



కుటుంబం. ఆరోగ్యంగా. విశ్వాసం. సరదా.



నిరీక్షణ కలిగి ఉంటే ఎలా ఉంటుంది?

నిర్మించ దినముల కొరకు ఒక టీకా మందు  
మీ కుటుంబునకు సహాయపడండి. ఆరోగ్యంగా ఉండండి, కలసి ఉండండి మరియు మంచి గుణములలో ఎదగండి.







ఆరోగ్యంగా ఉండుటకు ఏమి చేయాలి.  
మీ కుటుంబ జీవితాలకు ఒక ముఖ్య భాగము.

## సరదాగా ఏటిని చేయండి.

- అందరూ హుషారుగా ఉండండి
- ఆటలు ఆడండి
- కుటుంబ సభ్యులందరూ  
పాల్గొనండి
- ఇంటిలోపనకు లేక  
ఆరుబయటకు వెళ్లండి
- సృజనాత్మకంగా ఉండి.  
మీకు ఉన్నదానిని పృథివీ చేసుకోండి

వారంలో కొన్ని సార్లు  
వ్యాయామం చేయండి  
అందరూ కలసి చేయుటకు  
�క సమయం  
ఉట్టాయించండి.





## ఒకరి నొకరు సవాలు చేసుకోండి

- వయస్సు, సామర్థ్యం ఆకారస్థాయిని బట్టి సవాలులను అనుమతించాలి.
- ఒకరినొకరు 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.

Set personal  
goals.

Compare  
improvements with  
your personal best.

ఈ మార్గదర్శకాలను ఉపయోగించుట ముందు ఒక ముఖ్య ఒప్పందం.

ఈ మార్గదర్శకాలను ఉపయోగించుటకు గాను మీరు మా నిబంధనలను, ఘరతులను ఒప్పుకొని అంగీకరించాలి. <https://family.fit/terms-and-conditions/>

ఈ మా వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తిగా పొందుపరచినట్లుగా ఈ విధానాలను మార్గదర్శకాలను మీరు మీతోపాటు చేయువారు పాటించాలి. దయచేసి మీరు మీతోటివారు ఈ నియాలను పూర్తిగా అంగీకరించాలి. మీరు ఈ నియమ నిబంధనలను నిరాకరిస్తే లేక తృణీకరిస్తే ఈ పుస్తకంలో వసరులను ఉపయోగించరాదు. వ్యక్తిగత గురి ఏర్పరచుకోవాలి. మీకు ఉన్న ఉత్తమమైన వాటితో వృద్ధిని పోల్చుకోవాలి.



# ఈ వారం

అంశం : ఛైర్యముగలవారుగా ఉండాలి

## దీనిని ఎలా చెయ్యాలి

వారంలో మూడు రోజుల లేక కనీసం ఒకసారైన కుటుంబ సమేతంగా భౌతిక వ్యాయామం చెయ్యాలి. మీరు వ్యాయామం చేయలేకపోతే ఇతర వ్యాయామాలు, నడవటం, నెమ్ముదిగా పరుగెత్తటం, సైకిల్ త్రోక్కుటం, తాడులాగులం, స్నేఫింగ్, ఈదటం చేయవచ్చు. ప్యామిలి.ఫిట్ లో ప్రతివారానికి ఒక అంశం ఉంది. ఈ వారం మన గురి “ఛైర్యాన్ని ఎలాగు పెంపాందించుకోవాలి?” అందరూ కలసి అంశమును ధ్యానించుటకు దిగువ ఇచ్చిన ప్రతి మెట్టు మీకు సహాయంగా ఉంటుంది.

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

### 3 రోజులు వ్యాయామం

చేయుటకు ప్రతి మెట్లుకు

### 3 ఎంపికలు ఇవ్వబడినది.

ఉత్సాహం అనుభూతిలోనికి

నడుపుటకు కుటుంబ సభ్యుల

లో ఒకరు ఫోన్ తీసుకొని

ప్రారంభించుటకు

వేరు వేరు మెట్టును

ఉపయోగించుటకు గుర్తుంచు

కోవాలి.

