

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 12



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను ఇతరులకు మొదటి
స్థానం ఇస్తారా?

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

లూకా 14: 7-11

వినయం
ఇతరులకు
ప్రథమ
స్థానంలో ఉంది

వినయానికి
ప్రయోజనాలు
ఉన్నాయి

ప్రతి రోజు
వినయంగా
ఉండటం



వార్మ్-అప్

జట్టు సన్నాహక

కార్నర్స్
సన్నాహక

రన్ మరియు
స్క్వాట్ ట్యాగ్



కదలిక

స్క్వాట్లు

స్క్వాట్లు

భాగస్వామి
స్క్వాట్లు



ఛాలెంజ్

20, 15, 10
మరియు 5

ప్లాంక్ మరియు
స్క్వాట్
ఛాలెంజ్

తబాటా



అన్వేషించండి

కథ చదివి గౌరవ
కుర్చీ చేయండి

కథను
వివరించండి
మరియు
చర్చించండి

చైర్ గేమ్
మరియు రీడ్
స్టోరీ



పల్ల

సమతుల్యం
మరియు నడక

ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రిలే

కాఫీ లేదా కోక్

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.



జట్టు సన్నాహక

కుటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరి శరీరాలను
ఉపయోగించి ఆకారం (చదరపు లేదా షడ్భుజి)
లేదా ప్రత్యేక పదాన్ని తయారు చేయండి.
అప్పుడు ఈ సన్నాహక కార్యక్రమాలు చేయండి:

- 20 పర్వతారోహకులు
- 20 సార్లు ఎత్తైన మోకాలు పరిగెత్తండి
- 20 మడమ కిక్స్
- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్

మూడు రౌండ్లు చేయండి. అప్పుడు ఆకారం లేదా
పదాన్ని మళ్ళీ చేయండి.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఎక్కడ కూర్చోవాలో మీకు ఏ పరిస్థితులలో
చెబుతారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఎక్కడ కూర్చోవాలనే
దానిపై మీకు ఎంపిక ఉన్నప్పుడు, మీరు ఎలా
నిర్ణయిస్తారు?



1 వ రోజు కదలిక

స్వాస్థ్య



కుర్చీ ముందు నిలబడండి. మీ మోకాళ్ళను
వంచు, తద్వారా మీరు కుర్చీపై తేలికగా
కూర్చుంటారు. మళ్ళీ నిలబడండి.

15 పునరావృత్తులు చేయండి. రిపీట్.

ఐదు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20 కి
పెంచండి మరియు కుర్చీని తొలగించండి.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



1 వ రోజు

చాలెంజ్

20, 15, 10 మరియు 5

'హై ఫైవ్స్' తో ప్రారంభించండి, ఆపై:



- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 15 సార్లు స్కాట్స్
- 10 పర్వతారోహకులు
- 5 స్పిడ్ స్కేటర్లు

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ వేగంగా పొందడానికి ప్రయత్నించండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



అన్వేషించండి

వినయం ఇతరులకు
ప్రథమ స్థానంలో ఉంది

బైబిల్ నుండి **లూకా 14: 7-11** చదవండి.

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

యేసు ఒక ముఖ్యమైన వ్యక్తి ఇంటికి ఆహ్వానించబడ్డాడు. సామాజిక ర్యాంకింగ్, హోదా మరియు గౌరవం ఆధారంగా ప్రజలు తమ సీట్లను ఎన్నుకుంటారని ఆయన గమనించారు. నేటి కథలో యేసు వినయం గురించి బోధిస్తాడు.

బైబిల్ భాగం – లూకా 14:7-11 (NIV)

పిలువబడినవారు భోజనపంక్తిని అగ్రపీఠములు ఏర్పరచు కొనుట చూచి ఆయన వారితో ఈ ఉపమానము చెప్పెను. నిన్నెవరైనను పెండ్లివిందుకు పిలిచినప్పుడు

