

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 7

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



நீடிக்கும் பொக்கிஷம்!

www.family.fit



| | நாள் 1 | நாள் 2 | நாள் 3 |
|--|---|---|--|
| மத்தேயு 6:19-24 | நாம் எதை மதிக்கிறோம் | நாம் பார்ப்பது | நாம் யாருக்கு சேவை செய்கிறோம் |
|  தயார் ஆகு | நட்சத்திர மீன் | மிரர் வாரம்-அப் | வேக பந்து |
|  நகர்வு | மலை ஏறுதல் | மலை ஏறுதல் மற்றும் பிளக்ஸ் | மலை ஏறுபவர் மராத்தான் |
|  சவால் | உங்களிடம் உள்ள அனைத்தையும் கொடுங்கள் | தபாட்டா சவால் | அருகருகே |
|  ஆராயுங்கள் | வசனங்களைப் படித்து பொக்கிஷத்தை பற்றி விவாதிக்கவும் | வசனங்களை மீண்டும் படித்து கண்களை மூடு | மீண்டும் வசனங்கள் மற்றும் ரோல் பிளே |
|  விளையாடு | கூட்டைக் கொள்ளையடிக்கவும் | ஃபிளிப்-ஃப்ளாப் ரிலே | சாமுராய், நிஞ்ஜா மற்றும் சுமோ |

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.



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/GRuEVoqebvl>

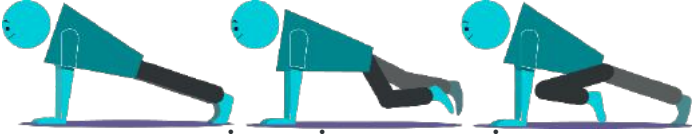
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

அழிக்கப்பட்ட அல்லது திருடப்பட்ட நீங்கள் உண்மையில் விரும்பிய ஒரு பொருளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் எதை அதிகம் மதிக்கிறீர்கள் அல்லது பொக்கிஷமாக சேர்த்தீர்கள்?



மலை ஏறுதல்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள். ஒரு முழங்காலை உங்கள் முழங்கையை நோக்கி நகர்த்தி, பின் தொடக்க நிலைக்கு கால் நகர்த்தவும். மற்ற காலால் செய்யவும்.

50 முறை மறுபடியும் செய்யுங்கள்.
ஒவ்வொரு 10 க்குப் பிறகு
ஓய்வெடுக்கவும்.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 20
அல்லது 30 ஆகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் 80
அல்லது 100 ஆக அதிகரிக்கவும்.



உங்களிடம் உள்ள அனைத்தையும் கொடுங்கள்

ஒவ்வொரு நபருக்கும் பல
நாணயங்கள் அல்லது
டோக்கன்களைக் கொடுங்கள். எட்டு
நிமிடங்களில் ஒரு குடும்பமாக
எத்தனை நாணயங்களை சேகரிக்க
முடியும்? ஒரு நேரத்தை அமைத்து,
உங்கள் சொந்த வேகத்தில்
முடிக்கவும்:

- 20 லஞ்சஸ்
- 10 சிட்-அப்கள்
- 5 புஷ்-அப்கள்

இது ஒரு சுற்று. ஒரு சுற்று = ஒரு
நாணயம். ஒவ்வொரு முறையும்
நீங்கள் ஒரு சுற்று முடிக்கும்போது,
ஒரு நாணயத்தை நடுவில்
வைக்கவும். ஒரு குடும்பமாக நீங்கள்
எத்தனை நாணயங்களை சேகரிக்க
முடியும் என்று பாருங்கள்.
உங்களிடம் உள்ள அனைத்தையும்
கொடுத்து ஒன்றாக வளருங்கள்.



