



కుటుంబం. ఆరోగ్యంగా. విశ్వాసం. సరదా.



నేను ఛైర్యాన్ని ఎలాగు పెంపాందించుకోగలను?

నిర్భంధ దినముల కొరకు ఒక టీకా మందు!

మీ కుటుంబునకు సహాయపడండి. ఆరోగ్యంగా ఉండండి, కలసి ఉండండి మరియు మంచి గుణములలో ఎదగండి..

2వ
వారం





ఆరోగ్యంగా ఉండుతకు ఏమి చేయ్యాలి.
ఏ కుటుంబ జీవితాలకు ఒక ముఖ్య భాగము:

సరదాగా ఏటిని చేయండి.

- అందరూ హుషారుగా ఉండండి
- ఆటలు ఆడండి
- కుటుంబ సభ్యులందరూ పాల్గొనండి
- ఇంటిలోపనకు లేక ఆరుబయటకు వెళ్గండి
- సృజనాత్మకంగా ఉండి
- ఏకు ఉన్నదానిని వృద్ధి చేసుకోండి

వారంలో కొన్ని సార్లు
వ్యాయామం చేయండి
అందరూ కలసిచేయుటకు
�క సమయం కేటాయిం
చండి.





ఒకరి నోకరు సవాలు చేసుకోండి

- వయస్సు, సామర్థ్యం ఆకారస్థాయిని బట్టి సవాలులను అనుమతించాలి
- ఒకరినోకరు గౌరవించుకోవాలి
- చురుకుగా వినాలి
- ధారాళంగా ఫ్యామిలి.ఫిట్ ను పంచుకోవాలి.
- బాధ, ఇబ్బంది పెట్టే వ్యాయామాలు చేయరాదు.
- మీరు అనారోగ్యంగా ఉంటే వ్యాయామం చేయరాదు. ఫ్యామిలి.ఫిట్కు మందు తరువాత చేతులు శుభ్ర పరచుకోవాలి.

వ్యక్తిగత గురి ఏర్పరచు కోవాలి. మీకు ఉన్న ఉత్తమమైన వాటితో వృద్ధిని పోల్చుకోవాలి.

ఈ మార్గదర్శకాలను ఉపయోగించుట ముందు ఒక ముఖ్య ఒప్పందం ఈ మార్గదర్శకాలను ఉపయోగించుటకు గాను మీరు మా నిబంధనలను, ఫరతులను ఒప్పుకొని అంగీకరించాలి. <https://family.fit/terms-and-conditions/> ఈ మా వెబ్‌సైట్లో పూర్తిగా పొందుపరచినట్లుగా ఈ విధానాలను మార్గదర్శకాలను మీరు మీతోపాటు చేయవారు పాటించాలి. దయచేసి మీరు మీతోటివారు ఈ నియాలను పూర్తిగా అంగీకరించాలి. మీరు ఈ నియమ నిబంధనలను నిరాకరిస్తే లేక తృపీకరిస్తే ఈ పుస్తకంలో వనరులను ఉపయోగించరాదు.



ఈ వారం

అంశం : స్థిరమైన నిరీక్షణ

దీనిని ఎలా చెయ్యాలి

వారంలో మూడు రోజుల లేక కనీసం ఒకసారైన కుటుంబ సమేతంగా భౌతిక వాక్యయామం చెయ్యాలి. మీరు వ్యాయామం చేయలేకపోతే ఇతర వ్యాయామాలు, నడవటం, నెమ్మడిగా పరుగెత్తటం, సైకిల్ త్రోక్కుటం, తాడులాగులం, స్నేచీంగ్, ఈదటం చేయవచ్చు).

ఫ్యామిలి.ఫిట్ లో ప్రతివారానికి ఒక అంశం ఉంది. ఈ వారం మన గురి “**నిరీక్షణ కలిగి ఉండటం**” అందరూ కలసి **అంశమును ధ్యానించు** ఉకు దిగువ ఇచ్చిన ప్రతి మెట్టు మీకు సహాయింగా ఉంటుంది.

