

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 8

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



நம்பிக்கையில் வளர்வது!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மத்தேயு 6: 25-34	தேவன் கொடுப்பார்	நம்பிக்கை - கவலைப்பட வேண்டாம்	முதலில் தேவனைத் தேடுங்கள்
 தயார் ஆகு	தலைவரை பின்பற்று	கை தொடுவது	கரடி மற்றும் நண்டு நடை
 நகர்வு	நாற்காலி டிப்ஸ்	கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்	அடி உயர்த்தப்பட்ட டிப்ஸ்
 சவால்	சுற்று சவால்	எண் சவால்	கோப்பை நிரப்பவும்
 ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து படைப்பைக் கவனியுங்கள்	மீண்டும் வசனங்கள் மற்றும் பட்டியல் கவலைகள்	வசனங்களை மீண்டும் படித்து முக்கியமான விஷயங்களைக் கண்டறியவும்
 விளையாடு	சிறந்த காகித போட்டி	ஒன்றாக 10 ஆக எண்ணவும்	நம்பிக்கை நடை

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.



தலைவரை பின்பற்று

எல்லோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவரைப் பின்தொடரும் போது வீடு அல்லது முற்றத்தைச் சுற்றி ஒரு குறுகிய ஜாக் செல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு அறை அல்லது இடத்திற்கு செல்ல முயற்சிக்கவும். தலைவர் இயக்கங்களை மாற்ற முடியும் - பக்க படிகள், உயர் முழங்கால்கள் மற்றும் பல. தலைவர்களை மாற்றுவீர்கள்.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்த ஆடைகளை நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் ஏன் இதை மிகவும் விரும்புகிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: மக்கள் கவலைப்பட வேண்டிய சில பொருள் தேவைகள் என்ன?



நாற்காலி டிப்ஸ்



உள்ளிழுக்கவும் சுவாசிக்கவும்

உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும்.

கால்களை தரையில் வைக்கவும். உள்ளிழுக்கவும் சுவாசிக்கவும்

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். இன்னும் ஒரு முறை செய்யவும். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/VfhAazNUNlo>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும் அல்லது நான்கு சுற்றுகள் செய்யவும்.



சுற்று சவால்

முற்றத்தை சுற்றி நான்கு செயல்பாட்டு நிலையங்களை அமைக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு நிலையத்தில் தொடங்குகிறார்கள். பின்வரும் வரிசையைச் செய்து, பின்னர் 60 விநாடிகள் ஒய்வெடுக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

- முழங்கைகள் மற்றும் கைகளில் ஐந்து பிளாங்
- ஐந்து சிட் அப்கள்
- ஐந்து டிப்ஸ்
- மூன்று பர்பீஸ்



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



தேவன் கொடுப்பார்

மத்தேயு 6: 25-34 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

தேவன் அவருடைய ராஜ்யத்திற்கும்
முதலிடம் கொடுக்கும்படி இயேசு
தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கு
தொடர்ந்து சவால் விடுகிறார்.
புறமதங்களைப் போல
கவலைப்படுவதற்குப் பதிலாக,
நம்முடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி
செய்ய தேவனை நம்ப வேண்டும்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 6: 25-34 (என்.ஐ.வி)

ஆகையால் என்னத்தை
உண்போம், என்னத்தைக்
குடிப்போம் என்று உங்கள்
ஜீவனுக்காகவும்; என்னத்தை
உடுப்போம் என்று உங்கள்
சரீரத்துக்காகவும்
கவலைப்படாதிருங்கள் என்று,
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்
ஆகாரத்தைப் பார்க்கிலும் ஜீவனும்,
உடையைப்பார்க்கிலும் சரீரமும்
விசேஷித்தவைகள் அல்லவா?
ஆகாயத்துப் பட்சிகளைக்
கவனித்துப்பாருங்கள்; அவைகள்
விதைக்கிறதும்மில்லை,
அறுக்கிறதும்மில்லை,
களஞ்சியங்களில்
சேர்த்துவைக்கிறதும்மில்லை;
அவைகளையும் உங்கள் பரமபிதா
பிழைப்பூட்டுகிறார்
அவைகளைப்பார்க்கிலும் நீங்கள்
விசேஷித்தவர்கள் அல்லவா?
கவலைப்படுகிறதினாலே
உங்களில் எவன் தன் சரீர்
அளவோடு ஒரு முழத்தைக்
கூட்டுவான்? உடைக்காகவும்

