

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 3



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను ప్రేమించబడ్డానని
నాకు ఎలా తెలుసు?

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

లూకా
19:1-10

ప్రేమను
చూపుతోంది

ప్రేమను
స్వీకరిస్తోంది

కుటుంబంగా
ప్రేమించడం



వార్మ్-అప్

ఎలుగుబంటి
మరియు పీత
నడక

కార్నర్స్
సన్నాహక

జంక్యార్డ్ కుక్క



కదలిక

పలకలతో

అప్-డౌన్
పలకలు

అద్దం
పలకలు



ఛాలెంజ్

ప్లాంక్ మరియు
పర్వతారోహకు
డు టాబాటా

ప్లాంక్ జంప్

స్వాట్లు



అన్వేషిం
చండి

జక్కయ్య ను
గీయండి
మరియు
చర్చించండి

కథను
చదవండి
మరియు
అభ్యాసాన్ని
భాగస్వా
మ్యం
చేయండి

భోజనం చేసి
ప్రశ్నలు
అడగండి



క్రీడ

నమ్మకము
పతనం

పేపర్ బాల్
సర్కిల్

ఒక అప్
చేయండి
'నేను నిన్ను
ప్రేమిస్తున్నా
ను' కుటుంబం
పై

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 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.



1 వ రోజు

వార్మ్-అప్

ఎలుగుబంటి మరియు పీత నడక

ఎలుగుబంటి గది అంతటా నడుస్తుంది మరియు పీత వెనుకకు నడుస్తుంది. ఐదు ల్యాప్లు చేయండి.

బేర్ వాక్ – నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం క్రిందికి నడవండి.

పీత నడక – నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం పైకి నడవండి.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

మీరు వారిని ప్రేమిస్తున్న వారిని ఎలా చూపించాలనుకుంటున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు వారిని ప్రేమిస్తున్న వారిని చూపించడం ఎప్పుడు కష్టం?



1 వ రోజు కదలిక

ప్లాంక్



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

మీ మోచేతులపై మీ బరువుకు మద్దతు
ఇవ్వండి.

20 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి.
రిపీట్.

కష్టపడండి: ద్రవ చర్యలో చేతులు మరియు
మోచేతుల మధ్య కదలండి.



1 వ రోజు

చాలెంజ్

తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 సెకన్ల పాటు పలకలు చేయండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

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

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20 సెకన్లలో పెంచండి.

అన్వేషించండి

ప్రేమను చూపుతోంది

బైబిల్ నుండి **లూకా 19:1-10** చదవండి .

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

యేసును యెరికో లో జనసమూహం
 అనుసరిస్తున్నప్పుడు యేసు ఒక వ్యక్తితో జరిగిన
 సంఘటన ఇది. మిగతా అందరూ తనపై
 అవిశ్వాసం పెట్టినప్పుడు యేసు మనిషి పట్ల
 ప్రేమ చూపించాడు.



బైబిల్ భాగం - లూకా 19:1-10

ఆయన సంచరించుచు యెరికో పట్టణములో ప్రవేశించి దానిగుండా పోవుచుండెను. ఇదిగో సుంకపు గుత్తదారుడును ధనవంతుడునైన జక్కయ్య అను పేరుగల ఒకడు యేసు ఎవరోయని చూడగోరెనుగాని, పొట్టి వాడైనందున జనులు గుంపుకూడి యుండుట వలన చూడ లేకపోయెను. అప్పుడు యేసు ఆ త్రోవను రానై యుండెను గనుక అతడు ముందుగా పరుగెత్తి, ఆయనను చూచుటకు ఒక మేడి చెట్టెక్కిను.

యేసు ఆ చోటికి వచ్చినప్పుడు, కన్నులెత్తి చూచి "జక్కయ్యా త్వరగా దిగుము, నేడు నేను నీ యింట నుండవలసియున్నదని అతనితో చెప్పగా". అతడు త్వరగా దిగి సంతోషముతో ఆయనను చేర్చుకొనెను.

అందరు అది చూచి ఈయన పాపియైన మనుష్యునియొద్ద బసచేయ వెళ్లెనని చాల సణుగుకొనిరి.

జక్కయ్య నిలువబడి ఇదిగో ప్రభువా, నా
ఆస్తిలో సగము బీదలకిచ్చుచున్నాను;
నేనెవనియొద్ద నైనను అన్యాయముగా
దేనినైనను తీసికొనినయెడల అతనికి
నాలుగంతలు మరల చెల్లించునని
ప్రభువుతో చెప్పెను.

అందుకు యేసు ఇతడును అబ్రాహాము
కుమారుడే; ఎందుకనగా నేడు ఈ యింటికి
రక్షణ వచ్చియున్నది. నశించినదానిని
వెదకి రక్షించుటకు మనుష్యకుమారుడు
వచ్చెనని అతనితో చెప్పెను.

