

కలిసి పెరుగు - 11 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను నా నాయకులను
గౌరవిస్తారా?

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

హెబ్రియులు
13:17

నాయకులు
మమ్మల్ని
చూస్తారు

అధికారం
ఉన్నవారికి
సమర్పించండి

నాయకులను
గౌరవించడం
మాకు
సహాయపడు
తుంది



వార్క్-అప్

రిలేను
తీయండి

పుష్-అప్
మరియు
వేగంగా అమలు

రన్ మరియు
మైమ్



కదలిక

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు



భాలెంజ్

సమయం
సవాలు

పర్వతం-
అధిరోహకుడు
మరియు
సూపర్మ్యాన్

స్ట్రైయిట్ లెగ్
రేసు



అన్వేషించండి

పద్యం
చదవండి
మరియు
నాయకుడిని
వస్తువులతో
లోడ్ చేయండి

పద్యం మళ్ళీ
చదవండి
మరియు గౌరవ
పోస్టర్ చేయండి

పద్యం చదివి
నాయకుడికి
రాయండి



బిల్

వెబ్ ట్రాప్ గేమ్

పేపర్ దీవులు

చిక్కుకోకండి

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి 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 **#familyfit** లేదా **familyfitnessfaithfun** తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.



ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్‌సైట్‌లో 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.



రిలేను తీయండి

గది యొక్క ఒక చివరన 20 వస్తువులను నేలపై ఉంచండి. 30 సెకన్లలో ఎక్కువ వస్తువులను (ఒకేసారి ఒకటి) తీయటానికి మరొక చివరలో ప్రారంభించండి మరియు జంటగా పోటీపడండి. అందరికీ ఒక మలుపు ఇవ్వండి. ఎవరు ఎక్కువగా సేకరించవచ్చో చూడండి.

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

మీ జీవితంలో కొంతమంది నాయకులకు పేరు పెట్టండి - వ్యక్తిగతంగా మరియు కుటుంబంగా.

మరింత లోతుగా వెళ్ళండి: నాయకుడిగా ఉండటానికి ఏ బాధ్యతలు వస్తాయి?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



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.

50 పునరావృత్తులు చేయండి. ప్రతి 10 తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోండి.

సులభంగా వెళ్లండి: ఒకేసారి పునరావృతాల సంఖ్యను ఐదుకే తగ్గించండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 80 కి పెంచండి.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



సమయం సవాలు

ప్రతి వ్యక్తికి కింది ప్రతి కదలికలలో 10 ని పూర్తి చేయడానికి తీసుకునే మొత్తం సమయాన్ని కొలవండి:



- 10 పర్వతారోహకులు
- 10 సిట్-అప్స్
- 10 పుష్-అప్స్
- 10 రౌన్డ్స్ కొట్టుట

ప్రతి 10 కదలికల తరువాత, తదుపరి వ్యక్తి బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి నొక్కండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: ప్రతి కదలికలో ఐదు చేయండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.

అన్వేషించండి

నాయకులు మమ్మల్ని
చూస్తారు

బైబిల్ నుండి హెబ్రీయులు 13:17 చదవండి.

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

నాయకులు మనుషులు మరియు తప్పులు చేయగలరని మాకు తెలుసు. మనపై అధికారం ఉన్నవారికి మనం ఎలా స్పందించాలో ఈ పద్యం గుర్తు చేస్తుంది. ఇది చర్చిలోని నాయకుల గురించి వ్రాయబడింది కాని మన సమాజంలోని నాయకులకు కూడా వర్తిస్తుంది.

బైబిల్ భాగం - హెబ్రీయులు 13:17 (NIV)

మీ నాయకులపై విశ్వాసం కలిగి ఉండండి మరియు వారి అధికారానికి లొంగండి, ఎందుకంటే వారు మీ ఖాతాను తప్పక చూసుకోవాలి. ఇలా చేయండి, వారి పని ఆనందం అవుతుంది, భారం కాదు, ఎందుకంటే అది మీకు ఎటువంటి ప్రయోజనం కలిగించదు.

చర్చించండి:

నాయకుడి బాధ్యతలు ఏమిటి? ప్రతి బాధ్యతను కాగితంపై వ్రాసి ఇంటి వస్తువుకు అంటుకోండి. నాయకుడికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న కుటుంబ సభ్యుడు మధ్యలో నిలబడండి. ప్రతి వస్తువును వారి చేతుల్లో ఒక సమయంలో ఉంచండి. వారు ఎన్ని పట్టుకోగలరు?

వారి ఉద్యోగం ఎందుకు చాలా కష్టం?

