

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 9

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.  
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



மற்றவர்களைப்  
பாராட்டுகிவது!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு  
7: 1-5

மற்றவர்களை  
நியாயந்தீர்க்க  
வேண்டாம்

முதலில் உங்களை  
ஆராயுங்கள்

மற்றவர்களுக்கு  
உதவுங்கள்



தயார் ஆகு

இசைக்கு நகர்த்து

அறையின்  
மூலைகளில்  
தயார் ஆகு

முழங்கால்  
தொடுதல்



நகர்வு

மெதுவான வேக  
ஸ்கேட்டர்கள்

கால் தொடு வேக  
ஸ்கேட்டர்கள்

தடை வேக  
ஸ்கேட்டர்கள்



சவால்

ஒரு ஒளி போல  
நடக்க

பைத்தியம்  
கடிகாரம்

தபாட்டா



ஆராயுங்கள்

வசனங்களைப்  
படித்து  
விவாதிக்கவும்

வசனங்களை  
மீண்டும் படித்து  
அவற்றைச்  
செயல்படுத்துங்கள்

வசனங்களை  
மீண்டும் படித்து  
கார்ட்டுன்  
வரையவும்



விளையாடு

சிக்கிக்கொள்வது

கேனை  
உதைக்கவும்

நாம் ஒன்றாக  
நிற்போம்

# 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.



## இசைக்கு நகர்த்து



பிடித்த சில இசையை இடுங்கள். இசை முடியும் வரை இந்த நகர்வுகளை மீண்டும் செய்யவும்:

- 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- 5 ஸஃவாட்கள்
- 10 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- தலைக்கு மேலே கைதட்டலுடன் 5 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் கண்ணில் ஏதேனும் சிக்கிய நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள். அது எப்படி உணர்ந்தது? அதை நீங்களே பார்க்க முடியுமா?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** மக்கள் எந்த வழிகளில் மற்றவர்களை நியாயந்தீர்க்கிறார்கள்?



## மெதுவான வேக ஸ்கேட்டர்கள்



கால் மற்றும் மைய வலிமையை உருவாக்க வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். எதிர் கையால் முழங்காலில் வளைந்து தொடவும். ஒவ்வொரு தொடலும் ஒரு சுற்று மெதுவாகத் தொடங்கி வேகத்தை அதிகரித்து இயக்கங்களை சீராக்குங்கள்.

ஆறு செய்யுங்கள். ஒய்வெடுத்து 12 செய்யுங்கள். ஒய்வெடுத்து 18 செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: 6, 12, 18, 24, பின்னர் 30 செய்யுங்கள்.**



## 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.**





## மற்றவர்களை நியாயந்தீர்க்க வேண்டாம்

மத்தேயு 7: 1-5 ஐ பைபிளிலிருந்து  
படியுங்கள்.

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

நம்மைப் பற்றியும் மற்றவர்களைப்  
பற்றியும் நாம் எப்படி  
நினைக்கிறோம் என்பதன்  
முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி இயேசு  
கூட்டத்தினருடன் பேசுகிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 7: 1-5  
(என்.ஐ.வி)

நீங்கள் குற்றவாளிகளென்று  
தீர்க்கப்படாதபடிக்கு  
மற்றவர்களைக்

குற்றவாளிகளென்று  
தீர்க்காதிருங்கள். ஏனெனில்,  
நீங்கள் மற்றவர்களைத் தீர்க்கிற  
தீர்ப்பின்படியே நீங்களும்  
தீர்க்கப்படுவீர்கள்; நீங்கள்  
மற்றவர்களுக்கு அளக்கிற  
அளவின்படியே உங்களுக்கும்  
அளக்கப்படும். நீ உன்  
கண்ணிலிருக்கிற உத்திரத்தை  
உணராமல், உன் சகோதரன்  
கண்ணிலிருக்கிற துரும்பைப்  
பார்க்கிறதென்ன? இதோ உன்  
கண்ணில் உத்திரம் இருக்கையில்  
உன் சகோதரனை நோக்கி நான்  
உன் கண்ணிலிருக்கிற துரும்பை  
எடுத்துப்போட்டும் என்று நீ  
சொல்வதெப்படி? மாயக்காரனே!  
முன்பு உன் கண்ணிலிருக்கிற  
உத்திரத்தை எடுத்துப்போடு; பின்பு  
உன் சகோதரன் கண்ணிலிருக்கிற  
துரும்பை எடுத்துப்போட  
வகைபார்ப்பாய்.

ஒருவரின் கண்ணிலிருந்து ஒரு  
பெரிய உத்திரம்  
ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதை  
நினைப்பது வேடிக்கையானது.  
அதைப் பார்ப்பது மிகவும் கடினமாக  
இருக்கும்! இவை சவாலான

சொற்கள். செய்தி என்னவென்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள். உங்கள் எல்லா யோசனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

### **கடவுளுடன் பேசவும்:**

அனைவருக்கும் ஒரு கிளை கண்டுபிடிக்கவும். மற்றவர்கள் தவறாக தீர்ப்பளிக்கும் ஒருவரைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் நினைக்கிறார்கள். அவர்களைத் தீர்ப்பதற்குப் பதிலாக அவர்களைப் பற்றி நன்கு தெரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள். உங்கள் மேஜையில் ஒரு குடுவையில் கிளைகளை வைக்கவும்.