చర్చించండి:

సమాజం ప్రేమించని వ్యక్తిని కలిసినప్పుడు
యేసు ఏమి చేస్తాడు?

జక్కయ్య ను చెట్టులో గీయమని కుటుంబంలోని
ఒక కళాకారుడిని అడగండి. కలిసి, చెట్టు యొక్క
ఒక వైపున, యేసు తనను ప్రేమిస్తున్న
జక్కయ్యను చూపించడానికి ఏమి చేశాడో
రాయండి. మరొక వైపు, యేసు తనను
ప్రేమిస్తున్నట్లు చూపించడానికి జక్కయ్య ఏమి
చేశాడో రాయండి.

గుండె ఆకారం పొందడానికి మీ రెండు చేతులను
కలిపి ఉంచండి. ఈ ఆకారం దేవుని ప్రేమను
గుర్తు చేస్తుంది. మీ చేతులను చూసి నిశ్శబ్ద
ప్రార్థన చెప్పండి: 'నా పట్ల మీకున్న ప్రేమకు
దేవునికి ధన్యవాదాలు.'



నమ్మకము పతనం

నమ్మకము పతనం రెండు కొత్త మార్గాల్లో ఉందా:

1. ఒక వ్యక్తి మరో ఇద్దరి మధ్య నిలబడి కళ్ళు మూసుకుని వెనుకకు, ముందుకు వస్తాడు. కుటుంబాన్ని పట్టుకోవటానికి ఏమి అనిపించింది?
2. కుర్చీపై నిలబడి, కళ్ళు మూసుకుని, కుటుంబం చేతుల్లోకి వెనుకకు వస్తాయి.



https://youtu.be/mB38k8F_96M



ఆరోగ్య చిట్కా
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



కార్నర్స్ సన్నాహక

గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.

1. 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్

2. 10 అక్కడికక్కడే నడవండి

3. 10 పర్వతారోహకులు

4. 10 సార్లు స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఏ చర్యలు లేదా పదాలు మీకు ప్రేయమైనవిగా అనిపిస్తాయి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీకు ప్రేయమైన అనుభూతి ఏది?



2 వ రోజు కదలిక

అప్-డౌన్ పలకలు



మీ మోచేతులు మరియు కాలిపై ప్లాంక్ పొజిషన్‌లో మీ శరీరంతో సరళ రేఖలో ప్రారంభించండి. మీ బరువును మార్చండి మరియు పైకి నొక్కండి, తద్వారా మీ చేతులకు మద్దతు ఉంటుంది - ఎడమ చేతి మరియు కుడి చేతి. అప్పుడు మోచేతులకు తిరిగి వెళ్ళండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

సులభంగా వెళ్ళండి: అదే పద్ధతిని మీ మోకాళ్ళ నుండి (మీ కాలికి బదులుగా) లేదా కుర్చీపై ఉంచండి.



ప్లాంక్ జంప్ చాలెంజ్

ఒక ప్లాంక్ పొజిషన్ లో ఒకదానికొకటి పక్కన ఉన్న పంక్తిలోకి ప్రవేశించండి. అంతిమ వ్యక్తి లేచి నిలబడి ప్రతి కుటుంబ సభ్యునిపైకి దూకి, రేఖ యొక్క మరొక చివరలో ప్లాంక్ ను తిరిగి ప్రారంభిస్తాడు. ప్రతి ఒక్కరూ లైన్ లోని ప్రజలందరిపైకి దూకే వరకు తదుపరి వ్యక్తి అదే చేస్తాడు. జట్టుగా పని చేయండి! మీ ప్రయత్నానికి సమయం ఇవ్వండి.

పునరావృతం చేయండి మరియు గడియారాన్ని ప్రయత్నించండి మరియు కొట్టండి.



<https://youtu.be/cjIFKjZYITY>



ప్రేమను స్వీకరిస్తోంది

లూకా 19:1-10 చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

కథ చదవండి. ఈ కథలో యేసు గురించి మనం ఏమి నేర్చుకుంటాము?

జక్కయ్య అని ఒకరిని ఎన్నుకోండి మరియు కుర్చీపై నిలబడండి (చెట్టులో ఉండటం వంటిది). జక్కయ్య చుట్టూ నిలబడి, నేర్చుకున్న ఒక విషయాన్ని పంచుకునే మలుపులు తీసుకోండి.

గుండె ఆకారం పొందడానికి మీ రెండు చేతులను కలిపి ఉంచండి. దాని ద్వారా మీ కుటుంబ సభ్యులను చూడండి. మీరు చేస్తున్నట్లుగా, ప్రతి ఒక్కరికీ 'దేవుడు నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాడు' అని చెప్పండి. ఒకరికొకరు ప్రార్థించండి.



