

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 5

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నా జీవితానికి ఉద్దేశ్యం
ఉందా?

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

యెహోషువ
1:1-9

మీ
ఉద్దేశ్యాన్ని
కనుగొనడం

మీ
కుటుంబానికి
దేవుని
వాగ్దానం

దేవుని
ఆజ్ఞలు



వార్మ్-అప్

వేగంగా నడిచే
గుర్రాలు

నాయకుణ్ణి
అనుసరించం
డి

సంగీతం
వరకు
చక్కనైన



కదలిక

సూపర్మ్యాన్

సూపర్మ్యాన్
వ్యతిరేకిస్తుం
డి

సూపర్మ్యాన్
పట్టు



భాలెంజ్

సూపర్మ్యాన్
మరియు
పర్వతారోహ
కుల జతలు

సూపర్మ్యాన్
రోల్

సూపర్మ్యాన్
మరియు
బర్పి
టాబాటా



అన్వేషిం
చండి

కథ చదివి
చర్చించండి

కథను మళ్ళీ
చదవండి
మరియు
పోస్టర్
చేయండి

కథ మరియు
కళ్ళకు కట్టిన
ప్రార్థన
చదవండి



పిల్ల

సంగీత
డిండ్లు

ఒక దుంగ
మీద చీమలు

కూర్చొని ఆడే
ఆట,
చదరంగం

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.



వేగంగా నడిచే గుర్రాలు

ఒక వరుసలో నిలబడండి. గాలిలో ఒక చేత్తో, గది చుట్టూ గాలప్. చేతులు మార్చుకోండి, వేగంగా వెళ్ళండి, నెమ్మదిగా వెళ్ళండి, దిండ్లు పైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి. ఐదు ల్యాప్లు చేయండి.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

“మనకు ఎందుకు...?” అడగండి “దాని ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?” ఉదాహరణకు, ఐస్ క్రీం, పెంపుడు జంతువులు...

లోతుగా వెళ్ళండి: జీవిత ఉద్దేశ్యం ఏమిటి అని అడిగిన వ్యక్తికి మీరు ఎలా సమాధానం ఇస్తారు?



సూపర్మ్యాన్



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి. మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను భూమికి దూరంగా ఉంచండి. మూడు సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



పెయిర్ చాలెంజ్



జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి ఒక సూపర్మ్యాన్ చేతులు మరియు కాళ్ళతో నేల నుండి పట్టుకోగా, మరొక వ్యక్తి 20 పర్వతారోహకులను చేస్తాడు.

సులభంగా వెళ్లండి: విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు సూపర్మ్యాన్ హెల్మ్ను పునరావృతం చేయండి.

కష్టపడండి: పర్వతారోహకుల సంఖ్యను పెంచండి.

అన్వేషించండి

మీ ఉద్దేశ్యాన్ని
కనుగొనడం

బైబిల్ నుండి యెహోషువ 1:1-9 చదవండి.

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

దేవుని ప్రజల నాయకుడైన
 ఇశ్రాయేలీయులైన మోషే మరణించాడు.
 దేవుడు వాగ్దానం చేసిన దేశంలోకి దేవుని
 ప్రజలను నడిపించడానికి యెహోషువ
 ఎన్నుకోబడ్డాడు. అతని ఉద్దేశ్యం స్పష్టంగా
 ఉంది కాని భవిష్యత్తులో అడుగు పెట్టడానికి
 అతను భయపడ్డాడు.

బైబిల్ భాగం - యెహోషువ 1:1-9

యెహోవా

సేవకుడైన మోషే మృతినొందిన

తరువాత, యెహోవా నూను

కుమారుడును మోషే పరిచారకుడు నైన

యెహోషువకు ఈలాగు సెలవిచ్చెను నా

సేవకుడైన మోషే మృతినొందెను. కాబట్టి

నీవు లేచి, నీవును ఈ జనులందరును ఈ

యొర్దానునది దాటి నేను ఇశ్రాయేలీయుల

కిచ్చుచున్న దేశమునకు వెళ్లుడి.

నేను మోషేతో చెప్పినట్లు మీరు

అడుగుపెట్టు ప్రతి స్థలమును మీకిచ్చు

చున్నాను. అరణ్యమును ఈ లెబానోను

మొదలుకొని మహానదియైన యూఫ్రటీసు

నదివరకును హిత్తీయుల దేశ మంతయు

పడమట మహా సముద్రమువరకును మీకు

సరిహద్దు. నీవు బ్రదుకు దినములన్నిటను

ఏ మనుష్యుడును నీ యెదుట నిలువలేక

యుండును. నేను మోషేకు తోడై

యుండినట్లు నీకును తోడైయుండును;

నిన్ను విడువను నిన్ను ఎడబాయను.

నిబ్బరముగలిగి ధైర్యముగా నుండుము.