## சிக்கிக்கொள்வது

தோளோடு தோள்பட்டை வட்டத்தில் நிற்கவும். உங்கள் வலது கையை நீட்டி மற்றொரு நபரின் வலது கையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இடது கையால் அதையே செய்யுங்கள். எல்லா நேரங்களிலும் கைகளை இணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



சுகாதார  
உதவிக்குறிப்பு  
ஒவ்வொரு நாளும்  
போதுமான  
தூக்கம் இருக்க  
வேண்டும் .



## அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்

அறையின் மூலைகளை 1-4 எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள். அறையைச் சுற்றி அடுத்த ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும் செல்லவேண்டும். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

1. 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
2. 10 பின் குதிகால் உதைத்தல்
3. 10 சிட்-அப்கள்
4. 10 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் கண்ணில் ஒரு பெரிய உத்திரம் இருந்தால் நீங்கள் செய்ய முடியாத மூன்று விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** மற்றவர்களால் நியாயமற்ற முறையில் நீங்கள் தீர்மானிக்கப்பட்ட நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.



## கால் தொடு வேக ஸ்கேட்டர்கள்



வேக ஸ்கேட்டர்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கால் முன்னோக்கி வரும்போது, அதை எதிர் கையால் அடைய முயற்சிக்கவும். மெதுவாகத் தொடங்கவும், பின்னர் வேகத்தையும் சரளத்தையும் அதிகரிக்கவும்.

அவற்றில் 10 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து 20 செய்யுங்கள். மீண்டும் ஓய்வெடுத்து 30 செய்யுங்கள்.

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** மறுபடியும் மறுபடியும் குறைக்கவும்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்:** 10, 20, 30, 40, பின்னர் 50 செய்யுங்கள்.



## பைத்தியம் கடிகாரம்

உங்களுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மற்றும் 1 முதல் 12 எண்களுடன் அடையாளங்கள் தேவைப்படும்.

ஒரு கடிகார முகம் போல எண்களை தரையில் வைத்து, பாட்டிலை நடுவில் வைக்கவும்.

பாட்டிலை சுழற்ற திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முழு குடும்பமும் அந்த எண்ணிக்கையிலான புஷ்-அப்களை அல்லது மற்றொரு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இயக்கத்தை செய்கிறது.

தேவைப்பட்டால் ஒய்வெடுங்கள், ஆனால் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் இடைவேளையின் போது மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினரைப் பற்றி அவர்கள் பாராட்ட வேண்டிய ஒன்றைச் சொல்ல வேண்டும்.

ஆறு நிமிடங்கள் விளையாடுங்கள்.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மூன்று நிமிடங்கள் மட்டுமே விளையாடுங்கள்.**





## முதலில் உங்களை ஆராயுங்கள்

மத்தேயு 7: 1-5 ஐ வாசியுங்கள்.

3-5 வசனங்களைச் செயல்படுத்த இரண்டு குடும்ப உறுப்பினர்களைத் தேர்வுசெய்க, மற்றொருவர் அதை உரக்கப் படிக்கிறார். மகிழுங்கள்!

உத்திரம் மற்றும் ஸ்பெக் என்பது பெரிய மற்றும் சிறிய விஷயங்கள், அவை தெளிவாகப் பார்ப்பதை நிறுத்தி, நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். மதத் தலைவர்கள் தங்கள் குடும்பங்களுக்கு உணவளிக்க முடியாத அளவுக்கு மக்களுக்கு வரி விதிப்பது போன்ற கொடூரமான செயல்களைச் செய்து கொண்டிருந்தனர். உங்கள் நாட்டிலும் அநீதி இருக்கலாம்.

சுயநலமாக இருப்பது போன்ற சிறிய விஷயங்களை நாம் கையாள வேண்டும் என்றும் கடவுள் விரும்புகிறார். உங்கள் நாடு, சமூகம் மற்றும் குடும்பத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும் சில பெரிய மற்றும் சிறிய

விஷயங்களைப் பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:**

ஒவ்வொன்றும் உங்கள் உரையாடலில் இருந்து ஒரு பெரிய அல்லது சிறிய விஷயத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து ஜெபிக்க வேண்டும். ஒரு நபர் ஜெபத்தை தொடங்க "கடவுள் எங்களுக்கு உதவுங்கள்..." ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் தங்கள் வார்த்தையை விண்வெளியில் சொல்லலாம். ஆமென் உடன் முடிக்கவும்.



