

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 2



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



మనకు ఆనందం
కలిగించేది ఏమిటి?

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
28:1-8

మార్పులో
ఆనందాన్ని
కనుగొనడం

భయపడిన
పువ్వు
ఆనందాన్ని
కనుగొనడం

యేసులో
ఆనందాన్ని
కనుగొనడం



వార్మ్-అప్

సంగీతానికి
తరలించండి

రన్ మరియు
స్క్వాట్

పిక్-అప్ రిలే



కదలిక

స్క్వాట్లు

స్క్వాట్లు

భాగస్వామి
స్క్వాట్లు



భాలెంజ్

ప్లాంక్
మరియు
స్క్వాట్

అవరోధ
మార్గము

నాయకుణ్ణి
అనుసరిం
చండి



అన్వేషిం
చండి

చెవి, కన్ను,
హార్ట్
డ్రాయింగ్

కథను తిరిగి
చెప్పండి
మరియు ఒక
వాక్యాన్ని
పూర్తి
చేయండి

కథను
వివరించండి
మరియు
చర్చించండి



బిల్

గొప్ప కాగితపు
పోటీ

సాక్
బాస్కెట్ బాల్

శీఘ్ర అంశం
పదాలు

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 ఫిట్తో** 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.



1 వ రోజు

వార్మ్-అప్

సంగీతానికి తరలించండి

కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి.
సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను
పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్క్వాట్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు
ఉన్న 5 స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

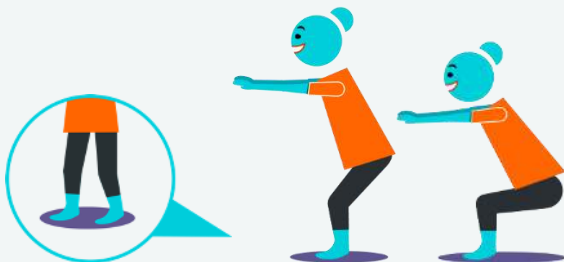
మీ కుటుంబానికి కొన్ని జీవితాన్ని మార్చే
సంఘటనలు లేదా క్షణాలు ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఆనందం మరియు
ఆనందం మధ్య తేడా ఏమిటి?



1 వ రోజు కదలిక

స్వాస్థ్య



దీన్ని చర్యలో చూడటానికి క్రింద క్లిక్ చేయండి.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

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

10 పునరావృత్తులు చేయండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

కష్టపడండి: కుర్చీ లేకుండా స్క్వాట్ చేయండి లేదా అదనపు రౌండ్లు జోడించండి.



1 వ రోజు

చాలెంజ్

ప్లాంక్ మరియు స్క్వాట్ చాలెంజ్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి.

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



నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/GnPETugi0yI>

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



అన్వేషించండి

మనకు ఆనందం
కలిగించేది ఏమిటి?

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 28:1-8** చదవండి.

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

యేసు మరణించిన మూడవ రోజు ప్రారంభంలో ఏమి జరిగిందో ఇది ఒక వృత్తాంతం.

బైబిల్ భాగం – మత్తయి 28:1-8

విశ్రాంతిదినము గడచిపోయిన తరువాత ఆదివారమున, తెల్లవారుచుండగా మగ్దలేనే మరియుయు వేరొక మరియుయు సమాధిని చూడవచ్చిరి.

ఇదిగో ప్రభువు దూత పరలోకమునుండి దిగివచ్చి, రాయి పొర్లించి దాని మీద కూర్చుండెను; అప్పుడు మహాభూకంపము

కలిగెను. ఆ దూత స్వరూపము మెరుపువలె
నుండెను, అతని వస్త్రము హిమమంత
తెల్లగా ఉండెను. అతనికి భయ
పడుటవలన కావలివారు వణకి
చచ్చినవారివలె నుండిరి.

దూత ఆస్త్రీలను చూచిమీరు
భయపడకుడి, సిలువ వేయబడిన
యేసును మీరు వెదకుచున్నారని నాకు
తెలియును; ఆయన ఇక్కడ లేడు; తాను
చెప్పినట్టే ఆయన లేచి యున్నాడు; రండి
ప్రభువు పండుకొనిన స్థలము చూచి
త్వరగా వెళ్లి, ఆయన మృతులలోనుండి
లేచియున్నాడని ఆయన శిష్యులకు
తెలియజేయుడి; ఇదిగో ఆయన
గలిలయలోనికి మీకు ముందుగా వెళ్లు
చున్నాడు, అక్కడ మీరు ఆయనను
చూతురు.' ఇదిగో మీతో చెప్పిననెను."