நீங்கள் கவலைப்படுகிறதென்ன?
 காட்டுப்புஷ்பங்கள் எப்படி
 வளருகிறதென்பதைக்
 கவனித்துப்பாருங்கள். அவைகள்
 உழைக்கிறதும்மில்லை,
 நூற்கிறதும்மில்லை; என்றாலும்
 சாலொமோன் முதலாய்த் தன் சர்வ
 மகிமையிலும் அவைகளில்
 ஒன்றைப்போலாகிலும்
 உடுத்தியிருந்ததில்லை என்று,
 உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்
 அற்ப விசுவாசிகளே! இன்றைக்கு
 இருந்து நாளைக்கு அடுப்பிலே
 போடப்படும் காட்டுப் புல்லுக்குத்
 தேவன் இவ்விதமாக
 உடுத்துவித்தால், உங்களுக்கு
 உடுத்துவிப்பது அதிக
 நிச்சயமல்லவா? ஆகையால்,
 என்னத்தை உண்போம்,
 என்னத்தைக் குடிப்போம் என்று
 கவலைப்படாதிருங்கள். இவைக
 ளையெல்லாம் அஞ்ஞானிகள்
 நாடித்தேடுகிறார்கள்;
 இவைகளெல்லாம் உங்களுக்கு
 வேண்டியவைகள் என்று உங்கள்
 பரமபிதா அறிந்திருக்கிறார்.³³
 முதலாவது தேவனுடைய
 ராஜ்யத்தையும் அவருடைய

நீதியையும் தேடுங்கள்;
அப்பொழுது இவைகளெல்லாம்
உங்களுக்குக் கூடக்
கொடுக்கப்படும். ஆகையால்
நாளையக்காகக்
கவலைப்படாதிருங்கள்;
நாளையத்தினம்
தன்னுடையவைகளுக்காகக்
கவலைப்படும் அந்தந்த நாளுக்கு
அதினதின் பாடு போதும்.

உங்களால் முடிந்தால், வெளியே
சென்று தாவரங்களையும்
பறவைகளையும் பாருங்கள். நீங்கள்
என்ன கவனிக்கிறீர்கள்?

கடவுள் உங்களுக்காக எவ்வாறு
வழங்கியுள்ளார்?

கடவுள் தம்முடைய படைப்புக்கு
அளிக்கும் வழியைப் பார்க்கும்போது,
அவர் நமக்காகவும் வழங்குவார்
என்று நாம் நம்பலாம்.

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுள்
உங்களுக்காக அக்கறை காட்டிய
வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
உங்கள் தேவைகள்
அனைத்தையும் வழங்கிய உங்கள்
பரலோகத் தகப்பனுக்கு நன்றி.



சிறந்த காகித போட்டி

அனைவருக்கும் ஒரு துண்டு காகிதத்தை கொடுங்கள். நீங்கள் கவலைப்படுகிற ஒன்றை எழுதுங்கள். மூன்று வெவ்வேறு போட்டிகளுக்கு காகிதத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

1. ஒரு காகித விமானத்தை உருவாக்கி, அதை மிக அதிக தூரமாக பறக்க விடுங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் புள்ளிகளைக் கொடுங்கள்.
2. காகித விமானத்தை ஒரு பந்தாக திருகுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் அனைத்து பந்துகளையும் ஐந்து மீட்டர் தொலைவில் ஒரு வாளியில் வீசுகிறார்கள். யார் அதிகம் பெற முடியும் என்று பாருங்கள்.
3. அதிக காகித பந்துகளை காற்றில் எறிந்து பிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் ஒன்றிலிருந்து தொடங்குங்கள், பின்னர் இரண்டு மற்றும் பல. அதிக புள்ளிகள் பெற்றவர் யார்?



