

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 1



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



ఇతరులతో ఎలా దయ
చూపాలి

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

లూకా
10:30-37

నా
కుటుంబానికి
దయ

నా
స్నేహితులకు
దయ

అవసరమైన
వారికి దయ



వార్మ్-అప్

సంగీతానికి
తరలించండి

ఆర్మ్ సర్కిల్స్
/ బాడీ
ఆకారాలు

క్లీన్-అప్ రిలే



కదలిక

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు



థాలెంజ్

తబాటా
పర్వతం-
అధిరోహకులు
మరియు
నడుస్తున్న

రిలే - ప్లాంక్
మరియు
జంపింగ్
జాక్స్

60 సెకనుల
పర్వతారోహ
కుడు సవాలు



అన్వేషించం
డి

కథను
వివరించండి
మరియు
చర్చించండి

దయగల
చర్యల కోసం
చర్యలను
చేయండి.
కథను తిరిగి
చెప్పండి

దయ
చూపించడాని
కి ప్లాన్
చేయండి



బిల్

మోకాలి ట్యాగ్
గేమ్

చిక్కుబడ్డ
సవాలు

ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రిలే

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం మీ కుటుంబం చురుకుగా ఉండటానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు #ఫ్యామిలీ.ఫిట్ తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.



ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



సంగీతానికి తరలించండి

కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి.
సంగీతం ముగిసే వరకు మీ స్థలం చుట్టూ ఈ
క్రింది వాటి ల్యాప్‌లను చేయండి:

- జాగింగ్
- అధిక మోకాలు నడుస్తున్నాయి
- బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం
- కప్ప గంతులు



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.
మీ కుటుంబంలో మీరు ఒకరికొకరు ఎలాంటి
దయ చూపిస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు దయను ఎలా
నిర్వచించాలి?



మౌంటైన్-అధిరోహకుడు



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి
మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా
నిటారుగా ఉంచండి.



ఒక మోకాలిని మీ మోచేతుల వైపుకు
కదిలించి, ఆపై ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి
కదలండి. ఇతర కాలుతో పునరావృతం
చేయండి.

దీన్ని చర్యలో చూడటానికి క్రింద క్లిక్
చేయండి.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి.
రిపీట్.

కష్టపడండి: ద్రవం నడుస్తున్న కదలికలో
చేయండి.



తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



పర్వతారోహకులగా 20 సెకన్లపాటు చేయండి,
తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి
తీసుకోండి. 20 సెకన్ల పాటు అక్కడికక్కడే
పరుగెత్తండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు
విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ క్రమాన్ని
పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది రౌండ్లు
చేయండి.

**కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20
సెకన్లలో పెంచండి.**

అన్వేషించండి

నా కుటుంబానికి దయ

బైబిల్ నుండి లూకా 10: 30-37 చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే,
<https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ
 ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ను డౌన్లోడ్
 చేసుకోండి.

వారు ఎవరితో దయ చూపాలని ఎవరైనా
 అడిగినప్పుడు ఈ కథను యేసు చెప్పాడు.
 దయకు అర్హుడు అనే దాని గురించి కొత్త
 మార్గాల్లో ఆలోచించడానికి యేసు ప్రజలకు
 సహాయం చేస్తాడు.



బైబిల్ భాగం - లూకా 10:30-37

"అందుకు యేసు ఇట్లనెనుఒక
మనుష్యుడు యెరూషలేము నుండి
యెరికోపట్టణమునకు దిగి వెళ్లుచు దొంగల
చేతిలో చిక్కెను. వారు అతని బట్టలు
దోచుకొని, అతని కొట్టి కొరప్రాణముతో
విడిచెను. అప్పుడొక యాజకుడు ఆ
త్రోవను వెళ్లుట తటస్థించెను. అతడు
అతనిని చూచి, ప్రక్కగా పోయెను. అయితే
ఒక సమరయుడు ప్రయాణమై పోవుచు,
అతడు పడియున్నచోటికి వచ్చిఅతనిని
చూచి, అతనిమీద జాలిపడి,
దగ్గరకుపోయి, నూనెయు ద్రాక్షారసమును
పోసి అతని గాయములను కట్టి,
మరునాడతడు రెండు దేనారములు తీసి
ఆ పూట కూళ్లవానికిచ్చి ఇతని
పరామర్శించుము, నీవింకే మైనను ఖర్చు
చేసినయెడల నేను మరల వచ్చునప్పుడు
అది నీకు తీర్చెదనని అతనితో చెప్పి
పోయెను"

"కాగా దొంగలచేతిలో చిక్కినవానికి ఈ ముగ్గురిలో ఎవడు పొరుగువాడాయెనని నీకు తోచు చున్నది అని యేసు అడుగగా "

ధర్మశాస్త్రోప దేశకుడొకడు, 'అతనిపై దయ చూపినవాడు' అని సమాధానం ఇచ్చారు.

అందుకు యేసు "నీవును వెళ్లి ఆలాగు చేయుమని" అతనితో చెప్పెను.

రహదారి ప్రక్కన పడుకున్న వ్యక్తిగా ఎవరినైనా ఎంచుకోండి.

యాజకుడు మరియు లేవీయుడు నడవడానికి మలుపులు తీసుకోండి, "దయ చూపకపోవడం"; ఎలా ఉంటుందో మీ ముఖాల్లో చూపిస్తుంది.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ కుటుంబంలో మీరు ఒకరికొకరు దయ చూపని సందర్భాలు ఉన్నాయా? ఇది ఎలా ఉందో, ఎలా ఉందో వివరించండి.

కుటుంబ సభ్యులు ఒకరిపై ఒకరు "దయ ఆశీర్వాదం"(దయతో ఉండటానికి సహాయం చేయమని దేవుడిని కోరడం) ప్రార్థిస్తారు.



మోకాలి ట్యాగ్

జంటగా పోటీపడండి. మీ చేతులు మరియు
శరీర స్థితితో మీ స్వంతంగా
రక్షించుకునేటప్పుడు 60 సెకన్లలో మీ
ప్రత్యర్థి మోకాళ్ళను మీకు వీలైనన్ని సార్లు
తాకడానికి ప్రయత్నించండి.
భాగస్వాములను మార్చండి మరియు
పునరావృతం చేయండి.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A close-up photograph of a clear plastic bottle pouring water into a glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and numerous bubbles within the glass. The entire image has a teal/cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid in the center, containing white Telugu text.

ఆరోగ్య చిట్కా
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



ఆర్మ్ సర్కిల్స్ మరియు శరీర ఆకారాలు

ఆర్మ్ సర్కిల్స్: ఒక వృత్తంలో నిలబడి, 15 చిన్న ఆర్మ్ సర్కిల్స్ ముందుకు, చిన్న సర్కిల్స్ వెనుకకు, పెద్ద సర్కిల్స్ ముందుకు, పెద్ద సర్కిల్స్ వెనుకకు.

శరీర ఆకారాలు: ముఖం కింద పడుకోండి, చేతులు ఓవర్ హెడ్ మరియు అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉండాలి. ప్రతి నిర్మాణంలోకి మీ చేతులను తరలించండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/MZJtXdclng>

మీ స్నేహితులలో ఒకరికి మీరు దయ చూపిన సమయం గురించి విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మాట్లాడండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: దయగా ఉండటానికి ఏమి ఖర్చు అవుతుంది?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు

10 పర్వతారోహకులు చేయండి మరియు
తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి. మీరు 100
పూర్తయ్యే వరకు కొనసాగించండి.



మీరు ఐదు చేయవచ్చు, తరువాత వ్యక్తికి
నొక్కండి.

కష్టపడండి: కుటుంబంగా ఎక్కువ
మొత్తాన్ని సెట్ చేయండి - 150 లేదా 200.



ప్లాంక్ మరియు జంపింగ్ జాక్ రితే

ఒక వ్యక్తి ఒక ప్లాంక్ చేస్తాడు, ఇతరులు 10 జంపింగ్ జాక్స్ చేస్తారు. మార్పిడి చేయడానికి నొక్కండి. 20 సెకన్ల విశ్రాంతి తీసుకొని మళ్ళీ ప్రారంభించండి. ఆరు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



అన్వేషించండి

నా స్నేహితులకు దయ

లూకా 10:30-37 చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

సమరయుడు చూపిన దయ కనీసం ఆరు మార్గాలను మీరు జాబితా చేయగలరా? దయ యొక్క ప్రతి చర్యకు ఒక చర్యను తయారు చేసి, ఆపై కథను తిరిగి చెప్పండి.

ఈ వారం మీరు స్నేహితుడికి దయ చూపించగల ఒక మార్గం గురించి ఆలోచించండి. మీ కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పండి.

ఈ దయ యొక్క విలువను గడపడానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని కోరిన కుటుంబ ప్రార్థన రాయండి.



చిక్కుబడ్డ సవాలు

భుజం నుండి భుజం వరకు వృత్తంలో
నిలబడండి.

మీ కుడి చేతిని చేరుకోండి మరియు మరొక
వ్యక్తి యొక్క కుడి చేతిని పట్టుకోండి. ఎడమ
చేతితో అదే చేయండి.

అన్ని సమయాల్లో చేతులు
అనుసంధానించబడి, మిమ్మల్ని మీరు
అరికట్టడానికి కలిసి పనిచేయండి.

A glass bottle is pouring water into a glass. The background is a solid teal color. A text overlay is present in the center-right of the image.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
మీరు రసం లేదా సోడా
తాగే సమయాన్ని
ఎంచుకోండి మరియు ఈ
పానీయాన్ని స్వచ్ఛమైన
నీటితో భర్తీ చేయండి.



క్లీన్-అప్ రితే

ఇష్టమైన హుషారైన-ఔంపో ఉన్న పాటలు వినండి. సంగీతం ఆడుతున్నప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ వస్తువులను తీయటానికి మరియు రెండు నిమిషాల పాటు దూరంగా ఉంచడానికి త్వరగా కదులుతారు (కడగడానికి బట్టలు తీసుకురండి, యార్డ్ చక్కనైన లేదా బొమ్మలు మరియు పుస్తకాలను దూరంగా ఉంచండి).

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి. మీకు తెలిసిన కొంతమంది వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. మీరు దయ ఎలా చూపించగలరు?

లోతుగా వెళ్ళండి: దయగా ఉండటంలో ఏది కష్టం?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి 10
పర్వతారోహకులు చేస్తుండగా, మరొకరు
ప్లాంక్ పొజిషన్‌లో ఉన్నారు. స్థలాలను
మార్చుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి
లేదా పర్వతారోహకులను వేగంగా
చేయండి.



పర్వతారోహకుడు సవాలు

ప్రతి వ్యక్తి 60 సెకన్ల పాటు

పర్వతారోహకులులాగా చేస్తాడు, ఇతరులు
లెక్కించారు. తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.

కుటుంబం మొత్తం జోడించండి.

మొత్తం ముందే ఏమిటో ఊహించండి. ఎవరు
దగ్గర?



అన్వేషించండి

అవసరమైన వారికి దయ

లూకా 10:30-37 మళ్ళీ చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

యేసు ఈ కథను పూర్తి చేసిన తీరు చూడండి. మీరు లేదా మీ కుటుంబం ఈ వారంలో "వెళ్లి అదే విధంగా చేయగలరు" అని ప్లాన్ చేయండి.

కుటుంబం, ఆహారం లేదా దుస్తులు లేకుండా వీధిలో నివసిస్తున్న ప్రజలు, ముఖ్యంగా పిల్లలు కోసం ప్రార్థించండి.



ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రితే

జంటగా పనిచెయుట. ఒకటి వాకర్, మరొకటి ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లను కదిలిస్తుంది. వాకర్ గది అంతటా నెమ్మదిగా నడుస్తాడు, మరొక వ్యక్తి రెండు ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లను కదిలిస్తాడు, తద్వారా వాకర్ ఎల్లప్పుడూ ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లో అడుగు పెడతాడు. పాత్రలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. చివరి రౌండ్లో వాకర్ కళ్ళు మూసుకోవచ్చు. ఏమి జరుగుతుంది?

<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A glass bottle is pouring water into a glass. The water is clear and bubbling. The background is a solid teal color. A text box is overlaid on the right side of the image.

ఆరోగ్య చిట్కా

మీరు చురుకుగా ఉన్న
తర్వాత ఎక్కువ నీరు
త్రాగాలి. కుటుంబంలో
మరొకరికి ఒక గ్లాసు నీరు
తీసుకోండి.

ఔర్కినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

సాగుతుంది వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

వీడియోలలో కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. టెక్నిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్.

మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

రౌండ్ - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

పునరావృత్తులు - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit YouTube® ఛానెల్లో](#) కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం!

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

<https://family.fit/subscribe/>

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



www.family.fit