అగ్రపీఠము మీద కూర్చుండవద్దు; ఒకవేళ
 నీకంటే ఘనుడు అతని చేత పిలువబడగా
 నిన్నును అతనిని పిలిచినవాడు వచ్చి
 ఇతనికి చోటిమ్మని నీతో చెప్పును, అప్పుడు
 నీవు సిగ్గు పడి కడపటి చోటున
 కూర్చుండసాగుదువు. అయితే నీవు
 పిలువబడి నప్పుడు, నిన్ను పిలిచినవాడు
 వచ్చిన్నేహి తుడా, పైచోటికి పొమ్మని నీతో
 చెప్పులాగున నీవు పోయి కడపటి చోటున
 కూర్చుండుము; అప్పుడు నీతోకూడ
 కూర్చుండు తన్ను తాను హెచ్చించుకొను
 ప్రతివాడును తగ్గింపబడును; తన్నుతాను
 తగ్గించుకొనువాడు హెచ్చింపబడునని
 చెప్పెను.”

చర్చించండి:

బస్సులో మీకు ఏ సీటు కావాలి? కారులో? తరగతి
 గదిలో? ఎందుకు?

యేసు కథ నుండి వినయాన్ని మీరు ఎలా
 నిర్వచించాలి?

'గౌరవ కుర్చీ'ని సృష్టించండి మరియు దానిలో
 కూర్చోవడానికి మలుపులు తీసుకోండి, మరొక
 కుటుంబ సభ్యుడు మీ కోసం ప్రార్థిస్తాడు.



సమతుల్యం మరియు నడక

మీ తలపై ఒక పుస్తకాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు గది యొక్క అవతలి వైపుకు మరియు వెనుకకు వదలకుండా లేదా తాకకుండా నడవండి. వెనుకకు ప్రయత్నించండి. అప్పుడు పైన ప్లాస్టిక్ కప్పుతో పుస్తకాన్ని ప్రయత్నించండి. మీరు కప్పులో నీరు చేర్చగలరా? ఆనందించండి!

కష్టపడండి: రెండు జట్లుగా విభజించి రిలేగా మార్చండి.

ఆరోగ్య చిట్కా
బాగా తిను.





కార్నర్స్ సన్నాహక

గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. వేర్వేరు మూలల్లో ప్రారంభించండి మరియు వేర్వేరు సన్నాహక కార్యక్రమాలు చేయండి. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 10 స్పీడ్ స్కేటర్లు
- 10 పర్వతారోహకులు
- 10 సార్లు స్క్వాట్లు

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ ముందు వేరొకరిని వెళ్లనివ్వండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు వారిని మొదట ఎందుకు వెళ్లనిచ్చారు?



2 వ రోజు కదలిక

స్కాట్లు

15 స్కాట్లు చేయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి. మీరు కుటుంబంగా 150 పూర్తి చేసే వరకు కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

సులభంగా వెళ్లండి: ట్యాప్ చేయడానికి ముందు 10 స్కాట్లు చేయండి.

కష్టపడండి: అధిక కుటుంబ మొత్తాన్ని సెట్ చేయండి.



ప్లాంక్ మరియు స్క్వాట్ చాలెంజ్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి.

ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండగా, మరొకరు స్క్వాట్స్ చేస్తారు. 10 స్క్వాట్ల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి.



ఐదు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



వినయానికి

ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి

లూకా 14:7-11 చదవండి.

ఒక కుర్చీ ఇతరులకన్నా చాలా గొప్పదిగా ఉండేలా టేబుల్‌ను సిద్ధం చేయండి. మీరు కూర్చున్నప్పుడు, ఎవరు ఎక్కడ కూర్చున్నారో చూడండి.

ఇప్పుడు కథలోని ప్రధాన భాగాన్ని నటించండి, అక్కడ ఎవరైనా ఉన్నతమైన సీటును వదిలి వెళ్ళమని అడిగారు, తద్వారా మరొక వ్యక్తి వారి స్థానాన్ని పొందగలడు.

ఇది ఎలా అనిపించింది అని సీట్లు తరలించాల్సిన వారిని అడగండి. వారు ఎందుకు ఇలా భావించారు?

వినయంగా ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల జాబితాను రూపొందించండి. ప్రార్థన మరియు దేవుని సహాయం కోసం అడగండి.



ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రితే

జంటగా పనిచేయుట. 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/Wvc7x5xYPQM>





ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. ఆరోగ్యకరమైన
అల్పహారంతో రోజు
ప్రారంభించండి.