நாம் எதை மதிக்கிறோம்

மத்தேயு 6:19-24 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

தம்முடைய சீஷர்கள் தம் நேர் மாறான
ராஜ்யத்தின் மதிப்புகளை பின்பற்ற
வேண்டும் என்று இயேசு
எதிர்பார்க்கிறார். இந்த வாழ்க்கையின்
காரியங்களுக்காக வாழ்வதற்கு எதிராக
அவர் நம்மை எச்சரிக்கிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
6:19-24 (என்.ஐ.வி)

பூமியிலே உங்களுக்குப்
பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து
வைக்கவேண்டாம்; இங்கே பூச்சியும்
துருவும் அவைகளைக் கெடுக்கும்;
இங்கே திருடரும் கன்னமிட்டுத்

திருடுவார்கள். பரலோகத்திலே
உங்கள் பொக்கிஷங்களைச் சேர்த்து
வையுங்கள்; அங்கே பூச்சியாவது
துருவாவது கெடுக்கிறதும் இல்லை;
அங்கே திருடர் கன்னமிட்டுத்
திருடுகிறதும் இல்லை. உங்கள்
பொக்கிஷம் எங்கேயிருக்கிறதோ
அங்கே உங்கள் இருதயமும் இருக்கும்.

²²கண்ணானது சரீரத்தின்
விளக்காயிருக்கிறது; உன் கண்
தெளிவாயிருந்தால், உன் சரீரம்
முழுவதும் வெளிச்சமாயிருக்கும். உன்
கண் கெட்டதாயிருந்தால், உன் சரீரம்
முழுவதும் இருட்டாயிருக்கும்; இப்படி
உன்னிலுள்ள வெளிச்சம்
இருளாயிருந்தால், அவ்விருள்
எவ்வளவு அதிகமாயிருக்கும்!

²⁴இரண்டு எஜமான்களுக்கு ஊழியம்
செய்ய ஒருவனாலும்
கூடாது; ஒருவனைப் பகைத்து
ஒருவனைச் சினேகிப்பான். அல்லது
ஒருவனைப் பற்றிக்கொண்டு
மற்றவனை அசட்டைபண்ணுவான்
தேவனுக்கும் உலகப் பொருளுக்கும்
ஊழியஞ்செய்ய உங்களால் கூடாது.

ஓடி நீங்கள் பொக்கிஷம் ஒன்றைக்
கண்டுபிடி. இந்த பொருள் உங்களுக்கு
ஏன் முக்கியமானது என்பதைப் பகிரவும்.

பரலோகத்தில் பொக்கிஷங்களை
சேமித்து வைப்பதன் அர்த்தம் என்ன?

நாம் பொக்கிஷம் என செய்யும் விஷயங்கள் நம் வாழ்க்கையை ஆளுகின்றன. மக்கள் தங்கள் பொக்கிஷங்களை எங்கே வைத்திருக்கிறார்கள் என்பது அவர்களின் இதயங்கள் உண்மையில் எங்கே என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது.

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுளுடன் தனியாக நேரத்தை செலவிடுங்கள், உங்கள் பொக்கிஷம் எங்கே என்று உங்களுக்குக் காட்டும்படி அவரிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், உங்கள் நேரம், திறமைகள் மற்றும் பணத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.



கூட்டைக் கொள்ளையடிக்கவும்

ஒரு நபருக்கு பல பந்துகள் அல்லது ஜோடி சாக்ஸ் நடுவில் ஒரு கண்டைனர் வைக்கவும். இது எல்லா வீரர்களிடமிருந்தும் சமமான தூரமாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நபருக்கும் முன்னால் ஒரு 'கூடு' (சிறிய கண்டைனர்) உள்ளது. ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு டைமரை அமைக்கவும்.

"செல்" என்றவுடன் எல்லோரும் நடுத்தரத்திற்கு ஓடி, தங்கள் கூடுக்கு ஒரு பொருளைப் பிடிக்கிறார்கள். எல்லா 'பொக்கிஷங்களிலும்' இல்லாமல் போகும் வரை தொடரவும். வீரர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கூடுகளிலிருந்து ஒரு நேரத்தில் ஒரு பொருளைத் திருடலாம், ஆனால் அவர்களால் பாதுகாக்க முடியாது. ஐந்து நிமிடங்களின் முடிவில் தங்கள் கூட்டில் மிகவும் 'பொக்கிஷம்' கொண்ட நபர் வெற்றி பெறுகிறார்.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



மிரர் வார்ட்-அப்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒருவர் ஹை நீஸ், சூப்பர்மேன், லன்ஜ்கள் போன்ற செயல்களைத் தீர்மானிக்கிறார். மற்றவர் கண்ணாடியாக செயல்பட்டு அவர்களின் செயல்களைப் பின்பற்றுகிறார்.