**అందరూ సరదాగా ఉండండి !**

ప్యామిలి.ఫిట్ యొక్క 7 మెట్లు



1. మెల్లగా ప్రారంభించాలి



2. మాట్లాడు



3. కదులు



4. సవాలు చేయి



5. వివరంగా తెలియజేయి



6. ప్రార్థించు



7. ఆట ఆడు



## 5 నిమిషాలు శరీరముతో కదిలించాలి

శరీరమంతా కదిలించుటకు క్రింద చెప్పినట్లు చెయ్యాలి

**1వ  
రోజు**

### జంక్సార్డ్ డాగ్

ఒక వ్యక్తి తన కాళ్ళమీద నేలపై తన రెండు చేతులు రెండు వైపుల నేలమీద మోపాలి. ప్రతి ఒక్కరు తమ చేతుల మీద బరువు మోపుతూ ముందుకు దూకాలి.

ప్రతి రోజు ప్రతి ఒక్కరు 2 రౌండ్లు చేస్తూ పలు చోట్ల మారుస్తూ ఉండాలి.

జంక్సార్డ్ డాగ్ వీడియో చూడండి.

**2 వ  
రోజు**

### నాయకుని అనుసరించాలి

అందరు కలసి ఒక నాయకుడిని ఎన్నుకొని తన వెంట నెమ్మదిగా ఇంటిచుట్టు లేక ఆవరణం చుట్టు నెమ్మదిగా పరుగెత్తాలి. ప్రతి గదిలోనికి ప్రతి చోటుకు వెళ్లాలి. నాయకు ఉడు తన భంగిమలు మారుస్తూ పరుగెత్తాలి. ఉదా॥ ప్రకృతుకు పరుగెత్తుట, మోకాళ్ళ పైకెత్తుతూ పరుగెత్తుట, నాయకుడిని మారుస్తూ ఉండాలి.

**3 వ  
రోజు**

### జంక్సార్డ్ డాగ్ వీడియో

మొదటి రోజు చేసినట్లు 3 రౌండ్లు (సార్లు) చెయ్యాలి.

జంక్సార్డ్ డాగ్ వీడియో చూడండి.



## 2 వ మెట్టు | కలసి మాట్లాడాలి

విశ్రాంతి తీసుకొని 5 నిమిషాలు సంభాషించుకోవాలి

అందరూ కూర్చొని లేక నిలువబడి సంభాషించు కోవాలి. మీరు ప్రారంభించు టక్కె ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

**1 వ  
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 నిరీక్షణ్ణే అది జరుగనప్పుడు నీవు నిరుత్సాహపడతావు. కాబట్టి మనం ఎందుకు నిరీక్షణ కలిగి ఉండాలి?

నీ నియంత్రణలో నీ చేతిలో ని వాటిపై నీవు ఏవిధముగా నిరీక్షణ కలిగిఉంటావు?



## 3 వ మెట్టు | కదలాలి

5 నిపిషాల పాటు కదిలి రెండు కాళ్ళు వెనుకకు మందుకు నిటారుగా పెట్టి వంగి లేవాలి LUNGE

వంగి-లేవాలి ఈ వ్యాయామం సాధన చేస్తే మీ ముఖ్య కండరాలు బలపడతాయి.

**1 వ  
రోజు**

### వంగి-లేవాలి ఈ వ్యాయామం సాధన

LUNGES లంగేసు వీడియో చూడండి

ఈ వ్యాయామాన్ని జతగా కలిసి సాధనం చేయాలి. నెమ్ముదిగా జాగ్రత్తగా ప్రారంభించాలి.

**2 వ  
రోజు**

### లంగీ బదలాయింపు

ఒక వ్యక్తి తన రెండు కాళ్ళను నిటిరుగా ముందుకు, వెనుకకు పెట్టి నిటారుగా వంగి చుట్టు నడవాలి. తరువాత మరొకరికి బదలాయించాలి. అప్పుడు పైన చెప్పిన విధముగా చుట్టు నడవాలి. అందరు చేసిన తరువాత గాలిలోని కొంత 2 రోండ్లు ఎగరాలి.