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



கை தொடுவது

ஒரு பங்குதாரர் எதிர்கொள்ளும் புஷ்-அப் நிலையில் நிமிர்ந்து நிற்கவும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த கையை பாதுகாக்கும்போது மற்றவரின் கைகளைத் தொட முயற்சிக்கவும்.

60 வினாடிகளில் எத்தனை தொடுதல்களைச் செய்யலாம்?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் கவலைப்படும்போது முதலில் யாரிடம் சொல்கிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உலகின் கவலைகள் உங்களை கடவுள்மீது நம்புவதை எவ்வாறு தடுக்கின்றன?



கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து உயர்த்தவும். கால்களை மாற்றவும் 10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: எண்ணிக்கை குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் அதிகரிக்கவும்.



எண் சவால்

பின்வரும் இயக்கங்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும்:

1. லஞ்சஸ்
2. புஷி-அப்கள்
3. சிட்-அப்கள்
4. ஸஃவாட்
5. மலை ஏறுதல்
6. டிப்ஸ்

ஒரு கிண்ணத்தில் 1-6 எண்ணைக் கொண்ட ஒரு பகடை அல்லது சிறிய காகிதத் துண்டுகளும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.

பகடைகளை இரண்டு முறை உருட்ட திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது கிண்ணத்திலிருந்து இரண்டு எண்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். முதல் எண் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சி, இரண்டாவது எண் அளவு.

திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



நம்பிக்கை - கவலைப்பட வேண்டாம்

மத்தேயு 6: 25-34 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்களை தனிப்பட்ட முறையில் கவலைப்படுத்தும் சில விஷயங்களை எழுதவும் அல்லது வரையவும். ஒரு குடும்பமாக உங்களைப் பற்றி கவலைப்படும் விஷயங்களின் இரண்டாவது பட்டியலை உருவாக்கவும்.

இயேசுவின் சீடர்கள் உலகின் கவலைகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும்?

அவிசுவாசிகள் எந்த வழிகளில் பதிலளிக்கிறார்கள்?

கவலை என்பது அடிப்படையில் தேவன் மீது நம்பிக்கை இல்லாதது என்று இயேசு கற்பிக்கிறார். அவரைப் பின்பற்றுபவர்கள் அவிசுவாசிகளிடமிருந்து மிகவும் வித்தியாசமாக வாழ வேண்டும், அவர்கள் அடிப்படை

தேவைகளுக்காக கூட தேவனை
நம்பத் தவறுகிறார்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்:

கவலைப்படாமல்,
தனித்தனியாகவும் ஒரு
குடும்பமாகவும் அவர்மீது
நம்பிக்கை வைக்க உங்களுக்கு
உதவும்படி தேவன்னிடம்
கேளுங்கள். உங்கள் குடும்பம்
தேவன்மீது வைத்திருக்கும்
நம்பிக்கையை மற்றவர்களுக்கு
தெளிவான சான்றாக ஜெயம்
செய்யுங்கள்.



ஒன்றாக 10 ஆக எண்ணவும்

தலை குனிந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரு வட்டத்தில் நிற்க அல்லது உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். வட்டத்தை சுற்றிச் செல்லாமல் 1-10 முதல் எண்ணுவதே விளையாட்டின் பொருள். வேறு யாரும் செய்யாதபோது ஒரு நபர் ஒரு எண்ணை அழைக்க வேண்டும். இரண்டு பேர் ஒரே நேரத்தில் ஒரே எண்ணை அழைத்தால், மீண்டும் 1 இலிருந்து தொடங்கவும். மகிழுங்கள்! இது வெற்றிபெற பல முயற்சிகள் எடுக்கும்.