ప్రతిభాగము ఉత్సాహం అనుభూతి పొందుటకు రూపీంచిన **7 మెట్లు**.

3 రోజులు వ్యాయామం
చేయుటకు ప్రతి మెట్లుకు
3 ఎంపికలు ఇవ్వబడినది.

ఉత్సాహం అనుభూతిలోనికి
నడుపుటకు **కుటుంబ**
సభ్యులలో ఒకరు ఫోన్
తీసుకొని ప్రారంభించుటకు
వేరు వేరు మెట్టును
ఉపయోగించుటకు గుర్తుం
చుకోవాలి.

అందరూ సరదాగా ఉండండి!

ఫ్యామిలి.ఫిట్ యొక్క 7 మెట్లు



1. మెల్లగా ప్రారంభించాలి



2. మాటల్లాడు



3. కదులు



4. సవాలు చేయి



5. వివరంగా తెలియజేయి



6. ప్రార్థించు



7. ఆట ఆడు



5 నిమిషాలు శరీరముతో కదిలించాలి.

శరీరమంతా కదిలించుటకు క్రింద చెప్పినట్లు చెయ్యాలి

1వ
రోజు

మెల్లగా సంగీతం ప్రారంభించాలి

స్పీడ్ గా ఉండే సంగీతంను వింటూ (5సార్లు)

క్రింది చెప్పినట్లు చెయ్యాలి:

- చుట్టు 20 సార్లు పరుగెత్తాలి
- 5 సార్లు బాసిపట్లు వేసుకొని కూర్చువాలి
- 20 సార్లు మోకాళ్ళ పైకొత్తుతూ పరుగెత్తాలి
- 5 సార్లు నేలపై నుండి పైకి ఎగరాలి

వీడియో చూడండి **Warm-up video.**

2వ
రోజు

మెల్లగా సంగీతంను ప్రారంభించాలి

మొదటి రోజు ఏమిచేసారో అదే చెయ్యాలి

3వ
రోజు

ఒక చక్కని పాట వేయాలి

సంగీతం వస్తున్న సమయంలో ప్రతిబక్షురు ఒకే చోట ఉన్న వస్తువులను దూరంగా పెట్టాలి. ఉదా॥ పేపరు, కప్ప, బొమ్మలు, వస్తువులు. ఈ విధంగా త్వరగా కష్టపడి చేస్తూ 4 నిమిషాలు ఆనందించండి.



2వ మెట్టు | కలసి మాట్లాడాలి

విశ్రాంతి తీసుకొని 5 నిమిషాలు సంభాషించుకోవాలి

అందరూ కూర్చోని లేక నిలువబడి సంభాషించు కోవాలి. మీరు ప్రారంభించుటకై ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

**1వ
రోజు**

చర్చించు

ఎప్పుడైనా నీవు నిరీక్షించింది జరగని సమయం ఏదైన గుర్తుందా?

అప్పుడు నీకు ఎలాగు అనిపించింది?

ఇప్పుడు నీవు నిరీక్షిస్తున్నది ఏమిటి?

**2 వ
రోజు**

చర్చించు

నీ జీవితంలో నిన్ను విస్మయమనకు గురిచేసిన సంఘటనలు ఏమిటి?

అవి ప్రత్యేకముగా జ్ఞాపకముంచుకొనులాగున ఏమిచేసినవి?

**3 వ
రోజు**

చర్చించు

నీవు దేనిగూర్చియైన నిరీక్షన్లే అది జరుగనప్పుడు నీవు నిరుత్సాహపడతావు. కాబట్టి మనం ఎందుకు నిరీక్షణ కలిగి ఉండాలి?

నీ నియంత్రణలో నీ చేతిలో ని వాటిపై నీవు ఏవిధము గా నిరీక్షణ కలిగిఉంటావు?



3వ మెట్టు | కదులు

5 నిమిషాల కదిలి కాళ్ళపైన కూర్చోవాలి.

మీ కండరాలు కాళ్ళు సరిగా పనిచేయునట్లు మీ కాళ్ళ మీద కూర్చోటం అలవర్షుకొనిన ఎడల ఎంతో మేలుకరంగా ఉంటుంది.