లంగేసు బదలాయింపు వీడియో చూడండి.

**3 వ  
రోజు**

### ఇద్దరు కలని చేసే వ్యాయామం

మీ భాగస్థామికి ఎదురుబదురుగా నిలబడాలి. ఇరువువు చేతిమణి కట్టు పట్టుకోవాలి. ఒకేసారి ఇద్దరు వంగిలేవాలి.

10 సార్లు వంగిలేస్తూ 3 రోండ్లు చేయాలి.

వీడియో చూడండి



## 4 వ మెట్టు | సవాలు

10 నిమిషాలు కుటుంబములో సవాలు చేయ్యాలి.

ఒకరినొకరు సవాలు చేసుకొనుట ద్వారా మీరు సామర్థ్యం చేకూరుతుంది

1 వ  
రోజు

### కుటుంబ సవాలు

కుటుంబ సవాలు వీడియో చూడండి.

6 రకాల వ్యాయామాలు ఒక్కాక్కు చీటిపై 6 చీటిలు అడ్డ పేపరు పై ప్రాసి గుండ్రముగా దూరంగా 6 వాటిని బోర్డు వేసి ఉంచాలి. ఒక వ్యక్తి ఒక బాటిల్ మధ్యలో పెట్టి త్రిప్పితే బాటిల్ ఏ చీటి వైపు చూపిస్తుందో అక్కడ ఉన్న వ్యక్తి ఆ చీటిలో ప్రాసినట్లు వ్యాయామం చేయ్యాలి. ఆ తరువాత కుటుంబములో మరొకరికి అప్పగించాలి.

సవాలు ఏఖిటంటే: కుటుంబ సమేతంగా 100 సార్లు చీటిలో ఉన్నట్లు చేయ్యాలి. వ్యాయామాలు 5 సార్లు ఒంటి మోకాళ్ళతో వంగి లేవాలి. 5 సార్లు చేతులు ముందుకు చాపి కూర్చొని లేవాలి. 5 సార్లు ఎగరాలి 10 సార్లు గాలిలోకి ఎగరాలి. 5 సార్లు కూర్చొని లేవాలి. 10 సార్లు మోకాళ్ళ పైకి లేపుతూ ఎగరాలి.

2 వ  
రోజు

### డ్రమ్ సంగీతం

టబట సంగీతం వినండి. ప్రతి ఒక్కరు 20 సార్లు కూర్చొని లేచి 10 సెకన్సు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరు 20 సార్లు చేతులు నిటారుగా ముందుకు చాపి 20 సార్లు కూర్చొని లేచి 10 సెకన్సు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా 8 రోండ్లు చేయ్యాలి. TABATA వీడియో చూడండి.

3 వ  
రోజు

### కుటుంబ సవాలు

1 వరోజు నుండి చేయు క్రమమును మరలా వరుసగా చేయ్యాలి.  
సవాలు: 150 సార్లు వ్యాయామం పూర్తిగా అందరు చేయండి.



## 5వ మెట్టు | చక్కగా వివరించు

5 నిమిషాలు అందరు కలసి బైబిల్‌ను చక్కగా తెలియజేయాలి

జీవితమునకు కావలసి ప్రశ్నలు సంధించాలి. నిరీక్షణ అంటే ఏమిటి? ఎలా ఉంటుంది? యేసుక్రీస్తు మాటలను యోహాను 3 వ అధ్యాయంలో చదవండి. (తరువాత పేజిలో ఉంటుంది).

**1వ  
రోజు**

### వాక్యం కలసిచదివి చర్చించాలి

**మరణం పై నిరీక్షణ.**

యేసు భూమిపై శరీరధారిగా ఉన్నప్పుడు జననమూర్ఖులు యేసును చూచుటకు ఆయన మాటలు వినుటకు వచ్చేవారు. యేసు అంటే ప్రజలు అంత ఆసక్తి ఎందుకు చూపేవారు? వారు దేని కోసం నిరీక్షించేవారు?