60 விநாடிகளுக்குப் பிறகு பாத்திரங்களை மாற்றவும்.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். கண்களுக்கு நம் உடலில் என்ன பங்கு இருக்கிறது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நாம் பார்க்கும் விஷயங்கள் நம் மனதை ஒளி அல்லது இருள் நிறைந்ததாக்குவது எப்படி?



மலை ஏறுதல் மற்றும் பிளக்ஸ்



10 மலை ஏறுபவர்களைச் செய்து, பின்னர் 10 விநாடிகளுக்கு ஒரு பிளாங் நிலையை வைத்திருங்கள். 30 விநாடிகள் ஒய்வெடுக்கவும்.

ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மூன்று சுற்றுகளாகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு சுற்றிலும் 15 மலை ஏறுபவர்களை முடிக்கவும்.



தபாட்டா சவால்

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

மலை ஏறுபவர்களை 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். 20 விநாடிகளுக்கு அந்த இடத்திலேயே இயக்கவும், பின்னர் 10 விநாடிகள்

ஓய்வெடுக்கவும். இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
மறுபடியும் மறுபடியும் 20 விநாடிகளில் அதிகரிக்கவும்.



நாம் பார்ப்பது

மத்தேயு 6:22-23 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒருவரின் கண்களுக்கு மேல் ஒரு மெல்லிய தாவணியைக் கட்டி, அவற்றைச் சுற்றிக் கொண்டு கதவைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்லுங்கள். எவ்வளவு நேரம் ஆனது? தாவணி இல்லாமல் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

நாம் பார்க்கும் அல்லது நினைக்கும் சில விஷயங்கள் நம் கண்களுக்கு மேல் தாவணி போன்றவை. நாங்கள் எங்கு செல்கிறோம் என்பதைப் பார்ப்பது அவை மிகவும் கடினமாக்குகின்றன.

ஆரோக்கியமான ஆன்மீக ஆவிக்குரிய 'கண்கள்' எப்படி இருக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்:

ஆரோக்கியமான கண்களைப் பெற கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார் என்றும் ஒரு குடும்பமாக இருளை விட உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒளியைக் கொண்டுவரும் விஷயங்களைப் பார்ப்பீர்கள் என்றும் ஜெபியுங்கள்.



ஃபிளிப்-ஃப்ளாப் ரிலே

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் நடப்பவராக இருப்பார், மற்றவர் திருப்பு-தோல்விகளை நகர்த்துவார். வாக்கர் அறை முழுவதும் மெதுவாக நடந்து செல்கிறார், மற்றவர் இரண்டு ஃபிளிப்-ஃப்ளாப்புகளை நகர்த்துவார், எனவே வாக்கர் எப்போதும் ஒரு ஃபிளிப்-ஃப்ளாப்பில் அடியெடுத்து வைப்பார். நபர்களை மாற்றவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். கடைசி சுற்றில் வாக்கர் கண்களை மூடிக்கொள்ள முடியும். என்ன நடக்கிறது?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.

விரைவாக தயாரிக்க
மற்றும் சமைக்க
எளிதான
பொருட்களுடன்
உங்கள் உணவு
அலமாரியையும்
குளிர்சாதன
பெட்டியையும்
சேமிக்கவும்.



வேக பந்து

ஒரு பந்தைக் கண்டுபிடி. எல்லோரும் பிடிக்க பந்தை ஒருவருக்கொருவர் தூக்கி எறிந்து இடத்தை சுற்றி ஓடுகிறார்கள். யாராவது பந்தைக் விடும்போது, அவர்கள் ஆறு சுகவாட்கள் அல்லது மூன்று பர்பீக்கள் செய்ய வேண்டும்.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

இரண்டு விருப்பங்களுக்கு இடையில் நீங்கள் தேர்வு செய்ய வேண்டிய நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு விஷயத்தில் முழுமையாக ஈடுபடுவதன் அர்த்தம் என்ன?



மலை ஏறுபவர் மராத்தான்



100 மலை ஏறுபவர்களைச் செய்யுங்கள். தேவைக்கேற்ப ஓய்வெடுங்கள்.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: எண்ணை 50 ஆகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: எண்ணை 125 ஆக அதிகரிக்கவும்.



