

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 4



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను ఎలా బోధించగలను?

www.family.fit



	1 వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
సామెతలు 1:1-9	జ్ఞానం సరైన జీవితాన్ని గడుపుట	జ్ఞానం మీ తల్లిదండ్రుల మాట వినుట	జ్ఞానం దేవునికి విధేయత చూపుట
 వార్క్-అప్	జంపింగ్ జాక్స్ మరియు అధిక మోకాలు నడుస్తున్నా యి	సంగీతానికి తరలించండి	నాయకుణ్ణి అనుసరిం చండి
 కదలిక	బర్ప్ తయారీ	బర్ప్స్	బర్ప్ బాల్ ట్రాస్
 ఛాలెంజ్	అవరోధ మార్గము	సమయం ముగిసిన బర్ప్లు	నాలుగు ఉద్యమ సమయ సవాలు
 అన్వేషిం చండి	బాగా జీవించడం మరియు సరిగ్గా జీవించడం	మీరు మీ తల్లిదండ్రుల నుండి నేర్చుకున్నవి	ఇప్పుడు దేవుని నుండి నేర్చుకోవడం
 ఫ్లై	గ్రీన్ లైట్ రెడ్ లైట్	నాయకుడిని ఊహించండి	నిధి వేట

మొదలు అవుతున్న

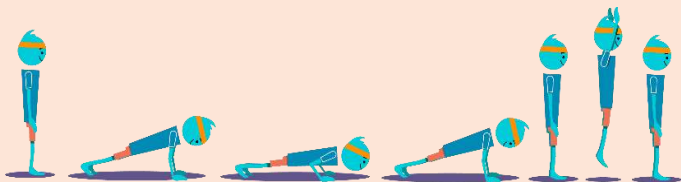
మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం మీ కుటుంబం చురుకుగా ఉండటానికి సహాయం చేయండి:

- 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 **#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.



1 వ రోజు

వార్మ్-అప్

జంపింగ్ జాక్స్ మరియు అధిక మోకాలు నడుస్తున్నాయి

10 జంపింగ్ జాక్స్ మరియు 20 ఎత్తైన
మోకాలు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య ఒక
నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు
రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

గత 24 గంటల్లో మీరు ఏ కొత్త విషయం
నేర్చుకున్నారు? ఈ వారం?

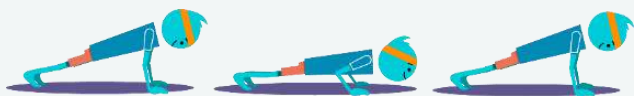
లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు కొత్తదాన్ని
నేర్చుకోవడానికి ఏ అవకాశాన్ని ఇటీవల
కోల్పోయారు?



1 వ రోజు కదలిక

బర్పి తయారీ

ఒక బర్పి యొక్క భాగం నేల నుండి నెట్టడం.
9 పుష్-అప్లు మరియు 12 స్క్వాట్ల
మూడు రౌండ్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య
విశ్రాంతి.



సులభంగా వెళ్లండి: రెండు రౌండ్లు మాత్రమే
చేయండి లేదా పునరావృత్తులు 5 పుష్-
అప్లు మరియు 10 స్క్వాట్లకు
తగ్గించండి.



అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి (ఉదాహరణకు, చెట్టు లేదా కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం లేదా రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి). సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

మరింత కష్టపడండి: రెండు జట్లలో రిలేగా దీన్ని చేయండి.



అన్వేషించండి

జ్ఞానం సరైన జీవితాన్ని
గడుపుట

సామెతలు 1:1-9 బైబిల్ నుండి చదవండి .

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

సొలోమోను బైబిల్లో తెలివైనవాడు. తాను
నేర్చుకున్న ముఖ్యమైన పాఠాలను
పంచుకోవడానికి సామెతలు (తెలివైన
సూక్తులు) రాశాడు. ఈ పాఠాలు ఎక్కువగా
చక్కగా, తెలివిగా జీవించడం ఎలా అనే దాని
గురించి.