பிரதிபலிக்கவும்:

விளையாட்டின் போது நீங்கள் கவலைப்பட்டீர்களா அல்லது விரக்தியடைந்தீர்களா? வெற்றிபெற நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இந்த வாரம் ஒருவருக்கொருவர் செவிசாய்க்க முயற்சி செய்யுங்கள், ஒரு குடும்பமாக தேவனைத் தேட ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.

நன்றாக
சாப்பிடுவதால் நீங்கள்
எப்போதும்
ஆரோக்கியமாக
சாப்பிடுவதைப் பற்றி
கவலைப்படுவதாக
அர்த்தமல்ல. ஒரு நல்ல
உணவு அவ்வப்போது
விருந்தளிக்க
அனுமதிக்கிறது.



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.

உங்களுக்கு முக்கியமான மூன்று விஷயங்களுக்கு பெயரிடுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: அவற்றை ஏன் மதிக்கிறீர்கள்?



அடி உயர்த்தப்பட்ட டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். உங்கள் கால்களை வைக்க ஒரு பெட்டி அல்லது படுக்கை அல்லது பிற பொருளைக் கண்டுபிடி, அதனால் அவை உயர்த்தப்படும்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: அதற்கு பதிலாக முதல் நாள் முதல் நாற்காலி டிப்ஸ் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.



கோப்பை நிரப்பவும்

ஒரு நாற்காலியைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு நபரும் மூன்று டிப்ஸ் செய்த பின்பு, ஒரு முனை வரை ஓடி ஒரு கரண்டியால் தண்ணீரை எடுத்து அதை ஒரு கோப்பையில் நிரப்பவும். தொடர் அடுத்த நபரைக் குறிக்கவும். கோப்பை நிரம்பும் வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்
மூன்று டிப்ஸ் = ஒரு ஸ்பூன்



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு ஸ்பூன்ஃபுல்லுக்கு டிப்ஸின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



முதலில் தேவனைத் தேடுங்கள்

மத்தேயு 6: 33-34 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்களுக்கு முக்கியமான மூன்று விஷயங்களை சேகரிக்கவும். முக்கியத்துவத்தின் வரிசையில் அவற்றை வரிசைப்படுத்தி, உங்கள் காரணங்களை விளக்குங்கள்.

இயேசுவைப் பின்பற்றுபவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் தேவனுக்கும் அவருடைய ராஜ்யத்திற்கும் முதல் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும். நாம் அவருக்கு முதலிடம் கொடுத்தால், நம்முடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதாக அவர் வாக்குறுதி அளிக்கிறார்.

முதலில் தேவனுடைய ராஜ்யத்தை நாடுவது எப்படி இருக்கும்?

இதைச் செய்ய நாம் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள்
வாழ்க்கையில் அவரை
முதலிடத்தில் வைத்திருக்கவும்,
எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக
அவருடைய ராஜ்யத்தைத் தேடவும்
தேவனின் உதவியைக் கேளுங்கள்.
நம்முடைய பரலோகத் தகப்பன்
மீது நம்பிக்கை இருந்தால், நாளை
பற்றி நாம் கவலைப்படத்
தேவையில்லை என்பதற்கு நன்றி
சொல்லுங்கள்.



நம்பிக்கை நடை

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கண்மூடி இருக்கிறார், மற்றவர் ஒரு இலக்கை அடைய அறிவுறுத்துகிறார். அதை மேலும் சவாலாக மாற்ற சில தடைகளை வைக்கவும். முடிந்தால் வெளியே செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் பிள்ளை
உங்களை
எரிச்சலூட்டுவதாக
அல்லது ஏதாவது தவறு
செய்திருப்பதைக்
கண்டால் இடைநிறுத்தம்
செய்வது உதவியாக
இருக்கும். இது
அமைதியாக இருக்க
உங்களுக்கு ஒரு
வாய்ப்பை வழங்குகிறது.
சில ஆழமான
சுவாசங்கள் கூட ஒரு
வித்தியாசத்தை
ஏற்படுத்தும்.

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](mailto:info@family.fit) எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit