit

	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மத்தேயு 7: 7-12	ஜெபத்தை கேட்கும் தேவன்	தாராளமான தேவனிடமிருந்து பெறுதல்	அன்பான தேவனுக்காக வாழ்வது
தயார் ஆகு	நட்சத்திர மீன்	பர்பி ரிலே	கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்
நகர்வு	சூப்பர்மேன்	சூப்பர்மேன் எதிர்திசை	சூப்பர்மேன் கடிகாரம்
சவால்	உப்பு மற்றும் ஒளி	டவர் சவால்	தோராயமான சிட் அப் சவால்
ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து ஜெபப் பட்டியலை உருவாக்குங்கள்	வசனங்களை மீண்டும் படித்து அவற்றைச் செயல்படுத்துங்கள்	வசனங்களைப் படித்து, கூட்டாளர் திருப்பிச் செலுத்துங்கள்
விளையாடு	காகித தீவுகள்	உங்களுக்கு எவ்வளவு நன்றாகத் தெரியும்...?	புதையல் வேட்டை

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.

தயார் ஆகு

நட்சத்திர மீன்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கால்கள் விரித்து ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார் . மற்ற நபர் கால்கள் மீது தாவி, ஒரு நேரத்தில் ஒரு கால் மற்றும் தொடக்கத்திற்குத் திரும்புகிறார். 10 முறை செய்யவும், பின்னர் இடங்களை இடமாற்றம் செய்யவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

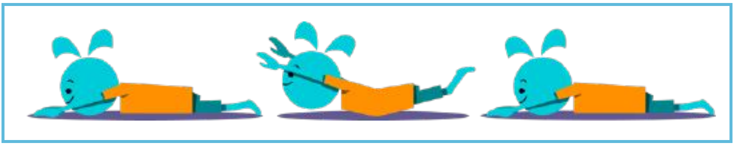
https://youtu.be/GRuEVoqebvI

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் ஜெபங்களுக்கு கடவுள் பதிலளித்த சில நேரங்களையும், அவர் செய்யாத சில நேரங்களையும் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: *நம்முடைய ஜெபங்களுக்கு நாம் விரும்பும் விதத்தில் கடவுள் ஏன் பதிலளிக்கக்கூடாது?*

சூப்பர்மேன்



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து மூன்று வினாடிகள் வரை உயர்த்தவும். பின்னர் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புக.

இயக்கத்தை 15 முறை செய்யுங்கள், தேவைக்கேற்ப ஓய்வெடுக்கவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.

https://youtu.be/7nInrrd51H8

கடினமாகச் செல்லுங்கள்*: ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.*

நாள் 1

சவால்

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_VIgbZBgjU

***கடினமாகச் செல்லுங்கள்**: ஐந்து புஷ்-அப்களாக அதிகரிக்கவும்.*

ஆராயுங்கள்

ஜெபத்தை கேட்கும் தேவன்

மத்தேயு 7: 7-12 ஐ பைபிளிலிருந்து படியுங்கள்.

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

கடவுள் ஒரு கனிவான ஞானமுள்ள தேவன் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார். அவர் நம்முடைய ஜெபங்களைக் கேட்டு, நமக்குத் தேவையான நல்ல விஷயங்களைத் தருகிறார்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு 7: 7-12 (என்.ஐ.வி)

7 கேளுங்கள், அப்பொழுது
உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்;
தேடுங்கள், அப்பொழுது
கண்டடைவீர்கள்; தட்டுங்கள்
அப்பொழுது உங்களுக்குத்
திறக்கப்படும்.ஏனென்றால்,
கேட்கிற எவனும்
பெற்றுக்கொள்ளுகிறான்;
தேடுகிறவன் கண்டடைகிறான்;
தட்டுகிறவனுக்குத் திறக்கப்படும்.

9 உங்களில் எந்த மனுஷனானாலும்
தன்னிடத்தில்
அப்பத்தைக்கேட்கிற தன்
மகனுக்குக் கல்லைக்
கொடுப்பானா?மீனைக்கேட்டால்
அவனுக்குப்
பாம்பைக்கொடுப்பானா?
கையால், பொல்லாதவர்களாகிய
நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு
நல்ல ஈவுகளைக் கொடுக்க
அறிந்திருக்கும்போது,
பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
பிதா தம்மிடத்தில்
வேண்டிக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு
நன்மையானவைகளைக்

கொடுப்பது அதிக நிச்சயம் அல்லவா?

12 ஆதலால், மனுஷர் உங்களுக்கு எவைகளைச்செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, அவைகளை நீங்களும் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்; இதுவே நியாயப்பிரமாணமும் தீர்க்கதரிசனங்களுமாம்.

7 மற்றும் 8 வசனங்கள், நாம் தொடர்ந்து ஜெபத்தில் அவரிடம் வர வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார் என்று கூறுகிறது. நமக்குத் தேவையானதைக் கேட்கவும், நம்முடைய இருதயங்களோடும் மனத்தோடும் அவரைப் பார்க்கவும், அவர் பதிலளிப்பார் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் தொடர்ந்து தட்டவும் அவர் நம்மை ஊக்குவிக்கிறார்.

நீங்கள் எதைக் கேட்பீர்கள், எதைத் தேடுவீர்கள், கடவுளுடைய ராஜ்யத்திற்கு சேவை செய்வதற்கான புதிய வழிகளை நீங்கள் பின்பற்றுவீர்கள் என்ற குடும்ப பட்டியலை உருவாக்குங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: இந்த பட்டியலை கடவுளிடம் கொண்டு வாருங்கள். கடவுளைப் பின்தொடர்வதிலும், அவரை உங்கள் தாராளமான தேவனாக நம்புவதிலும் கைவிட வேண்டாம் என்று கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

விளையாடு

காகித தீவுகள்

நடுவில் தீவுகளாக தரையில் காகிதத் தாள்களுடன் ஒரு பெரிய வட்டத்தில் நிற்கவும். தலைவர் "தீவுகள்" என்று சொல்லும் வரை அனைவரும் வட்டத்தை சுற்றி வருகிறார்கள். எல்லோரும் ஒரு தீவில் நிற்க வேண்டும். அவர்களால் முடியாவிட்டால், அவர்கள் பக்கத்தில் இருபவருடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள் . சமநிலைப்படுத்த முடிந்தால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு தீவில் இருக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு, ஒரு தீவை எடுத்துவிடுங்கள். ஒரு தீவு எஞ்சியிருக்கும் வரை தொடரவும். மகிழுங்கள்!

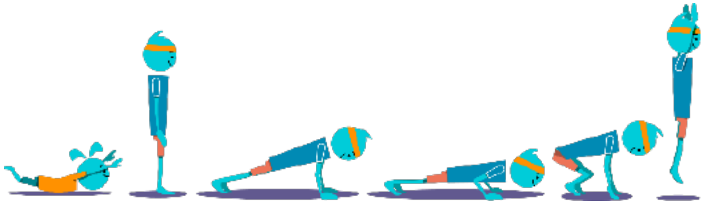
https://youtu.be/Fn9iLdVBueM

சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான தூக்கம் இருக்க வேண்டும் .

நாள் 2

தயார் ஆகு

பர்பி ரிலே



சுமார் 10 மீட்டர் நீளமுள்ள ஒரு இடத்தை அமைக்கவும்.

இந்த ரிலே ஜோடிகளாக செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் சுற்று முழுவதும் ஒரு தொடர்ச்சியான பர்பீஸ் மற்றும் நீண்ட தாவல்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் தொடக்க வரிசையில் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார். தொட்டபின் இடங்களை மாற்று

தலா நான்கு முதல் ஆறு சுற்று செய்யுங்கள்.

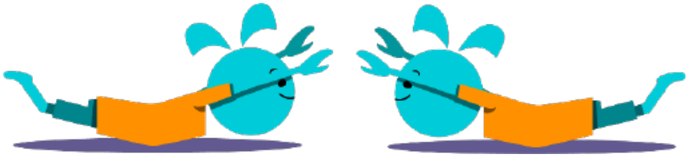
https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களைப் அக்கறையாக இருக்கும் ஒருவரிடமிருந்து நீங்கள் பெற்ற எந்த பரிசுகளையும் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: *நம்முடைய பூமிக்குரிய தந்தையுக்கும் நம்முடைய பரலோகத் தகப்பனுக்கும் இடையிலான சில ஒற்றுமைகள் மற்றும் வேறுபாடுகள் என்ன?*

சூப்பர்மேன் எதிர்திசை



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வலது கை மற்றும் இடது காலை தரையில் இருந்து உங்களால் முடிந்தவரை உயர்த்தவும்.