**1వ
రోజు**

కాళ్ళపై కూర్చోటం అలవాటు చేసుకోవాలి

కాళ్ళపై కూర్చోనే వీడియోలు చూడండి.

ఈ కదలికలను జతగా (ఇద్దరు) అలవాటు చేసుకొని నెమ్ముదిగా జాగ్రత్తగా ప్రారంభించాలి.

**2వ
రోజు**

నేలపై పండుకొని కాళ్ళపై కూర్చోటం

ఇద్దరు చెయ్యాలి. ఒక వ్యక్తి నేలపై పండుకొని చేతులు తలక్రిందపెట్టి లేవాలి. తరువాత మరొకరు చెయ్యాలి ఒకరి తరువాత ఒకరు 5సార్లు ఒకరు నేలపై పండుకొని చేతులు తలక్రింద పెట్టి లేవాలి. మరొకరు నిటారుగా కాళ్ళపై కుర్చిలో కూర్చోటం 5 సార్లు చెయ్యాలి.

**3వ
రోజు**

నేలమీద పండుకొని ఇతర పద్ధతులలో వ్యాయామం చేయండి

సులువైన పద్ధతిలో కండరాలు దృఢపరుచుకొని వ్యాయామం చూడండి

వాటిని కలిసి సాధన చేయండి.

- కండరాలు దృఢపరచుటకువ్యాయామం చేయండి.
- చేతులపై కూర్చోనే వ్యాయామం చేయండి.



4వ మెట్టు | సవాలు

10 నిమిషాలు కుటుంబంలో సవాలు చేయాలి

ఒకరినొకరు సవాలు చేసుకొనుటద్వారా మీకు సామర్థ్యంచేకూరుతుంది.

**1వ
రోజు**

కుటుంబ సవాలు

కుటుంబ సవాలు వీడియో చూడండి.

గుండ్రంగా ఎదురుఎదురుగా కూర్చోవాలి. కుటుంబ సమేతంగా 50 సార్లు కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. ఒక వ్యక్తి అలా చేస్తే మిగతా సభ్యులు దాని ప్రకారం చేయాలి. మీకు విశ్రాంతి అవసరమైనప్పుడు వేరే వ్యక్తికి అప్పగించాలి.

50 సార్లు పై విధముగా చేసిన తరువాత కుటుంబమంతా నియంత్రణ హద్దు వరకు నెమ్ముదిగా పరుగెత్తి మరలా వెనుక కు రావాలి. మరలా కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. ఈవిధంగా 50 సార్లుగా 3 మార్లు చేయాలి.

**2వ
రోజు**

రంగులు సమకూర్చు

అందరికి ఇష్టమైన రంగు ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఎంచుకున్న రంగుగాని వస్తువులు గాని 5వాటిని పరిగెత్తుతూ తెచ్చుకోవాలి. ఒకసారి పరుగెత్తి ఒకటి మాత్రమే ప్రారంభించిన చోటుకు తేవాలి. సమయం మించకుండా చేయాలి.

**3వ
రోజు**

కుటుంబ సవాలు

మొదటి రోజు నుండి చేయు క్రమమును మరలా వరుసగా 5 సార్లు చేయాలి.



5వ మెట్టు | చక్కగా వివరించు

5 నిమిషాలు అందరూ కలసి బైబిల్సు చక్కగా తెలియచేయాలి

జీవితానికి కావలసిన ప్రశ్నలు సంధించాలి “నేను దైర్యాన్ని ఏ విధముగా వృద్ధిచేసుకోగలను”? మార్కు 4వ అడ్యాయంలో పారం చదవండి (ప్రక్క పేజీలో ఉంది).

1వ
రోజు

వాక్యం కలసి చదివి చర్చించాలి

నీవు దోనెలో ఉన్నావని ఊహించుకొనుము.... నీవు

ఏ విధముగా భావిస్తావు?

యేసును గూర్చి ఏమనుకుంటావు?

శిష్యులు ఏరీతిగా భావించారో ఆరీతిగానే నీవు

భావించుటకు నీవు ఏ పరిస్థితులు ఎదురొతుస్తుది?