పేపర్ బాల్ సర్కిల్

ప్రతి ఒక్కరూ కుటుంబం గురించి ఎక్కువగా ఇష్టపడే వాటిని ఒకే కాగితపు షీట్‌లో వ్రాస్తారు. కాగితాన్ని బంతిగా పైకి లేపి వృత్తంలో నిలబడండి. కాగితపు బంతిని మరొక వ్యక్తికి విసిరేందుకు మలుపులు తీసుకోండి మరియు పర్వతారోహకులు లేదా అక్కడికక్కడే జాగింగ్ చేయడం వంటి వ్యాయామం చేయండి. మిగతా అందరూ కాపీ చేస్తారు.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

కష్టపడండి: వేగం పెంచండి.

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting. The glass sits on a blue and white checkered cloth.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి
ట్యాప్ దగ్గర ఉపయోగం
కోసం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా
ఉన్న ప్రత్యేకమైన కప్పును
ఇవ్వండి.



జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు. ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.

మీరు మీ ఇంటి వెలుపల వారిని
ప్రేమిస్తున్నారని ఎలా చూపించవచ్చో
ఆలోచించండి.



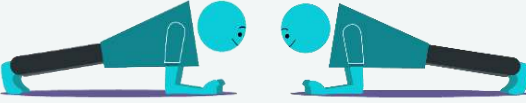
<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు దీన్ని ఎప్పుడు, ఎలా
చేస్తారో ప్లాన్ చేయండి.



3 వ రోజు కదలిక

అడ్డం పలకలు



జంటగా పనిచెయుట. భాగస్వామి
ఎదుర్కొంటున్న ప్లాంక్ పొజిషన్ లోకి
ప్రవేశించండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి అడ్డం
అవుతుంది మరియు మరొకరు చేసే ప్రతిదాన్ని
కాపీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



పాచికలు విసరండి

పాచికలు కనుగొనండి లేదా తయారు చేయండి.



ఒక సర్కిల్‌లో నిలబడి, కుటుంబంగా 100 స్క్వాట్‌లను పూర్తి చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి పాచికలు చుట్టేస్తాడు మరియు తరువాతి వ్యక్తికి నొక్కడానికి ముందు ఆ సంఖ్యలో స్క్వాట్లను చేస్తాడు. కుటుంబం యొక్క స్క్వాట్ల మొత్తం లెక్కను ఉంచండి.

కష్టపడండి: 150 లేదా 200 స్క్వాట్‌లను పూర్తి చేయండి.



అన్వేషించండి

కుటుంబంగా ప్రేమను
చూపుతోంది

లూకా 19:1-10 మళ్ళీ చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

యేసు జక్కయ్యఇంటికి విందు కోసం వచ్చాడు. అతను 10 వ వచనంలో 'నశించినదానిని వెదకి రక్షించుటకు మనుష్యకుమారుడు వచ్చెనని అతనితో చెప్పెను' - జక్కయ్య వంటి వారు మరియు మీలాగే నా లాంటి వారు.

మీ టేబుల్ చుట్టూ కూర్చుని, భోజనం కోసం యేసు మీతో చేరినట్లు ఊహించుకోండి. మీరు ఆయనను అడిగే ఒక ప్రశ్న ఏమిటి? అతను మీ కుటుంబాన్ని ఏ ప్రశ్నలు అడగవచ్చు?

కుటుంబంగా, ఒక కిటికీ వద్ద నిలబడండి. మీ చేతులను గుండె ఆకారంలో పట్టుకుని కిటికీలోంచి చూడండి. మీ పరిసరాల్లో మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల పేర్లను కలిసి పంచుకోండి, వారు వారిపై దేవుని ప్రేమను తెలుసుకోవాలి. వారి కోసం ప్రార్థించండి.



'ఐ లవ్ యు' అని చెప్పడానికి ఒక మార్గం

మీరు ఒకరినొకరు ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నారో చెప్పడానికి మీ కుటుంబ సభ్యులు కలిసి అసలు సంకేతాన్ని రూపొందించండి. ఇది వేళ్లు మరియు చేతులను ఉపయోగించగలదు. సృజనాత్మకంగా ఉండండి మరియు ఆనందించండి. సంతోషకరమైన మరియు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులలో వారంలో ఈ గుర్తును ఉపయోగించండి.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The glass sits on a blue and white checkered surface.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
మీ శరీరంలో ఎక్కువ
భాగం నీటితో
తయారవుతుంది కాబట్టి
మీరు దాన్ని తిరిగి
నింపాలి.

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