## கேனை உதைக்கவும்

தரையில் ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கி, நடுவில் ஒரு வெற்று கேனை வைக்கவும். எல்லோரும் அதை வட்டத்திலிருந்து வெளியேற்ற முயற்சிக்கும்போது ஒரு நபர் கேனைப் பாதுகாக்கிறார். கேனை உதைப்பதற்கு முன்பு காவலர் வேறொருவரைக் குறித்தால், அவர்கள் புதிய காவலர்களாக மாறுகிறார்கள். காவலரை திசை திருப்ப வீரர்கள் ஒன்றாக வேலை செய்யலாம். குறியிடப்படாமல் கேனை உதைத்தால் நீங்கள் வெல்வீர்கள்.



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>



## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்  
போதுமான தூக்கம்  
இருக்க வேண்டும் .

நீரிழிவு நோய் மற்றும்  
இதய நோய் போன்ற  
கடுமையான  
உடல்நலப்  
பிரச்சினைகள்  
ஏற்படும் அபாயத்தைக்  
குறைக்க இது உதவும்.



## முழங்கால் தொடுதல்

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும். கூட்டாளர்களை மாற்றி மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.

இப்போது மேலும் சென்று உங்களை பாதுகாக்கும் போது மற்றவர்களின் முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

கண்ணாடியுடன் இருக்கும் ஒருவரிடம், முதலில் அவற்றை வைத்து தெளிவாகக் காணும்போது அது எப்படி இருந்தது என்று சொல்லுங்கள்.

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** எங்கள் குடும்பங்களில் மாற்ற ஒருவருக்கொருவர் எந்த வழிகளில் உதவலாம்? எங்கள் சமூகங்களில்?



## தடை வேக ஸ்கேட்டர்கள்

நீங்கள் தாவி மேலே செல்ல வேண்டிய தரையில் ஒரு கயிறு அல்லது புத்தகம் போன்ற ஒரு பொருளைக் கொண்டு வேக ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யுங்கள். வேக ஸ்கேட்டர்களை மென்மையாக்குங்கள், பின்னர் வேகத்தை அதிகரிக்கவும் 20 செய்யுங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் 20 செய்யுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

*எளிதாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும்.*



## தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

ஜோடிகளாக, ஒரு நபர் சுவர் உட்கார்ந்திருக்கிறார், மற்றவர் 20 வினாடிகளில் முடிந்தவரை வேகமான ஸ்கேட்டர்களை செய்கிறார். ஒருவருக்கொருவர் நிலைகளை மாற்ற 10 வினாடிகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எட்டு முறை செய்யுங்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட பதிவை வெல்ல விரும்பினால் இன்னும் ஒரு முறை செய்யவும்.



## மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்

மத்தேயு 7: 1-5 ஐ வாசியுங்கள்.

பகுதியை விவரிக்க ஒரு கார்ட்டின் வரையவும். நீங்கள் விரும்பினால் குச்சி புள்ளிவிவரங்களை வரையவும். ஒவ்வொரு நபரும் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைக் காட்ட பேச்சு குமிழ்களைச் சேர்க்கவும்.

மாற்றுவதற்கு மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவ வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார். இதை நாம் செய்யக்கூடிய சிறந்த வழிகளில் ஒன்று உதாரணமாக வாழ்வது. நாம் தாராளமாக இருக்க வேண்டும், பேராசை கொள்ளாமல், இரக்கத்தைக் காட்ட வேண்டும், கோபமாக இருக்கக்கூடாது. ஒரு குடும்பமாக, நீங்கள் எடுத்துக்காட்டாக வாழக்கூடிய வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இந்த வாரம் செய்ய ஒரு நடைமுறை



செயலைத் தேர்வுசெய்க. ஒரு  
உணவை சமைப்பதன் மூலம் தாராள  
மனப்பான்மையைக் காட்டலாம்  
அல்லது ஒரு மாலை விளையாட்டை  
விளையாட ஒரு குடும்பத்தை  
அழைப்பதன் மூலம்  
விருந்தோம்பலைக் காட்டலாம்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** உங்கள்  
செயல் புள்ளியைப் பற்றி ஒரு  
குறுகிய ஜெபத்தை எழுதவும்  
அல்லது வரையவும். இதைச்  
செய்ய கடவுளிடம் உதவி  
கேளுங்கள். அடிக்கடி ஜெபிக்க  
நினைவூட்ட உங்கள் சுவரை ஒரு  
சுவரில் வைக்கவும்.



## நாம் ஒன்றாக நிற்போம்

ஒரு கூட்டாளருடன் தரையில்  
பின்னால் முதுகு பட உட்கார்ந்து  
கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை  
ஒன்றாக இணைக்கவும். இப்போது  
உங்கள் முதுகை கொண்டு  
கைகளை இணைத்துக்கொண்டு  
எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கவும்.  
ஒருவருக்கொருவர் எதிராக  
தள்ளுவது உதவும்.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்:**

இணைக்கப்பட்டிருக்கும் போது  
வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களை  
எடுக்க முயற்சிக்கவும்!



## பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும், அந்த நாள் பற்றி சிந்திக்க ஒரு நிமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை செய்த ஒரு நேர்மறையான அல்லது வேடிக்கையான விஷயத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள். இன்றும் நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்ததற்காக உங்களைப் புகழ்ந்து பேசுங்கள்!

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

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*