2వ
రోజు

మరలా చదివి కలసిచర్చించాలి

నీకు సమీపంగా ఉన్న ఏదైనా నీకు సహాయపడునట్లు

పాశ్యంశములో ఉన్నట్లు చేయుము.

పరిస్థితులు కష్టముగా ఉన్నప్పుడు, నీవు ఎటువైపు తిరుగుతావు?

ఈ పారం యేసుగూర్చి మనకు ఏమి బోధిస్తుందని భావిస్తావు?

3వ
రోజు

బైబిల్ వాక్యాలు చదవాలి

రానున్న కొద్దిరోజులకు ఏ విషయములలో మీకు

దైర్యం కావాలో వాటిని ప్రాయాలి. ప్రాసిన కాగితంన

నలిపి సాధ్యమైనంత దూరంగా విసిరి వేయాలి. ఈ

విధముగా మీరు చేయునప్పుడు మీకు

దైర్యమిచ్చులాగున దేవుడు మీతో ఉండమని

ప్రార్థించాలి.

దైర్యము గూర్చిన పాతం

ఇప్పుడు చెప్పబడుచున్న పాతం యేసుక్రీస్తును గూర్చి బైబిల్ లో మార్కు సువార్త 4వ అధ్యాయంలో వ్రాయబడినది. పూర్తి పాతం మీరు చదవదలచిన ఎడల బైబిల్లో చదవగలరు లేదా విజిట్

BibleGateway (లేదా **Bible App**) డాన్‌లోడ్ చేసుకోండి.

Optional video | Jesus calms the storm

ఆదినమే సాయంకాలమైనప్పుడు ఆయన అద్దరికి పోవుదమని వారితో చెప్పగా, వారు జనులను పంపివేసి ఆయనను ఉన్నపాటున చిన్న దోనెలో తీసుకొనిపోయిరి. ఆయన వెంబడి మరికొన్ని దోనెలు వచ్చేను. అప్పుడు పెద్ద తుఫాను రేగి ఆయన ఉన్న దోనెమీద అలలు కొట్టినందున దోనె నిండిపోయెను. ఆయన దోనె అమరమున తలగడ మీద (తల వాల్యూకొని) నిద్రించుచుండెను. వారాయనను లేపి బోధకుడా, మేము నశించి పోవుచున్నాము. నీకు చింతలేదా? అని ఆయనతో అనిరి.

అందుకు ఆయన లేచి గాలిని గద్దించి నిశ్శబ్దమై ఊరకుండమని సముద్రముతో చెప్పగా, గాలి అణిగి మిక్కిలి నిమ్మకమాయెను. అప్పుడాయన వారితో మీరెందుకు భయపడుచున్నారు? మీరింకను నమ్మికలేక యున్నారా? అని వారితో చెప్పేను. వారు మిక్కిలి భయ పడి ఈయన ఎవరో, గాలియు, సముద్రమును ఈయన మాటకు లోబడుచున్నవని యొకరితో ఒకడు చెప్పుకొనిరి.

(మార్కు 4:35-41)



బయటి పరిస్థితులను గమనించి ఇతరుల కొరకు ప్రార్థించుటకు సమయం ఇప్పు.

**1వ
రోజు**

ప్రార్థనలు విశాలపరచుట

ప్రార్థనలు విశాలపరచుట వీడియో చూడండి. మీకు వీలైనంత దూరంగా చేతులు పట్టుకొని నిలబడాలి. ఆవిధముగా నిలువబడి ఒకరినొకరు ప్రార్థించాలి.

**2వ
రోజు**

స్నేహితుల కొరకు, పొరుగువారి కొరకు ప్రార్థించాలి

కుటుంబ స్నేహితుల కొరకు లేక పొరుగువారి కొరకు ఆలోచించాలి. వారిని ఏవి భయపెడుతున్నాయో తెలుసుకోవాలి. వారికోసం ప్రార్థించాలి. తరువాత వారిని ప్రోత్సహించుటకై మాట్లాడాలి లేక మేసేజ్ చెయ్యాలి.