மூன்று விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.

எதிர் கை மற்றும் காலால் செய்யவும்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்*: மறுபடியும் மறுபடியும் குறைக்கவும்.*

கடினமாகச் செல்லுங்கள்*: இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.*

சவால்

டவர் சவால்

ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு கப் கொண்ட ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து ஸ்குவாட் செய்கிறார். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு கோபுரம் கட்ட ஒரு கப். நபர்களை மாற்றவும். ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். உங்கள் கோபுரத்தை முடிந்தவரை வேகமாக உருவாக்க முயற்சிக்கவும்.

https://youtu.be/lXRKX3nLZe8

எளிதாகச் செல்லுங்கள்*: மூன்று நிமிடங்களுக்கு மட்டுமே செய்யுங்கள்.*

ஆராயுங்கள்

தாராளமான தேவனிடமிருந்து பெறுதல்

மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசியுங்கள்.

9-11 வசனங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். கதையைச் செயல்படுத்த உதவும் சில எளிய உருப்படிகளைக் கண்டறியவும். இரண்டு குழந்தைகள் தங்கள் தந்தையிடம் ரொட்டி கேட்கிறார்கள் - ஒருவர் ரொட்டியைப் பெறுகிறார், மற்றவர் ஒரு கல் பெறுகிறார். இரண்டாவது நாடகத்தை இதேபோல் உருவாக்கவும். நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதைப் பிரதிபலிக்கவும்.

கடவுள் நமக்கு என்ன கொடுக்க விரும்புகிறார்? நமக்கு எது சிறந்தது என்று நமக்கு எப்போதும் தெரியுமா?

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுள் உங்களுக்கு எவ்வாறு தாராளமாக நடந்து கொண்டார் என்பதைப் பற்றி சிறிது நேரம் சிந்தியுங்கள். உங்கள் பதில்களை காகிதத்தில் எழுதுங்கள், அல்லது ஒவ்வொன்றும் உரக்கப் பகிரலாம். கடவுளிடம் பேசுங்கள், அந்த ஒவ்வொரு பதிலுக்கும் அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

விளையாடு

உங்களுக்கு எவ்வளவு நன்றாகத் தெரியும்...?

ஜோடிகளாக விளையாடுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் ஒரு மார்க்கர் மற்றும் காகிதம் தேவை. ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் 60 வினாடிகளில் முடிந்தவரை பலவற்றை எழுதுங்கள். வெற்றியாளர் மூன்று சுற்றுகளின் முடிவில் அதிக விஷயங்களைக் கொண்ட நபர்.

- சுற்று 1: ஒரு மருத்துவமனையில் விஷயங்கள்.
- சுற்று 2: ஒரு தேவாலயத்தில் விஷயங்கள்.
- சுற்று 3: உங்கள் தேவனாகிய கடவுளைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயங்கள்.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு நீங்கள் எழுதியதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பிரதிபலிக்கவும்:

எந்த சுற்று எளிதாக இருந்தது? ஏன்?

கடவுளைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கண்டுபிடித்தீர்கள்?

எங்கள் பரலோகத் தந்தையை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா?

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான தூக்கம் இருக்க வேண்டும் .

உங்கள் உடல் அதன் உகந்த ஆரோக்கியத்தைக் கண்டறிய ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே படுக்கை நேரத்தை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

தயார் ஆகு

கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்

கை வட்டங்கள்: ஒரு வட்டத்தில் நின்று ஒவ்வொரு கை இயக்கத்திலும் 15 முறை ஒன்றாக செய்யவும். முன்னோக்கி சிறிய வட்டங்கள், சிறிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் முன்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி.

உடல் வடிவங்கள்: முகம் கீழ்நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகள் மேல்நோக்கி மற்றும் உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வகையில். ஒவ்வொரு உருவாக்கத்திலும் ஒரு கடிகாரத்தின் கைகளைப் போல உங்கள் கைகளை நகர்த்தவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

https://youtu.be/l1Hfa4VISZI

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் விரல்களைப் பிடிக்க முடிந்தால், அது நடக்கும், இன்று யாராவது உங்களுக்காக என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: *வரம்புகள் இல்லாவிட்டால், இன்று நீங்கள் வேறு ஒருவருக்காக என்ன செய்வீர்கள்?*