వారు భయముతోను మహా
ఆనందముతోను సమాధియొద్దనుండి
త్వరగా వెళ్లి ఆయన శిష్యులకు ఆ
వర్తమానము తెలుప పరుగెత్తుచుండగా

ప్రత్యేకమైన కాగితపు ముక్కలపై చెవి, కన్ను మరియు హృదయాన్ని గీయండి. కథలోని స్త్రీలు ఉదయాన్నే యేసు తిరిగి బ్రతికి వచ్చినట్లు విన్న, చూసిన, అనుభవించిన వాటిని జాబితా చేయండి.

ఇప్పుడు మీ కుటుంబంలో ఒక ఆనందకరమైన సంఘటనను గుర్తుంచుకోండి. పేపర్లలో ఈ సంఘటనను వివరించడానికి పదాలను జోడించండి.

ఒక వస్తువును ఒకదానికొకటి విసిరేయండి మరియు మీరు దానిని పట్టుకున్నప్పుడు, “దేవునికి ధన్యవాదాలు ... (ఉదాహరణకు, ఫుట్ బాల్) నాకు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది” అని చెప్పండి.





గొప్ప కాగితపు పోటీ

ప్రతి ఒక్కరికి కాగితం ముక్క ఇవ్వండి.
దానిపై మీ ఆనందాన్ని తీసివేసేదాన్ని
రాయండి. మూడు వేర్వేరు పోటీలకు
కాగితాన్ని ఉపయోగించండి.

1. కాగితపు విమానం తయారు చేసి, దానిని
మరింత దూరం ఎగరండి. ప్రతి వ్యక్తికి
పాయింట్లు ఇవ్వండి.
2. కాగితపు విమానాన్ని బంతిగా పైకి లేపండి.
ప్రతి వ్యక్తి అన్ని బంతులను ఐదు మీటర్ల
దూరంలో ఉన్న బకెట్‌లోకి విసిరేస్తాడు.
అత్యధిక మొత్తాన్ని ఎవరు పొందవచ్చో
చూడండి.
3. చాలా కాగితపు బంతులను
మోసగించడానికి ప్రయత్నించండి.
ఒకదానితో ప్రారంభించండి, తరువాత
రెండు మరియు మొదలైనవి. మొత్తంమీద
అత్యధిక స్కోరు ఎవరు?

A close-up photograph of a hand cupped under a running faucet, with water streaming down. The image has a teal/cyan color cast. A red rectangular box is centered over the hand, containing white Telugu text.

ఆరోగ్య చిట్కా
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



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.

మీకు భయం కలిగించేది ఏమిటి?

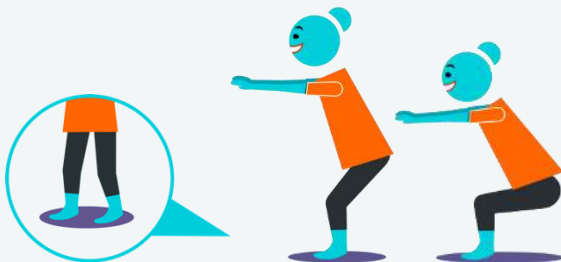
లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు భయపడినప్పుడు ఏమి సహాయపడుతుంది?



2 వ రోజు కదలిక

స్కాట్లు

10 స్కాట్లు చేయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి. మీరు కుటుంబంగా 100 పూర్తి చేసే వరకు కొనసాగించండి.



దీన్ని చర్యలో చూడటానికి క్రింద క్లిక్ చేయండి.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

మీరు ఐదు స్కాట్లు చేయవచ్చు, ఆపై తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.

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



అవరోధ మార్గము

మీ ఇల్లు లేదా యార్డ్లో అడ్డంకి కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి. మీ వద్ద ఉన్న వాటిని ఉపయోగించండి - కుర్చీలు, పట్టికలు, చెట్లు, రాళ్ళు, మార్గాలు మరియు గోడలు. ప్రతి వ్యక్తి కోర్సు పూర్తిచేసే సమయానికి.

కోర్సు ద్వారా ఎవరు వేగంగా పొందగలరు?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

మీ కోర్సు యొక్క ఫోటోలు లేదా వీడియోలను సోషల్ మీడియాలో భాగస్వామ్యం చేయండి మరియు #ఫ్యామిలీఫిట్తో ట్యాగ్ చేయండి.

అన్వేషించండి



భయపడినప్పుడు ఆనందాన్ని కనుగొనడం

మత్తయి 28:1-8 చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

కథ చదవండి. కాపలాదారులు ఎందుకు భయపడ్డారు? "భయపడవద్దు" అని దేవదూత స్త్రీలకు ఎందుకు చెప్పాడు? స్త్రీలు "భయపడి ఇంకా ఆనందంతో నిండిపోతారు" ఎలా? మనం ఒకేలా ఉండగలమా?

ఈ వాక్యాన్ని రెండు లేదా మూడు రకాలుగా ముగించి, మీ ప్రార్థనగా చెసుకోండి: "దేవునికి ధన్యవాదాలు, మేము భయపడినప్పుడు, అది మనకు తెలుసు ..." (గుర్తుంచుకోండి, దేవుని ఉనికి నిజమైన ఆనందానికి పునాది.)



సాక్ బాస్కెట్బాల్

చుట్టిన సాక్ నుండి బంతిని తయారు చేయండి. ఒక వ్యక్తి వారి చేతులను లక్ష్యంగా ఉపయోగిస్తాడు.

షూట్ చేయడానికి మూడు ప్రదేశాలను ఎంచుకోండి. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి ప్రదేశంలో మూడు పాట్లను పొందుతారు. విజేతను కనుగొనడానికి విజయవంతమైన పాట్ల సంఖ్యను లెక్కించండి.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is captured mid-fall, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light teal color. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled to support the water. The overall image has a clean, minimalist aesthetic.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
మీరు వర్కవుట్
అయినప్పుడు చిన్న సిప్స్
నీరు త్రాగాలి.



పిక్-అప్ రితే

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.

మీరు శుభవార్త విన్నప్పుడు మీరు చెప్పదలచిన మొదటి వ్యక్తి ఎవరు?

మరింత లోతుగా వెళ్ళు: యేసు గురించిన సువార్తను మొదట ఎవరు చెప్పారు?



భాగస్వామి స్కావట్లు

భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. అదే సమయంలో స్కావట్స్ చేయండి. స్కావట్ దిగువన ఒకరికొకరు "హై" చేతి చప్పట్లు ఇవ్వండి.



10 పునరావృత్తులు చేయండి.

ప్రతి స్కావట్, మీకు ఆనందాన్ని కలిగించే ఒక విషయం చెప్పే మలుపులు తీసుకోండి.

ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు భాగస్వాములను స్వాప్ చేయండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/_VM5p0lO3vI

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి.
స్కిల్ లో చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడు మరియు సూచనలను
కమ్యూనికేట్ చేయడానికి చేతి చప్పట్లు
ఉపయోగిస్తాడు:

- ఒక చప్పట్లు – అందరూ నేలపై చేయి
వేస్తారు
- రెండు చప్పట్లు – రెండు
చతికలబడులు
- మూడు చప్పట్లు – అందరూ నేలపై
కూర్చుంటారు

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను
మార్చండి.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>

అన్వేషించండి



యేసులో ఆనందాన్ని కనుగొనడం

మత్తయి 28:1-8 ను మళ్ళీ చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

కథను నటించండి మరియు దేవదూత యొక్క ఖచ్చితమైన పదాలను చేర్చండి.

యేసు పుట్టినప్పుడు, దేవదూతలు "గొప్ప ఆనందం కలిగించే శుభవార్త" అన్నారు. యేసు చాలామందికి ఆనందాన్ని ఎందుకు తెస్తాడు?

విచారకరమైన నోటి ఆకారంలో నేలపై బెల్ట్ లేదా తాడు ఉంచండి. ఆనందం అవసరమయ్యే వ్యక్తి గురించి ఆలోచించండి మరియు మీరు ఐదుసార్లు బెల్ట్ మీదుగా ముందుకు వెనుకకు దూకుతున్నప్పుడు "(పేరు చొప్పించండి) కొంత ఆనందం కావాలి" అని చెప్పండి. ఇది మీ ప్రార్థన. చిరునవ్వులా కనిపించే వైపు ముగించండి.



శీఘ్ర అంశం పదాలు

వృత్తంలో కూర్చోండి. నగరాలు, దేశాలు, పేర్లు లేదా వస్తువులు వంటి అంశాన్ని ఎంచుకోండి. ఎవరో ఆపమని చెప్పే వరకు ఎవరో వారి తలలోని వర్ణమాల గుండా వెళతారు.

ఎంచుకున్న అక్షరంతో మొదలయ్యే అంశంపై ఒక పదాన్ని త్వరగా చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఎవరైనా పదం గురించి ఆలోచించలేనంత వరకు కొనసాగించండి, ఆపై కొత్త రౌండ్ ప్రారంభించండి. ప్రతి రౌండ్లో అంశాలను తిప్పండి.

మీకు నచ్చితే దాన్ని పోటీగా చేసుకోండి.

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is captured in mid-air, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid teal color. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled. The water stream starts from the top and flows downwards, ending in a small splash at the bottom.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
తర్వాత కాకుండా
తినడానికి ముందు నీరు
త్రాగాలి; అప్పుడు మీరు
తక్కువ ఆహారం
తీంటారు.

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 5 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 family.fit 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