యేసు చనిపోయిన రోజున వారి ఆలోచనలను ఊహించగలవా?

**2వ  
రోజు**

### మరలా కలసి చదివి చర్చించాలి

**నిరీక్షణ సభీవమైనది**

యేసు సిలువపై మరణించినప్పుడు దేవునికి ఎంతో గొప్ప ప్రణాళిక ఉన్నది. దేవుడు ఎలాగు చేసును మృతి నుండి లేపుట వలన నీకు నిరీక్షణ కలిగిస్తుంది?

మరలా వాక్యం తెరచి గట్టిగా చదివి 16వ వచనమును కంఠం చేయుము. నీ సొంత విషయములలో దేవుడు మనకు యేసులో ఎటువంటి నిరీక్షణ ఇచ్చాడో జ్ఞాపకం చేయబడు చున్నాము.

**నీరీక్షణ నిత్యమైనది.**

నీరీక్షణ అంటే ఏమిటి లేక ఒక కుటుంబముగా నీరీక్ష అంటే మీకు ఏమనిపిస్తుంది?

“నిత్యమైనది” అనుపదం వివరంగా విశదపరచలేదు.

నీవు ఏవిధముగా వివరించగలవు?

ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలలో, నిత్యజీవము ను వాగ్గానం మీ జీవితమును ఏలాగు మలచబడుచున్నది?

## నీరీక్షణ గల మాటలు

దిగువ చెప్పిన మాటలు యేసుక్రీస్తు చెప్పిన మాటలు మనం బైబిల్ యోహను 3వ అధ్యాయములో చూడగలము. బైబిల్ చదివి పారమును చూడగలరు. లేక బైబిల్ గేట్‌వే **BibleGateway** (లేక డాన్‌లోడ్ బైబిల్ యాప్ **Bible App**).

అరణ్యములో మోషే సర్పమును ఏలాగు ఎత్తెనో, అలాగే విశ్వసించు ప్రతివాడును నశింపక ఆయన ద్వారా నిత్యజీవము పొందునట్లు మనష్యకుమారుడు ఎత్తబడును. దేవుడు లోకమును ఎంతో ప్రేమించెను. కాగా ఆయన తన అద్వితీయ కుమారునిగా పుట్టిన వానియందు విశ్వాసముంచు ప్రతివాడును నశింపక నిత్యజీవము పొందునట్లు ఆయనను అనుగ్రహించెను. లోకము తన కుమారుని ద్వారా రక్షణ పొందుటకేగాని లోకమునకు తీర్పు తీర్పుటకు దేవుడాయనను లోకములోని పంపలేదు.

(యోహను 3:14-17 NIV)

\* ఈ పాత్యభాగమును సంభ్రాకాండం 21:4-9

తరువాత చదువగలరు.



బయటి పరిస్థితులను గమనించి ఇతరుల కొరకు ప్రార్థించుటకు సమయం ఇవ్వాలి.

**1వ  
రోజు**

### సిలువను మదతపెట్టాలి

కాగితంతో నీ సొంతగా ఒక **సిలువ ఆకారంలో మదతపెట్టుటకు** ప్రయత్నించాలి. నిశ్శబ్దంగా కుటుంబ సభ్యులు ప్రతి ఒక్కరు సిలువ ఆకారంలో పేపరు చింపాలి. మీ కిష్టమైనరీ తిలో యేసును జ్ఞాపకం చేసుకొని కృతజ్ఞతలు చెల్లించాలి.  
**పేపరు ఫోల్టింగ్ వీడియో** చూడండి.

**2వ  
రోజు**

### నిరీక్షణ ప్రార్థన

�క ఉత్తరమును ప్రతిలైను **నిరీక్షణ** అనుపదంతో ప్రారంభించబడునట్లు ప్రాయాలి. నీవు చేసిన సిలువపై ప్రాయాలి. మీరు ప్రార్థిస్తూ ఉండగా ఒకరు ప్రాసినది మరొకరు చదవాలి.

**3వ  
రోజు**

### ప్రార్థనలు విశాలపరచాలి.

యేసును నమ్మిన వారికి ఆయన నిరీక్షణ అనుగ్రహిస్తున్నాడు. అనేకులకు ఆయన గూర్చి తెలియదు లేక ఆ నిరీక్షణ లేదు. మీ కోసం మీరు ప్రార్థించండి. ఒకరు మీ కుటుంబ స్నేహితులు యేసులో నిరీక్షణ పొందునట్లు ప్రార్థించండి.



అందరూ కలసి చురుకైన సవాలు చేసే ఆటలు ఆడాలి!

**1వ  
రోజు**

### పట్టుకో

ఒక ఆటగాడు గిరి లోపల ఉంటాడు. ఈ వ్యక్తి ఒకటి పట్టు కొనుటకు మైదానంలో ప్రయత్నిస్తాడు. ఒకసారి పట్టుకొంటే మరో క్రొత్తవ్యక్తి గిరిలోనికి వస్తాడు. ఎవరైన (3 సార్లు చేత ఉలు నిటారుగా ముందుకు పెట్టి కూర్చోని లేస్తున్నట్టుతే అవు ట్యూప్పుడు). తరుచూ పట్టుకొనువాడు మారాలి.

**2వ  
రోజు**

### వస్తువులపై నడచి బదాయించుట

ఫివ్‌ఫ్లావ్ వీడియో చూడండి.



ఇద్దరు జతగా ఆడాలి. ఒకరు నడుచువారు మరొకరు వస్తు వులను ముందుకు జరుపువాడు. నడుచువాడు నెమ్ముదిగా గదిచుట్టు నడుస్తూ ఉండగా మరొకడు వస్తువులను ముందుకు జరుపుతూ ఉండాలి. అలా చేస్తుండగా నడుచువాడు ఆ వస్తువులపై పాదం మోపి నడుస్తాడు. స్థలం మారుస్తూ ఉండాలి.

— 3 రౌండ్లు చెయ్యాలి.

చివరి రౌండ్లో నడుచువాడు తన కళ్ళు మూసుకొని నడవాలి. అప్పుడు ఏం జరుతుంది?

**3వ  
రోజు**

### నమ్మకం కోల్పోవటం

కుటుంబములో అతి చిన్నవారు వెనుకబడి పడిపోయి ఇతరుల చేతిలో పట్టుబడతారు. స్థలములు మారుస్తూ ఉండాలి.

TRUST FALL వీడియో చూడండి.

# పరిభ్రాష్ పదుజాలం

## — A warm-up-

నెమ్ముదిగా ప్రారంభించు అనగా ఒక సాధారణ నులువైన క్రియ అందు చేత కండరాలు, కీళ్ళు బాగా పనిచేస్తాయి. శ్వాస పీల్చుకోవటం, రక్త ప్రసరణ సరిగా పనిచేస్తాయి. సరదాగా ఆటలు ఆడాలి. మీరు ప్రారంభించుటకు సంగీతం జోడించి పని ప్రారంభించాలి. 3 నుండి 5 నిమిషాలపాటు కాస్త కదలికలు చెయ్యాలి.

## — Workout-

వర్క్‌ఐవుట్ - ఏవిధముగా చెయ్యాలో వీడియోలు చూసినేర్చుకోవచ్చు. ఆ విధముగా నైపుణ్యతతో ఉంటే తరువాత బలంగా, వేగంగా మీరు చేయగలుగుతారు.

## — Stretches-

ప్రైచెన్ - చిన్న వ్యాయామం  
కూర్చొని చేయుటవలన  
శరీరానికి చిన్నచిన్న  
గాయాలకు కారణం  
కావచ్చు. ఈ విధముగా  
శరీరాన్ని చూచుటకు  
గాను కాస్త సంగీతాన్ని  
ఉపయోగించాలి. మృదువుగా చేతులను  
నడుమను 5 సెకన్స పాటు చాచి వంగి ఉండాలి.