சூப்பர்மேன் கடிகாரம்

சூப்பர்மேன் நிலையை பிடித்து, கடிகாரத்தின் கைகள் போன்ற நிலைகளுக்கு கைகளை நகர்த்தவும். மேல்நோக்கி (12 மணி) இருந்து உடலுக்கு அருகில் கைகளை வைத்திருப்பதற்கு (6 மணி) செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு நிலையையும் ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

மூன்று முறை செய்யவும்.

https://youtu.be/5SuTvsNAZI4

எளிதாகச் செல்லுங்கள்*: இரண்டு முறை மட்டுமே செய்யவும்.*

நாள் 3

சவால்

தோராயமான சிட் அப் சவால்

1-12 எண்களை காகிதத் துண்டுகளில் எழுதி தொப்பி அல்லது கிண்ணத்தில் வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு காகிதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அடுத்த நபரைத் தட்டுவதற்கு முன் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட சிட்-அப் எண்ணிக்கையை செய்கிறார்கள்.

அனைத்து ஆவணங்களையும் கிண்ணத்தில் திருப்பி வைக்கவும் மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் இயக்கத்தை மாற்றவும் அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினரைக் கட்டிப்பிடிப்பது அல்லது உங்களுக்காக சிட் -அப் செய்வதற்கு வேறொருவரைத் தேர்ந்தெடுப்பது போன்ற வேடிக்கையான செயல்களைச் சேர்க்கவும்.

https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

***கடினமாகச் செல்லுங்கள்**: நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.*

நாள் 3

ஆராயுங்கள்

அன்பான தேவனுக்காக வாழ்வது

<u>மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசியுங்கள்</u>.

12 வது வசனத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். இந்த வசனம் பொதுவாக 'பொற்கால விதி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் கூட்டாளரைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்கொள்ளுங்கள். யார் வழிநடத்துகிறார்கள் என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். தலைவர் தங்கள் கூட்டாளருக்கு ஏதாவது செய்கிறார், அதை உடனடியாக அவர்களிடம் திருப்பித் தருகிறார் - கூட்டாளர் திருப்பிச் செலுத்துதல். செயல்கள் ஒரு புன்னகை அல்லது அரவணைப்பு போன்ற நேர்மறையானதாக இருக்கலாம் அல்லது மென்மையான கிள்ளுதல்அல்லது குத்து போன்ற எதிர்மறையாக இருக்கலாம்.

கடவுளுக்காக நாம் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதை இந்த வசனம் எந்த வழிகளில் வடிவமைக்கிறது?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்களுக்குச் செய்ய விரும்பாத வகையில் நீங்கள் செயல்பட்ட நேரங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். ஒன்றாக, எப்போதும் அவரைப் பிரியப்படுத்தும் விதத்தில் செயல்பட கடவுளிடமிருந்து உங்களுக்கு பெலன் கிடைக்கும்படி ஜெபம் செய்யுங்கள்.

விளையாடு

புதையல் வேட்டை

ஒரு அறையில் 20 சிறிய உணவுப் பொருட்களை மறைக்கவும் (எடுத்துக்காட்டாக, காய்கறிகள் அல்லது பழம்).

மூன்று நிமிடங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர் எத்தனை பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்?

நீங்கள் ஒன்றாக உட்கார்ந்து, உணவைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி என்று விவாதிக்கவும்.

பிரதிபலிக்கவும்:

இது எளிதானதா அல்லது கடினமானதா? ஏன்?

இந்த புதையல் வேட்டையை இந்த வாரம் நம்முடைய தாராள பரலோகத் தகப்பனைப் பற்றி நாம் கற்றுக்கொண்டதை எவ்வாறு தொடர்புபடுத்த முடியும்?

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும் உங்கள் பிள்ளை படுக்கை நேரத்தில் கேட்க தயாராக இருங்கள். கவலைகள் மற்றும் ஆழமான கேள்விகள் எழுப்பப்படும் நேரம் இது.

மேலும் தகவல்

சொல்

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

நீட்சிகள் வார்ம்அப் 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.

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

family.fit இணையதளத்தில் அனைத்து அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:

family.fit க்கான அனைத்து வீடியோக்களையும் family.fit YouTube® சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்

மேலும் பெற்றோருக்குரிய உதவிக்குறிப்புகளை https://www.covid19parenting.com/tips# இல் காணலாம்

family.fit ஐந்து படிகள்

விளம்பர வீடியோ

மேலும் தகவல்

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