బైబిల్ భాగం - సామెతలు 1:1-9

దావీదు కుమారుడును ఇశ్రాయేలు
రాజునైన సొలోమోను సామెతలు.

జ్ఞానమును ఉపదేశమును

అభ్యసించుటకును వివేక సల్లాపములను

గ్రహించుటకును నీతిన్యాయ
 యథార్థతల ననుసరించుటయందు
 బుద్ధి కుశలత ఇచ్చు ఉపదేశము
 నొందుటకును జ్ఞానములేనివారికి బుద్ధి
 కలిగించుటకును ,యౌవనులకు
 తెలివియు వివేచనయు పుట్టించుటకును
 తగిన సామెతలు.జ్ఞానముగలవాడు విని
 పాండిత్యము వృద్ధిచేసికొనును
 వివేకముగలవాడు ఆలకించి నీతి
 సూత్రములను
 సంపాదించుకొనును. వీటిచేత
 సామెతలను భావసూచక విషయములను
 జ్ఞానుల మాటలను వారు చెప్పిన
 గూఢవాక్యములను జనులు
 గ్రహించుదురు. యెహొవాయందు
 భయభక్తులు కలిగియుండుట తెలివికి
 మూలము మూర్ఖులు జ్ఞానమును
 ఉపదేశమును తిరస్కరించుదురు. నా
 కుమారుడా, నీ తండ్రి ఉపదేశము
 ఆలకింపుము నీ తల్లి చెప్పు బోధను
 త్రోసివేయకుము. అవి నీ తలకు సొగసైన
 మాలికయు నీ కంఠమునకు హారములునై
 యుండును.

చర్చించండి:

మీరు ఇప్పుడు 'బాగా' జీవిస్తున్నారని చెబుతారా? 'సరైన, న్యాయమైన మరియు సరసమైన' జీవించడం అంటే ఏమిటి? కొన్ని కాగితాలను 'వెల్' మరియు 'రైట్' అనే రెండు నిలువు వరుసలుగా విభజించి, ఇలా జీవించే మార్గాలను జాబితా చేయండి.

మీకు బోధించడానికి సహాయం చేయమని దేవుడిని కోరుతూ ప్రార్థన రాయండి. మీ దిండు కింద ఉంచండి మరియు ఈ వారం ప్రతి రాత్రి ప్రార్థించండి.



గ్రీన్ లైట్, రెడ్ లైట్

అందరూ గది ఒక చివర నిలబడ్డారు. 'కాలర్' ఒక వైపు నిలుస్తాడు. కాలర్ "గ్రీన్ లైట్" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ ముగింపు రేఖ వైపు కదులుతారు. వారు "రెడ్ లైట్" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక ఆపాలి. ఎవరైనా కదులుతుంటే వారు తిరిగి ప్రారంభ రేఖకు వెళతారు.



<https://youtu.be/Ckmgt5tEYyo>



ఆరోగ్య చిట్కా
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



సంగీతానికి వార్మ్అప్

కింది వాటిని చేయండి (తరువాత
పునరావృతం చేయండి):

- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 20 స్కీ జంప్స్ (ప్రక్క నుండి ప్రక్కకు
దూకుతారు)



- 10 సార్లు గోడ / వ్యతిరేకంగా పుష్-అప్స్
- 10 సార్లు హై జంప్స్



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

మీ తండ్రి గురించి మరియు మీ తల్లి
గురించి మీరు అభినందించే రెండు
విషయాలను పంచుకోండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: ప్రజలు ఎప్పుడు
తెలివైనవారు అవుతారు?



2 వ రోజు కదలిక

బర్పిలను ప్రాక్టీస్ చేయండి

నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు సరైన పద్ధతిని ఉపయోగించండి. నేలపై పుష్-అప్ చేయడానికి నిటారుగా నిలబడి ప్లాంక్ స్థానానికి వెళ్లండి. అప్పుడు గాలిలోకి దూకి, మీ తలపై చప్పట్లు కొట్టండి. ఒక ద్రవ కదలికలో దీన్ని చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

మూడు బర్పిలు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



2 వ రోజు

చాలెంజ్

బర్ప్ టైమ్ చాలెంజ్

మీ ఇల్లు లేదా యార్డ్లోని నాలుగు ప్రాంతాలను ఎంచుకోండి, అక్కడ మీరు అందరూ కలిసి బర్ప్లు చేయవచ్చు.