## — Rest రెస్ట్ వ్యాయామం వలన ఖర్చు అయిన శక్తిని తిరిగి పొందాలి. ఈ సమయమునే విశ్రాంతి అన్నాము. ఇప్పుడు సంభాషణలు ఎంతో అమూల్యమైనవి.

## — Tap out -

టాప్‌అవుట్ - అనగా చేస్తున వ్యాయామం మరో వ్యక్తికి బదలాయించ ఉట ఈ క్రమంలో మీరు పలు విధానాలు ఉపయోగించి మీ ఆటను మరొకరికి బదలాయించాలి. ఉదాః చప్పట్లు కొట్టుట, లేచి నిలబడుట,  
తుపాకిలాగ చేతులు చూపుట, వీల వేయుట, కళ్ళు మూసుకొనుట  
మొదలగునవి మరెన్నో మీరు చేయవచ్చు.

## వీడియో లింక్స్



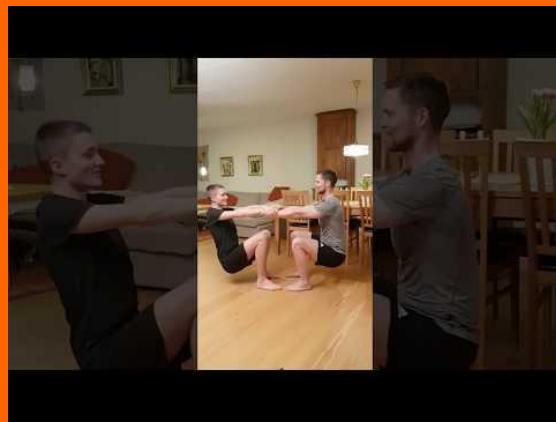
ప్రోఫెసర్. విల్సన్ కు సంబంధించిన అన్ని  
వీడియోలు తెలుసుకొని సేకరించండి.

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

## ప్రోఫెసర్. విల్సన్ ప్రోగ్రామ్ వీడియో



ప్రోఫెసర్. విల్సన్ వీడియో



ప్రోఫెసర్. విల్సన్ మెబ్రైల్ వీడియో



## దయచేసి సహవాసం కలిగి ఉండండి.

ఫ్యామిలి.ఫిట్ అను ఈ చిన్న పుస్తకంను ఆనందించారని నమ్ముతున్నాము. ప్రపంచం నలుమూలలనుండి స్వశ్వందంగా కొందరు దీనిని రూపొందించారు. ఫ్యామిలి.ఫిట్కు సంబంధించిన వన్నీ మరియు క్రొత్తవి వెబ్‌సైట్‌లో మీరు చూడగలరు <https://family.fit>.

ఈ వెబ్‌సైట్ లో క్రొత్త సమాచారం పొందుపరచబడియున్నది. దీని ద్వారా మీ ఆలోచనలు మాతో పంచుకొని మా సహవాసంతో నిలచి ఉండగలరు. మీరు ఆనందించినచో దయచేసి మీ స్నేహితులతో, ఆశక్తిపరులతో పంచుకొనినచో వారు కూడ పాల్గొనవచ్చును.

ఈ వనరులను ఉచితముగా ఇస్తున్నాము. ఇతరులకు కూడ ఉచితంగా ఇవ్వాలని కోరుతున్నాము. మీరు మీ ప్రాంతీయ భాషలోనికి దీనిని తర్జుమా చేసిని యొడల దయచేసి మీ అభిప్రాయాలను మా వెబ్‌సైట్ [info@family.fit](mailto:info@family.fit) ద్వారాగాని ఈ-మెయిల్ ద్వారా గాని మాతో పంచుకోగలరు. తద్వారా దీనిని ఇతరులతో పంచుకోగలము.

కృతజ్ఞతలు

ది. ఫ్యామిలి.ఫిట్ టీమ్



**Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)**  
**Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**