**3వ
రోజు**

పోషకాలు గల ఆహారం వండాలి

అందరు కలసి శుభ్రమైన ఒక గ్లాసు నీళ్ళను చూడాలి అది స్వశ్రూపైనది, తరచు సమృద్ధిగా దౌరికేది.

స్వశ్రూపైన నీరు మనకు ఏమి ఇస్తుందో ఆలోచించాలి. వాస్తవం:- మీ శరీరం అధిక శాతం నీళ్ళతో చేయబడి నది. ప్రతిరోజు మీరు విసర్జించే నీటిశాతం తీసుకోవాలి. ఒకరోజుకు పెద్ద గ్లాసుతో నీరు ఎన్ని సార్లు త్రాగవలసని అవసరమున్నది.



7వ మెట్టు | కలసి ఆడాలి

5 నిమిషాలు కుటుంబ సమేతంగా ఆట ఆడాలి

అందరు కలసి చురుకైన, సవాలు చేసే (హుషారైన, వేగంగా వ్యాయామం చేసే ఆటలు) మరియు కూర్చొని ఆడే ఆటలు ఆడాలి.

**1వ
రోజు**

బదలాయించు

ఆటలో ఒకరి మధ్య మరొకరికి దూరం గీయాలి (ఏర్పరచాలి) ప్రతి వ్యక్తి ఆట నియమం ప్రకారం గీతలోనే ఆడి మరొకరకి అప్పగించాలి. ఉదాః పరుగెత్తుట, ఒంటి కాలుతో దూరటం, ప్రక్కకు నడవటం, బలంగా లాగటం, వెకకు పరుగెత్తటం నిర్ధిష్టసమయం ప్రతివ్యక్తికి ఏర్పరచుకొని ఉండాలి.

రిలే పీడియో చూడండి.

**2వ
రోజు**

ఒక ఆట ఆడాలి

కుటుంబమంతటికి తెలిసిన హుషారుగా ఉండే ఆట ఆడాలి క్యారం బోర్డు కావచ్చు.

**3వ
రోజు**

నిన్జా సాహసోపేత ఆట

చేయగలుటకు ఒక క్రొత్త ఆట విధానము ఏర్పరచుకోవాలి. మీ ఇంటి లోపన లేక ఆవరణలో ఉండే ప్రదేశంను విని యోగించుకోవాలి. (ఉదాః గీత, చెట్టు, గేటు, కుర్లీ), తివాచి) సృజనాత్మకంగా ఉండాలి.

నిన్జా (సాహసోపేత ఆట) విధానాన్ని సాధ్యమైనంత త్వరగా చూడాలి. ప్రతి వ్యక్తికి ఒక నిర్ధిష్టసమయం ఏర్పరచి ఉండాలి.

నిన్జా పీడియో చూడండి.

పదజాలం

— A warm-up

నెమ్ముడిగా ప్రారంభించు అనగా ఒక సాధారణ సులువైన క్రియ. అందుచేత కండరాలు, కీళ్ళు బాగా పనిచేస్తాయి. శ్యాస్పిల్యూకోవటం, రక్తప్రసరణ సరిగా పనిచేస్తాయి. సరదాగా ఆటలు ఆడాలి, మీరు ప్రారంభించుటకు సంగీతం జోడించి పని ప్రారంభించాలి. 3 నుండి 5 నిమిషాలపాటు కాస్త కదలికలు చెయ్యాలి.

— Workout

వర్షాఅపుట్-ఏవిధముగా చెయ్యాలో వీడియోలో చూచి నేర్చుకోవచ్చు. ఆవిధంగా క్రొత్త వ్యాయామాలు సాధన చేయవచ్చు.

నిదానంగా ప్రారంభించి గురిపై

నైపుణ్యంతో ఉంటే తరువాత

బలంగా, వేగంగా

మీరు చేయగలుగుతారు.



— Stretches

ప్రైచెన్ చిన్న వ్యాయామం

కూర్చొని చేయుట వలన

శరీరానికి చిన్న చిన్న గాయాలకు

కారణం కావచ్చు. ఈ విధంగా శరీరాన్ని చూచుటకు గాను కాస్త సంగీతాన్ని ఉపయోగించాలి. మృదువుగా చేతులను, నడుమును 5 సెకన్స పాటు చాచి వంగి ఉండాలి.