వారికిచ్చెదనని నేను వారి పితరులతో

ప్రమాణము చేసిన యీ దేశమును

నిశ్చయముగా నీవు ఈ ప్రజల స్వాధీనము చేసెదవు.

“అయితే నీవు నిబ్బరముగలిగి జాగ్రత్తపడి బహు ధైర్యముగానుండి, నా సేవకుడైన మోషే నీకు ఆజ్ఞాపించిన ధర్మశాస్త్రమంతటి చొప్పున చేయవలెను. నీవు నడుచు ప్రతి మార్గమున చక్కగా ప్రవర్తించునట్లు నీవు దానినుండి కుడికిగాని యెడమకుగాని తొలగకూడదు. ఈ ధర్మశాస్త్రగ్రంథమును నీవు బోధింపక తప్పిపోకూడదు. దానిలో వ్రాయబడిన వాటన్నిటి ప్రకారము చేయుటకు నీవు జాగ్రత్తపడునట్లు దివారాత్రము దాని ధ్యానించినయెడల నీ మార్గమును వర్తిల్లజేసికొని చక్కగా ప్రవర్తించెదవు. నేను మీకు ఆజ్ఞాపించలేదా? నేను నీ కాజ్ఞయిచ్చియున్నాను గదా. నిబ్బరముగలిగి ధైర్యముగా నుండుము; దిగులుపడకుము జడియకుము. నీవు నడుచు మార్గమంతటిలో నీ దేవుడైన యెహోవా నీకు తోడైయుండును.”

చర్చించండి:

దేవుడు యెహోషువకు ఏ ప్రయోజనం
ఇచ్చాడు? యెహోషువ యొక్క ఉద్దేశ్యం
అతనికి స్పష్టంగా ఇవ్వబడినప్పటికీ, మన
ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చడం చాలా కష్టం.
ప్రస్తుతం మీ జీవితానికి ముఖ్యమైన ఉద్దేశ్యం
ఏమిటి?

మీ జీవితానికి తన ఉద్దేశ్యాన్ని ఇప్పుడే
మరియు భవిష్యత్తులో వెల్లడించాలని లేదా
ధృవీకరించమని దేవుడిని కోరుతూ కొంత
సమయం మౌనంగా గడపండి.



సంగీత దిండ్లు

ఒక సర్కిల్లో నేలపై దిండ్లు ఉంచండి (వ్యక్తుల సంఖ్య కంటే రెండు తక్కువ). ఒక వ్యక్తి కళ్ళు మూసుకుని మధ్యలో కూర్చుని ఒక సాధారణ వాయిద్యం (రైస్ పేకర్, పాన్ మరియు స్ట్రీక్, మరియు మొదలైనవి) వాయించాడు. అందరూ సర్కిల్ చుట్టూ హాప్ చేసి, సంగీతం ఆగినప్పుడు దిండ్లుపై కూర్చునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఎవరైతే తప్పిపోతారో వారు తదుపరి సంగీతకారుడు అవుతారు.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



ఆరోగ్య చిట్కా
సాంకేతికత 'స్కీన్
సమయం' తగ్గించండి.

నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి.
సర్కిల్లో చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడు మరియు సూచనలను
కమ్యూనికేట్ చేయడానికి చేతి చప్పట్లు
ఉపయోగిస్తాడు:

- ఒక చప్పట్లు - అందరూ నేలపై చేయి వేస్తారు
- రెండు చప్పట్లు - మూడు స్కావ్ట్లు
- మూడు చప్పట్లు - అందరూ నేలపై కూర్చుంటారు

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను
మార్చండి.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

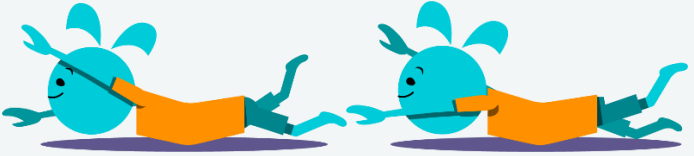
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఎవరైనా వాగ్దానం చేసినప్పుడు మీకు ఎలా
అనిపిస్తుంది?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఎవరైనా వాగ్దానాన్ని
ఉల్లంఘించినప్పుడు అది ఎలా
ఉంటుంది?