அருகருகே

வரிசை ஒரு பக்கமாக. உங்கள் இருபுறமும் உள்ள நபருடன் கணுக்கால் சேர ஒரு கந்தல் அல்லது இருப்பு பயன்படுத்தவும். (ஒவ்வொரு முனையிலும் இருப்பவர்கள் தங்கள் வெளிப்புற பாதத்தை இலவசமாக வைத்திருப்பார்கள்.) ஒரு டைமரைத் தொடங்கவும்.

ஒரே நேரத்தில் 10 ஸஃவாட்களை முடிப்பதன் மூலம் தொடங்குங்கள், பின்னர் அறை அல்லது தோட்டத்தின் குறுக்கே முடிந்தவரை வேகமாக ஒரு குழுவாக செல்ல ஒரு குழுவாக இணைந்து பணியாற்றுங்கள். நீங்கள் பக்கவாட்டாக நகர்த்த வேண்டும் (முன்னோக்கி அல்லது பின்னோக்கி அல்ல) தொடர்ந்து இணைந்திருக்க வேண்டும். கடைசி நபர் கோட்டைக் கடக்கும்போது முழு குடும்பமும் சேர்ந்து மேலும் 10 ஸஃவாட்களை முடித்தவுடன் டைமரை நிறுத்துங்கள். ஓய்வு மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். வேகமாக செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள்!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



நாம் யாருக்கு சேவை செய்கிறோம்

மத்தேயு 6:24 ஐ வாசியுங்கள்.

இரண்டு பேரை 'எஜமானர்களாக' தேர்வுசெய்து, இருவரையும் ஒரே நேரத்தில் கட்டளைகளைக் கொடுக்கச் சொல்லுங்கள். என்ன நடக்கிறது?

நீங்கள் பணத்தில் அர்ப்பணிப்புடன் இருந்தால், பணம் வாங்கும் பொருட்களை நீங்கள் கடவுளிடம் பகிர முடியாது என்று இயேசு தெளிவுபடுத்துகிறார்.

கடவுள் மற்றும் பணம் இரண்டையும் சேவிப்பது ஏன் சாத்தியமில்லை? இன்று நீங்கள் யாருக்கு சேவை செய்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள் அவரிடம் அர்ப்பணிக்காத நேரங்களுக்கு கடவுளிடம் மன்னிப்பு கேளுங்கள். இயேசு கிறிஸ்து உங்கள் கடவுள் என்றால், நீங்கள் அவரை மட்டுமே சேவித்து மகிமைப்படுத்த ஜெபம் செய்யுங்கள்.



சாமுராய், நிஞ்ஜா மற்றும் சுமோ மற்றும் சுமோ

சாமுராய், நிஞ்ஜா மற்றும் சுமோ ஆகிய மூன்று வெவ்வேறு கதாபாத்திரங்களுக்கு ஒரு எளிய செயலை உருவாக்கவும். ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொண்டு ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

தலைவர் உட்பட அனைவரும் ரகசியமாக ஒரு கதாபாத்திரத்தை தேர்வு செய்கிறார்கள். 3 எண்ணிக்கையில், ஒவ்வொருவரும் தங்களது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கதாபாத்திரத்திற்கான செயலைச் செய்கிறார்கள். தலைவரின் அதே தன்மையைக் கொண்ட எவருக்கும் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். ஐந்து புள்ளிகளுக்கு முதல் நபர் வெற்றி பெறுகிறார்.

தலைவர்களை மாற்றி மீண்டும் விளையாடுங்கள்.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

பிரதிபலிக்கவும்:

சரியான விருப்பத்தைத் தேர்வுசெய்தபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் குழந்தைகள்
எப்படி உணர்கிறார்கள்
என்பதைப் பகிரும்போது
அவர்கள் சொல்வதைக்
கேளுங்கள். ஆதரவு
மற்றும்
உறுதியளிப்பதற்காக
அவர்கள் உங்களைப்
பார்ப்பார்கள். அவர்கள்
எப்படி உணருகிறார்கள்
என்பதை
ஏற்றுக்கொண்டு
அவர்களுக்கு ஆறுதல்
கொடுங்கள்.

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

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



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