టైమర్ ను ప్రారంభించండి, మొదటి ప్రాంతానికి పరిగెత్తి 20 బర్ప్లు చేయండి. రెండవ ప్రాంతంలో 15 బర్ప్లు, మూడవ వద్ద 10 బర్ప్లు మరియు నాల్గవ వద్ద ఐదు బర్ప్లు పూర్తి చేయండి.

టైమర్ ఆపు.

సవాలును పూర్తి చేయడానికి మీ కుటుంబం ఎంత సమయం పట్టింది?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





అన్వేషించండి

జ్ఞానం మీ తల్లిదండ్రుల
మాట వినుట

సామెతలు 1:8-9 మీ తల్లిదండ్రుల నుండి నేర్చుకోవడం గురించి మాట్లాడుతుంది. ఈ పాఠాలు ముఖ్యమైనవి. మీ తండ్రి మరియు తల్లి లేదా మీ గురించి శ్రద్ధ వహించే వారి నుండి మీరు నేర్చుకున్న వాటిని చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. అప్పుడు కొన్ని 'థాంక్స్ హగ్స్' ఇవ్వండి! మీ తల్లిదండ్రుల మాటల రిమైండర్ గా ఈ రోజు ధరించడానికి కొన్ని ఉంగరాలు లేదా ఆభరణాలను తయారు చేయడానికి మీరు ఏమి ఉపయోగించవచ్చు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఎక్కడ నేర్చుకోవాలి మరియు పెరగాలి?

కుటుంబ సభ్యుల హృదయంలో చేయి వేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు వారిలో బోధించదగిన ఆత్మను పెంచుకోవాలని దేవుడు ప్రార్థించండి.



నాయకుడిని ఊహించండి

వృత్తంలో నిలబడండి.

ఒక వ్యక్తి గది నుండి బయలుదేరాడు. శారీరక కదలికలను నడిపించడానికి ఒకరిని ఎన్నుకోండి, ప్రతి 5 నుండి 10 సెకన్లకు మార్చండి. బయట ఉన్న వ్యక్తి తిరిగి వచ్చి సర్కిల్ మధ్యలో నిలబడి నాయకుడు ఎవరో ఊహించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఎవరు నాయకత్వం వహిస్తున్నారో స్పష్టంగా తెలియకుండా మిగతా అందరూ ఆధిక్యాన్ని అనుసరిస్తారు.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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, vibrant blue. The hand is positioned at the bottom, with fingers slightly curled, and the water flows upwards from it. The overall image has a clean, modern aesthetic with a strong color palette of blue and orange.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

70% మంది ప్రజలు
ప్రతిరోజూ తగినంత నీరు
తాగరు.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి రౌండ్ కు ఒక వ్యక్తి నాయకుడు. చుట్టూ జాగింగ్ ద్వారా ప్రారంభించండి.

నాయకుడు ఒక పేరు చెప్తాడు మరియు కుటుంబం ఇలాగే కదలాలి. వాటిని కలపండి.

- మిస్టర్ నెమ్మదిగా – నెమ్మదిగా కదలండి
- మిస్టర్ రష్ – వేగంగా కదలండి
- మిస్టర్ జెల్లీ – మీ శరీరమంతా కదిలించండి
- మిస్టర్ గజబిజి – వెనుకకు నడవండి
- మిస్టర్ బౌన్స్ – చుట్టూ హాప్
- మిస్టర్ స్మూల్ – వంగి, కదలకుండా ఉండండి
- మిస్టర్ స్ట్రాంగ్ – మీ కండరాలను వంచుతూ కదలండి
- మిస్టర్ టాల్ – పైకి సాగండి
- మిస్టర్ టికిల్ – మీ చేతులను చుట్టూ తిప్పండి
- మిస్టర్ హ్యాపీ – కదిలి చిరునవ్వు



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

మీరు కొన్ని తెలివైన సూక్తులను
గుర్తుంచుకోగలరా?