సూపర్మ్యాన్ వ్యతిరేకిస్తుంది



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి. మీ కుడి చేయి మరియు ఎడమ కాలు మీకు వీలైనంతవరకు భూమికి దూరంగా ఉంచండి. మూడు సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి. వ్యతిరేక చేయి మరియు కాలుతో పునరావృతం చేయండి.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



సూపర్మాన్ రోల్



ప్రతి ఒక్కరూ ఒక కప్పు మోసేటప్పుడు గది యొక్క ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు సూపర్మాన్ స్థానంలో తిరగడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు. మీ చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలను తాకకుండా రోల్ చేయండి. మీరు కప్పుల టవర్ను నిర్మించినప్పుడు కొనసాగించండి. మీరు ఉపయోగించే కప్పుల సంఖ్య ద్వారా టవర్ పరిమాణాన్ని ఎంచుకోండి.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



మీ కుటుంబానికి దేవుని వార్తానం

యెహోషువ 1:1-9 చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

దేవుడు యెహోషువకు ఏ వార్తానాలు చేశాడు? ఈ వార్తానాల్లో ఏది ఈ రోజు మనకు సంబంధించినది? ఈ వార్తానాలు చాలా చరిత్రలో ఆ సమయంలో యెహోషువకు మాత్రమే, కాని యేసును విశ్వసించే ఎవరికైనా ఒక వార్తానం. రోమా 8:38-39లో వార్తానాన్ని కనుగొనండి. మీ స్వంత మాటలలో ఒక పోస్టర్ పై వ్రాసి, రిమైండర్ గా మీరు చూడగలిగే చోట ఉంచండి.

మీరు ప్రతిరోజూ భోజన పట్టిక చుట్టూ కూర్చున్నప్పుడు, ఈ రోజు దేవుడు మీతో ఉన్నట్లు మీరు గమనించిన చోట పంచుకోవడానికి మలుపులు తీసుకోండి.



ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'దుంగ' (ఒక లైన్ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్లో మీ ఆర్డర్ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ విజయవంతం అయ్యేలా కలిసి పనిచేయండి. టైమర్ సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

కష్టపడండి: వేగాన్ని పెంచండి మరియు మీ సమయాన్ని మెరుగుపరచండి.

ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి. మొత్తం
కుటుంబం కోసం 'స్క్రీన్-
ఫ్రీ' సమయాన్ని పెడ్యూల్
చేయండి, తల్లిదండ్రులు
కూడా ఉన్నారు.



సంగీతం వరకు చక్కనైన

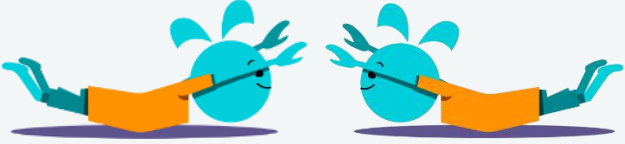
ఇష్టమైన హుషారైన-ఔంపో ఉన్న పాటలు వినండి. సంగీతం వస్తున్నప్పుడు ప్రతిఒక్కరితో త్వరగా కదులుతుంది ప్రతి వస్తువును నాలుగు నిమిషాలు దూరంగా ఉంచండి.

ఎవరైనా మీకు ఇచ్చిన మంచి సలహాను పంచుకోండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఎప్పుడైనా సలహాలను విస్మరించారా మరియు అది ఘోరంగా జరిగిందా?



సూపర్మ్యాన్ పట్టు



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి. మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను భూమికి దూరంగా ఉంచండి. 10 సెకన్లపాటు ఉంచి 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

10 సార్లు చేయండి.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

**కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20
సెకన్లలో పెంచండి.**



దేవుని ఆజ్ఞలు

యెహోషువ 1:1-9 మళ్ళీ చదవండి (1 వ రోజు చూడండి).

దేవుడు యెహోషువకు ఇచ్చిన విభిన్న ఆజ్ఞలను గుర్తించండి. కాగితపు ప్రత్యేక షీట్లలో వాటిని వ్రాసి నేలపై ఉంచండి. ఒక్కొక్కటి కలిసి గట్టిగా చెప్పండి. ప్రస్తుతం మీకు ఏది చాలా సవాలుగా ఉంది? వెళ్లి ఆ కాగితంపై నిలబడండి. మీ కుటుంబానికి ఏది సవాలు? నిలబడి చర్చించండి.

ప్రతిఒక్కరికీ కళ్ళజోడు కనుగొనండి. చాలా మంది ప్రజలు తమ జీవితంలో ఒక ప్రయోజనం కోసం చూస్తున్నారు. కొందరు కోల్పోయినట్లు మరియు చీకటిలో ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మీ కళ్ళకు కట్టినట్లు ఉంచండి మరియు మీ కుటుంబానికి తెలిసిన కొంతమందికి పేరు పెట్టండి. వారి జీవితాల కోసం దేవుని ఉద్దేశ్యాన్ని కనుగొనమని ప్రార్థించండి.



కూర్చొని ఆడే ఆట, చదరంగం

చాలా కుటుంబాలు ఆన్‌లైన్‌లో ఆటలు ఆడుతున్నాయి. వ్యక్తిగతంగా కలిసి ఆడటానికి బోర్డు ఆటను ఎంచుకోండి.

ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి. శారీరక
మరియు బహిరంగ
కార్యకలాపాలతో స్క్రీన్
సమయాన్ని సమతుల్యం
చేయండి.

ఔర్కినాలజీ

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



ఫ్లోయింగ్ ఫిట్
బదు దశలు



ఫ్లోయింగ్ 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