మీ జీవితంలో నాయకులందరికీ ధన్యవాదాలు. దేవుని గురించి మీకు బోధించడానికి దేవుడు మీపై ఉంచిన మీ చర్చ నాయకుల కోసం ప్రార్థించండి.



వెబ్ ట్రాప్ గేమ్

మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కుర్చీలు మరియు కొన్ని స్ట్రాంగ్ లేదా రిబ్బన్ పొందండి. వెబ్ ను సృష్టించడానికి కుర్చీల మధ్య స్ట్రాంగ్ ను కట్టుకోండి. అప్పుడు కుర్చీలను కదిలించకుండా లేదా స్ట్రాంగ్ ను తొలగించకుండా తీగల ద్వారా నడవడానికి లేదా క్రాల్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

మీరు ఎన్ని విభిన్న ఏర్పాట్లు చేయవచ్చో చూడండి!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



ఆరోగ్య చిట్కా
బాగా తిను.

పుష్-అప్ మరియు వేగంగా అమలు

జంటగా పనిచెయుట. ఒక భాగస్వామి మూడు పుష్-అప్లు చేయగా, మరొకరు అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. కదలికలను మార్చుకోండి. ప్రతి వ్యక్తి మొత్తం 15 పుష్-అప్లను పూర్తి చేసే వరకు ఆగవద్దు.

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మన నాయకులకు లొంగిపోవడం అంటే ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మన నాయకులను
గౌరవించడం ఎప్పుడు కష్టమవుతుంది?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



బంతి వంటి చిన్న వస్తువుతో జతగా పని చేయండి. రెండూ ప్లాంక్ పొజిషన్లో ప్రారంభమవుతాయి.

ఒక వ్యక్తి ఆరు పర్వతారోహకులను చేస్తాడు, ఆపై వస్తువును మరొక వ్యక్తికి పంపుతాడు. రెండవ వ్యక్తి పర్వతారోహకులను పూర్తి చేసి, ఆ వస్తువును తిరిగి దాటుతాడు. దీన్ని నాలుగుసార్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.

మూడు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

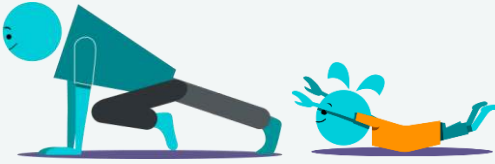


<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

సులభంగా వెళ్లండి: వస్తువును దాటడానికో ముందు నలుగురు పర్వతారోహకులను మాత్రమే చేయండి.



పర్వతారోహకుడు / సూపర్మాన్ సవాలు



ఒక వ్యక్తి ఒక సూపర్మాన్ చేతులు మరియు కాళ్ళతో నేల నుండి పట్టుకోగా, మరొక వ్యక్తి 20 పర్వతారోహకులను చేస్తాడు. స్వాప్ చేయండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి. మీరే సమయం.

సులభంగా వెళ్లండి: విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు సూపర్మాన్ హోల్డ్ను పునరావృతం చేయండి.

కష్టపడండి: పర్వతారోహకుల సంఖ్యను పెంచండి.

అన్వేషించండి

అధికారం ఉన్నవారికి
సమర్పించండి

హెబ్రీయులు 13:17 చదవండి.

మీ గోడ కోసం ఒక పోస్టర్ తయారు చేయండి. 'RESPECT' అనే పదం నుండి అక్షరాలను మీ పోస్టర్ యొక్క ఒక వైపున నిలువుగా వ్రాయండి. మీ నాయకులకు గౌరవం చూపించడం ఎలా ఉంటుందో వివరించే ప్రతి అక్షరంతో ప్రారంభమయ్యే వాక్యాన్ని సృష్టించండి. మీ జీవితంలో ఒక నాయకుడిని గౌరవించడానికి మీరు ఈ వారం ఏమి చేయవచ్చు?

మీ భోజన పట్టిక కోసం ప్రార్థన కార్డుల సమితిని తయారు చేయండి. ప్రతి కార్డులో నాయకుడి పేరు రాయండి. ఈ వారంలో ప్రతిరోజూ భోజనం కోసం ఇప్పుడే మరియు ప్రార్థన చేయండి.



పేపర్ దీవులు

మధ్యలో ద్వీపాలుగా నేలపై కాగితపు పలకలతో పెద్ద వృత్తంలో నిలబడండి. నాయకుడు “ద్వీపాలు” అని చెప్పే వరకు అందరూ సర్కిల్ చుట్టూ తిరుగుతారు. అందరూ ఒక ద్వీపంలో నిలబడాలి. వారు చేయలేకపోతే, వారు వైపు నిలబడతారు. వారు సమతుల్యం చేయగలిగితే ఒక సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు ఒక ద్వీపంలో ఉండవచ్చు.