లోతుగా వెళ్ళండి: 'జ్ఞానం' యొక్క మంచి
నిర్వచనం ఏమిటి?





బర్ప్ బాల్ టాస్

భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న రెండు మూడు మీటర్ల దూరంలో నిలబడండి. ఒక బంతిని ఒకదానికొకటి పడకుండా విసిరేయండి. మీలో ఒకరు బంతిని పడేస్తే, తదుపరి రౌండ్ కు వెళ్లేముందు ఐదు బర్ప్ లు చేయండి.

- రౌండ్ 1: బలహీనమైన చేతితో విసిరి పట్టుకోండి
- రౌండ్ 2: ఒక పాదంలో నిలబడండి
- రౌండ్ 3: ఒక కన్ను మూసుకోండి
- రౌండ్ 4: మీ వెనుకభాగంలో వేయండి

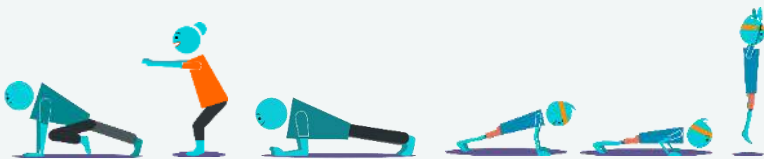
సులభంగా వెళ్లండి: బంతిని పడటానికి రెండు బర్ప్ లు చేయండి.



సమయం సవాలు

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

- 10 పర్వతారోహకులు
- 10 సార్లు స్కావట్లు
- 10 అప్-డౌన్ పలకలు
- 10 బర్పీలు



ప్రతి కదలికలో ఐదు పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి: రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి.



అన్వేషించండి

జ్ఞానం దేవునికి విధేయత
చూపుట

సామెతలు 1:7 జ్ఞానం దేవునికి
భయపడటంతో మొదలవుతుంది. దీని
అర్థం దేవునికి నమస్కరించడం,
గౌరవించడం మరియు పాటించడం. మీరు
దేవునికి నమస్కరించడం అంటే ఏమిటి?
1-10 రేటుతో మీరు ఎంత బోధించగలరు:
ఎ) దేవునికి; బి) ఇతరులకు.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ జీవితంలో ప్రస్తుతం
మీరు ఎక్కడ నమస్కరించి దేవుని నుండి
నేర్చుకోవాలి?

మీ కుటుంబానికి వెలుపల ఉన్న వ్యక్తుల
జాబితాను తయారు చేయండి, ఎవరి కోసం
వారు మీకు నేర్పించినందుకు మీరు
కృతజ్ఞతలు తెలుపుతారు. వారిని గురించి
దేవుడికి కృతజ్ఞతలు చెప్పండి.



నిధి వేట

ఒక గదిలో 20 చిన్న ఆహార పదార్థాలను దాచండి (ఉదాహరణకు, కూరగాయలు లేదా పండ్లు).

మూడు నిమిషాల్లో కుటుంబం ఎన్ని కనుగొనగలదు?

అవన్నీ కనుగొన్న తరువాత, కలిసి కూర్చుని, ఆహారాన్ని కనుగొనడం ఎలా అనిపిస్తుందో చర్చించండి. ఇది సులభం లేదా కష్టమేనా? ఎందుకు? నేర్చుకోవడం ఈ నిధి వేట ఎలా ఉంటుంది?

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, vibrant blue. The hand is positioned at the bottom, with fingers slightly curled to support the falling water. The overall image has a clean, minimalist aesthetic with a strong color palette of blue and orange.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
మన శరీరంలోని
టాక్సిన్స్ మరియు
బ్యాక్టీరియాను
వదిలించుకోవడానికి
నీరు సహాయపడుతుంది
కాబట్టి మనం ఆరోగ్యంగా
ఉంటాము.

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.

వెబ్ మరియు వీడియోలు

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

సోపల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



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



ఫ్లోయింగ్.ఫోటో
ఐదు దశలు



వర్చువల్ 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