రన్ మరియు స్క్వాట్ ట్యాగ్

"ట్యాగ్" ప్లే చేయండి, అక్కడ ఒక వ్యక్తి ఇతరులను ట్యాగ్ చేయడానికి వెంబడిస్తాడు. ఎవరు ట్యాగ్ చేయబడతారో వారు ఐదు స్క్వాట్లు చేస్తారు మరియు తరువాత వెంటాడుతారు. మూడు నిమిషాలు కొనసాగించండి.



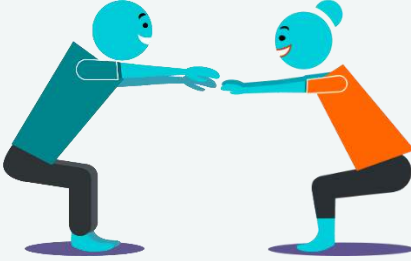
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కుటుంబంలో టేబుల్ వద్ద మీకు ఒక నిర్దిష్ట సీటు ఉందా? మీరు ఎల్లప్పుడూ అక్కడ కూర్చుంటారా?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు అతిథిని ఎలా స్వాగతించారు? వారు భోజనానికి ఎక్కడ కూర్చుంటారు?



భాగస్వామి స్కావట్లు



భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. ఒకరి మణికట్టును ఒకేసారి పట్టుకోండి.

15 స్కావట్లు మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



3 వ రోజు

చాలెంజ్

తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



ప్రతి కదలికను 20 సెకన్లపాటు చేయండి,
తరువాత 10 సెకన్ల విశ్రాంతి చేయండి:

- స్క్వాట్లు
- పర్వతాలను ఎక్కేవారు
- పుష్-అప్స్
- గుంజీళ్ళు

ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి.
ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20
సెకన్లలో పెంచండి.



అన్వేషించండి

ప్రతి రోజు వినయంగా
ఉండటం

లూకా 14:7-11 చదవండి.

మీ కుటుంబం కూర్చునేందుకు వరుసగా తగినంత కుర్చీలు ఉంచండి. విషయాలను పిలవడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు సరైన క్రమంలో కూర్చోండి (ఉదాహరణకు, ఎత్తైనది నుండి చిన్నది; పుట్టిన నెల; వయస్సు).

కథను మళ్ళీ చదవడానికి ఒక కుటుంబ సభ్యుడిని ఎంచుకోండి. “మిత్రుడు మంచి ప్రదేశానికి వెళ్ళు” అనే యేసు మాటలను ఆలోచించండి. ఈ రోజు మనకు దీని అర్థం ఏమిటి? పాఠశాల వద్ద? బస్సులో? పనిలో ఉన్నారా? భోజనం వద్ద?

ప్రార్థన అవసరమయ్యే మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల పేర్లను రాయండి. ఈ పేర్లను మీ ఇంట్లో కుర్చీలకు అంటుకోండి. మీరు ఆ కుర్చీలో కూర్చున్న ప్రతిసారీ వారి కోసం ప్రార్థించండి.



కాఫీ లేదా కోక్

కాగితం ముక్క యొక్క ఒక వైపు ఒక కప్పు కాఫీ మరియు మరొక వైపు కోక్ బాటిల్ గీయండి.

మీ కాగితం పట్టుకున్న భాగస్వామి ఎదురుగా నిలబడండి. దాన్ని చూడకుండా, మీ చేతుల్లో కొన్ని సార్లు తిప్పండి, ఆపై ఒక వైపు (కాఫీ లేదా కోక్) చూపించు. మీరు మీ భాగస్వామి వలె ఎంచుకున్నారా?

ఐదుసార్లు రిపీట్ చేయండి. మీరిద్దరూ ఒకే వైపు ఎన్నిసార్లు ఎంచుకున్నారో చూడండి.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>

ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. రుచులను
ఆస్వాదించడానికి
నెమ్మదిగా నమలండి
మరియు మీ ఆహారం
జీర్ణమయ్యే సమయాన్ని
అనుమతిస్తుంది.

ఔర్మినాలజీ

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.

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