ప్రతి రౌండ్ తరువాత, ఒక ద్వీపానికి దూరంగా వెళ్ళండి. ఒక ద్వీపం మిగిలిపోయే వరకు కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. వివిధ రకాల
మాంసం మరియు
కూరగాయలను కలిగి
ఉన్న మెనుని తయారు
చేయండి.



రన్ మరియు మైమ్

ప్రతి వ్యక్తికి ఒక నంబర్ ఇవ్వండి మరియు మీ స్థలం చుట్టూ జాగ్ చేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిని కదిలిస్తున్నప్పుడు 1 'కారు' వంటి వస్తువును అరుస్తుంది. మిగతా అందరూ ఆ వస్తువుతో ఏదైనా చేయవలసి ఉంటుంది (ఉదాహరణకు, మీరు కారు నడుపుతున్నట్లుగా వ్యవహరించండి). వస్తువును ప్రతిస్పందించడానికి మరియు మైమ్ చేయడానికి మీకు ఐదు సెకన్లు మాత్రమే ఉన్నాయి.

వ్యక్తి 2 వేరే వస్తువును అరిచే వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మళ్లీ పరిగెత్తడం ప్రారంభిస్తారు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ దాన్ని మైమ్ చేస్తారు. ఆరు రౌండ్లు చేయండి.

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

మీరు చెప్పిన లేదా చేసిన ఏదో ఒక నాయకుడిని ప్రోత్సహించిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.

మరింత లోతుగా వెళ్ళండి: మా నాయకులకు గౌరవం చూపడం మనకు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



30 సెకన్లలో మీకు వీలైనన్ని పర్వతారోహకులను చేయండి. 30 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. నాలుగు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

మీరు మొత్తం ఎన్ని చేయగలిగారు?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను ఆరుకు పెంచండి.

స్ట్రెయిట్ లెగ్ వాకింగ్ రేసు

10-20 మీటర్ల కోర్సును కొలవండి. సరళ కాళ్ళతో కోర్సు యొక్క ల్యాప్లను నడవండి. మీ మోకాళ్ళను వంచడం లేదు!

రెండు నిమిషాల్లో మీరు ఎన్ని ల్యాప్లను పూర్తి చేయవచ్చో చూడండి. ఎవరు ఎక్కువగా చేశారు?

సులభంగా వెళ్లండి: దీన్ని రిలేగా చేయండి.

కష్టపడండి: దూరం పెంచండి.

అన్వేషించండి



నాయకులను గౌరవించడం మాకు సహాయపడుతుంది

హెబ్రీయులు 13:17 చదవండి.

మీ నాయకులలో ఒకరికి ఒక లేఖ లేదా ఇమెయిల్ పంపడం ద్వారా వారికి కొంత ఆనందం కలిగించండి. వారి పాత్రలో వారిని ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఏమి చెప్పాలనుకుంటున్నారో దాని గురించి కలిసి మాట్లాడండి. మిమ్మల్ని గమనించినందుకు వారికి ధన్యవాదాలు.

మీరు పంపిన తర్వాత మీకు ఎలా అనిపించవచ్చు?

కొన్నిసార్లు నాయకులు ఆనందం కలిగించరు. రెండు కర్రలను పొందండి మరియు వాటిని క్రాస్ రూపంలో నేలపై ఉంచండి. ఎవరు కష్టపడుతున్నారో మీకు తెలిసిన నాయకుడు ఉంటే, ఇతరుల కోసం ప్రార్థించడంలో యేసు ఉదాహరణను మీరు గుర్తుంచుకున్నప్పుడు వారి కోసం కలిసి ప్రార్థించండి.



చిక్కుకోకండి

ఒక వ్యక్తి 'నాయకుడు'. వారు మిగిలిన కుటుంబానికి తిరిగి వెళతారు. నాయకుడు కనిపించనప్పుడు ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఒక వ్యాయామం చేస్తారు (అధిక మోకాలు, స్థానంలో దాటవేయడం, జాక్స్ జంపింగ్ మరియు మొదలైనవి). నాయకుడు చుట్టూ తిరిగినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ స్తంభింపజేయాలి. ఎవరైనా కదులుతున్నట్లయితే, వారు కొత్త నాయకుడవుతారు.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. మీ రోజువారీ
ఆహారంలో భాగంగా
కాకుండా తీపి విందులను
ప్రత్యేక విందులుగా
ఉంచండి.

ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్తపంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-ఔంపో 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.

మరింత సమాచారం

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