— Rest రెస్ట - వ్యాయామం వలన ఖర్చు అయిన శక్తిని పొందాలి.

ఈ సమయమునే విశ్రాంతి అన్నాము. ఇప్పుడు సంభాషణలు ఎంతో అమూల్య మైనవి.

— Tap out టేప్స్ అపుట్ - అనగా చేస్తున్న వ్యాయామం మరొకరకి బదలాయించట ఈ క్రమంలో మీరు పలు విధానాలు ఉపయోగించి మీ ఆట మరొకరికి బదలాయించాలి. ఉదా॥ చప్పట్టు కొట్టట, లేచి నిలబడుట, తుపాకి లాగుట, చేతులు చాపుట, వీల వేయుట, కళ్ళు మూసుకొనుట, మొదల గునవి మరొన్నే మీరు చేయవచ్చు.

వీడియో లింక్సు



ఫ్యామిలి.ఫిట్కు సంబంధించిన అన్ని

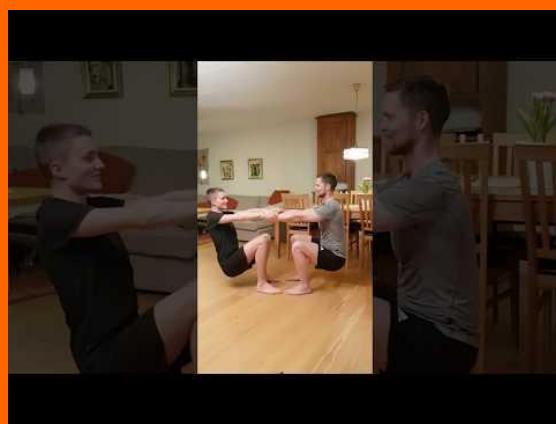
వీడియోలు తెలుసుకొని సేకరించండి.

<https://family.fit/> or at the
family.fit YouTube® channel

ఫ్యామిలి.ఫిట్ ప్రోగ్రామ్ వీడియో



ఫ్యామిలి.ఫిట్ వీడియో



ఫ్యామిలి.ఫిట్ మొబైల్ వీడియో



దయచేసి సహవాసం (సంధి) కలిగి ఉండండి.

ఫ్యామిలి.ఫిట్ అను ఈ చిన్న పుస్తకమును ఆనందించారని నమ్ముతున్నాము. ప్రపంచన లుమూలలనుండి కొందరు స్వశ్రందంగా దీనిని రూపొందించారు. ఫ్యామిలి.ఫిట్ కు స ఒబందించినవన్ని మరియు క్రొత్తవి వెబ్‌సైట్ లో మీరు చూడగలరు.

<https://family.fit> ఈ వెబ్‌సైట్‌లో క్రొత్త సమాచారం పొందుపరచబడియున్నది. దీని ద్వారా మీ ఆలోచనలు మీతో పంచుకొని మా సహవాసం (సంధి) ఫ్యామిలి.ఫిట్ తో నిలిచిఉండగలరు.

మీరు ఆనందించినచో దయచేసి మీ స్నేహితులతో, ఆసక్తిపరులతో పంచుకొనినచో వా రు కూడా పాల్గొనవచ్చును. ఈ వనరులను ఉచితముగా ఇస్తున్నాము. ఇతరులకు కూడ ఉచితముగా ఇవ్వాలని కోరుతున్నాము. మీరు మీ ప్రాంతీయ భాషలోనికి దీనిని తర్జుమా చేసిన యొదల దయచేసి మీ అభిప్రాయాలను మా వెబ్‌సైట్ ద్వారా గాని

ఈ-మెయిల్ ద్వారా గాని మాతో పంచుకోగలరు. info@family.fit తద్వారా దీనిని ఇతరులతో పంచుకోగలము.

కృతజ్ఞతలు

ది. ఫ్యామిలి.ఫిట్ బృందం



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit