

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 8



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను నమ్మదగినవాడనా?

www.family.fit



	1 వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
లూకా 12:42-48	నమ్మదగిన వ్యక్తి యొక్క గుణాలు	విశ్వసనీయం గా ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు	బ్రోకెన్ ట్రస్ట్
 వార్మ్-అప్	జంక్యార్డ్ కుక్క	తోక పోటీ	సంగీతానికి వార్మ్ప్
 కదలిక	రవుండుకొట్టుట	నెమ్మదిగా భోజనం	బరువుతో రవుండుకొట్టుట
 ఛాలెంజ్	బాటిల్ స్పిన్	టిక్ టాక్ టో	ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్
 అన్వేషించండి	కథ చదవండి, చర్చించండి మరియు ట్రస్ట్ ఘోష్ట చేయండి	కథను చదవండి మరియు నమ్మకానికి ప్రతిఫలం గురించి ఆలోచించండి	కథను చదవండి మరియు నమ్మకాన్ని కొలవండి
 పిల్ల	ఒక కథ మైమ్	విమానం పట్టుకోండి	ట్రస్ట్ వాక్

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.



1 వ రోజు

వార్మ్-అప్

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.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

నమ్మదగినదిగా ఉండడం అంటే ఏమిటి?

లోతైన: ఎవరైనా నమ్మదగినవారని మీకు ఎలా తెలుసు?



1 వ రోజు కదలిక

రవుండుకొట్టుట



హిప్స్ మీద చేతులతో నేరుగా నిలబడండి. మీ ముందు మోకాలి 90 డిగ్రీల వద్ద వంగిపోయే వరకు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు మీ తుంటిని తగ్గించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న జతలలో రౌండ్లు కొట్టుటను ప్రాక్టీస్ చేయండి. నెమ్మదిగా మరియు జాగ్రత్తగా ప్రారంభించండి.

ప్రతి రౌండ్ మధ్య 30 సెకన్ల విరామంతో 10 పునరావృత్తులు నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృత్తాల సంఖ్యను పెంచండి.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



బాటిల్ స్పిన్

దిగువ ఆరు కదలికల కోసం లేబుల్‌లను వ్రాయండి (కార్డుకు ఒకటి) మరియు సర్కిల్‌లో ఉంచండి. ఒక వ్యక్తి ఒక సీసాను తిప్పాడు మరియు అది సూచించే కదలికను చేస్తాడు. తదుపరి కుటుంబ సభ్యునికి నొక్కండి.

సవాలు: కుటుంబంగా 100 కదలికలు.

- 5 రౌండ్ల కొట్టుట
- 5 సార్లు స్కాట్లు
- 5 బర్పలు
- 5 స్పీడ్ స్కేటర్లు
- 5 సూపర్మ్యాన్లు
- 10 పర్వతారోహకులు

కష్టపడండి: మొత్తం కదలికల సంఖ్యను 150 లేదా 200 కి పెంచండి.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



అన్వేషించండి

నమ్మదగిన వ్యక్తి యొక్క
గుణాలు

బైబిల్ నుండి **లూకా 12:42-48** చదవండి .

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

తన శిష్యులకు ఈ లోక విషయాల కన్నా నిధిని వెతకాలని బోధించిన తరువాత, యేసు నమ్మదగినవాడు మరియు సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

గమనిక: మీరు చిన్న పిల్లలకు కథ యొక్క పదాలను సవరించాల్సి ఉంటుంది.

బైబిల్ భాగం – లూకా 12:42-48

ప్రభువు ఇట్లనెను తగిన కాలమున ప్రతివానికి ఆహారము పెట్టుటకు, యజమానుడు తన యింటివారిమీద నియమించునట్టి నమ్మకమైన బుద్ధిగల గృహనిర్వాహకుడెవడు? ఎవని ప్రభువు వచ్చి,

వాడు ఆలాగు చేయుచుండుట కనుగొనునో ఆ దాసుడు ధన్యుడు. అతడు తనకు కలిగినదాని యంతటిమీద వాని ఉంచునని మీతో నిజముగా చెప్పుచున్నాను. అయితే ఆ దాసుడు నా యజమానుడు వచ్చుట కాలస్యము చేయుచున్నాడని తన మనస్సులో అనుకొని, దాసులను దాసీలనుకొట్టి, తిని త్రాగిమత్తుగా ఉండసాగితే వాడు కనిపెట్టని దినములోను ఎరుగని గడియలోను ఆ దాసుని యజమానుడు వచ్చి వాని నరికించి, అపనమ్మకస్థులతో వానికి పాలు నియమించును.

"తన యజమానుని చిత్త మెరిగి యుండియు సిద్ధపడక, అతని చిత్తముచొప్పున జరిగింపక ఉండు దాసునికి అనేకమైన దెబ్బలు తగులును. అయితే తెలియక దెబ్బలకు తగిన పనులు చేసినవానికి కొద్ది దెబ్బలే తగులును. ఎవనికి ఎక్కువగా ఇయ్య బడెనో వానియొద్ద ఎక్కువగా తీయజాతురు; మనుష్యులు ఎవనికి ఎక్కువగా అప్పగింతురో వాని యొద్ద ఎక్కువగా అడుగుదురు."

చర్చించండి:

నేటి ప్రకరణంలో, యజమానుడు ఎవరికైనా గృహనిర్వాహకుడెవడు అనే బాధ్యతను ఇస్తాడు. ఈ వ్యక్తిని వివరించడానికి యేసు ఏ పదాలను ఎంచుకున్నాడు?

ట్రస్ట్ టెస్ట్ చేయండి. 'క్యాచర్' ఎంచుకోండి మరియు కళ్ళు మూసుకుని నిలబడటానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు మీ 'క్యాచర్' వైపు వెనుకకు వస్తాయి. మీరు వారిని ఎందుకు విశ్వసించారు? మీరు ఇతర వ్యక్తులను ఎందుకు విశ్వసిస్తారు?





ఒక కథ మైమ్

ఒక వ్యక్తి తప్ప అందరూ గది నుండి బయలుదేరుతారు. ఆ వ్యక్తి ఒక బైబిల్ కథను ఎంచుకుని, గదిలోకి ప్రవేశించిన రెండవ వ్యక్తికి దాన్ని మైమ్ చేస్తాడు, తద్వారా అది ఏమిటో వారు ఊహించగలరు. ఈ వ్యక్తి దానిని ప్రవేశించిన మరొక వ్యక్తికి మైమ్ చేస్తాడు. చివరి వ్యక్తి గదిలోకి ప్రవేశించి బైబిల్ కథను ఊహించే వరకు ఇది ఈ పద్ధతిలో కొనసాగుతుంది.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



ఆరోగ్య చిట్కా

సాంకేతికత 'స్క్రీన్
సమయం' తగ్గించండి.



తోక పోటీ

ప్రతి ఒక్కరూ కండువా లేదా చిన్న టవల్ ను "తోక" వెనుక భాగంలో ఉంచి ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, ఐదు పుష్-అప్ లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఇతరులు మిమ్మల్ని విశ్వసించే కొన్ని బాధ్యతలను పంచుకోండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: నమ్మదగినదిగా ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి?



నెమ్మదిగా లోతైన భోజనం



నెమ్మదిగా భోజనం చేయండి. ఈ రోజు మన దృష్టి పెంపో మీద ఉంది.

మీ వెనుక మోకాలి భూమిని తాకే వరకు మీ తుంటిని నెమ్మదిగా తగ్గించేటప్పుడు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు ఐదుకు లెక్కించండి. త్వరగా నిలబడండి. మరొక కాలు కోసం రిపీట్ చేయండి.

కుందేలు కాదు, తాబేలు!

ఒక కాలుకు ఐదు సార్లు చేయండి.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

సులభంగా వెళ్లండి: మీరు మీ మోకాలిని నేలకే తగ్గించినప్పుడు మూడుకు లెక్కించండి.



టిక్ టాక్ టో

మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు మైదానంలో ఈడ్పు టాక్ టో గేమ్ బోర్డ్ చేయండి (టేప్ లేదా తాడు ఉపయోగించండి).

రెండు జట్లగా పని చేయండి. ప్రతి జట్టుకు 10 స్క్వాట్లు లేదా 10 రౌండ్లు కొట్టటం వంటి సవాలు ఇవ్వబడుతుంది. పూర్తయినప్పుడు, ఇద్దరు పీపుల్ రన్ చేసి, వారి పెయిర్ ను టిక్-టాక్-టో గేమ్ లో ఉంచండి. ఆట గెలిచినంత వరకు కొత్త సవాళ్లతో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

కష్టపడండి: ప్రతి కదలిక యొక్క పునరావృత్తులు చేయండి.



అన్వేషించండి

నమ్మదగిన వ్యక్తికి
బహుమతులు

లూకా 12:42-48 చదవండి.

కథ చదవండి. నమ్మదగిన సేవకునికి ప్రతిఫలం ఏమిటి? ఈ సెషన్ చివరిలో మీ కుటుంబం ఆనందించగలిగే తినదగిన 'రివార్డ్' ఎంచుకోండి.

మీరు విశ్వసించినప్పుడు మీకు ఏ 'తినలేని' బహుమతులు అందుతాయి?

మీ పరిసరాల్లో మీ కుటుంబం ప్రసిద్ధి చెందాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?

జట్టు హాడిల్లోకి ప్రవేశించండి - ఒకరి భుజాలపై చేతులతో గట్టి వృత్తం. మీ కుటుంబానికి విశ్వసనీయమైన ఖ్యాతిని పొందడానికి దేవుడు సహాయం చేస్తాడని ప్రార్థించండి.



విమానం పట్టుకోండి

కాగితపు విమానం తయారు చేయండి. వృత్తంలో నిలబడండి. ఒక ఆటగాడు మరొక వ్యక్తికి విమానం విసురుతాడు. వారు విమానం పట్టుకున్నప్పుడు, వారు విశ్వసించదగిన వ్యక్తికి పేరు పెట్టాలి. ప్రతి ఒక్కరూ మలుపు తిరిగే వరకు ఆడటం కొనసాగించండి.

ప్రతి వ్యక్తి వారు పేరు పెట్టిన వ్యక్తులను ఎందుకు విశ్వసించవచ్చో ఆలోచించమని అడగండి.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>

ఆరోగ్య చిట్కా

కారు ప్రయాణాలలో లేదా
రెస్టారెంట్లలో పిల్లలను 'బేబీ
సిట్' చేయడానికి సాంకేతిక

పరిజ్ఞానాన్ని
ఉపయోగించకుండా
ప్రయత్నించండి.

మాట్లాడటానికి,
కనుగొనడానికి మరియు
నేర్చుకోవడానికి ఈ
సమయాన్ని
ఉపయోగించండి.



సంగీతానికి వార్మ్

కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు మీ స్థలం చుట్టూ ఈ క్రింది వాటి ల్యాప్లను చేయండి:

- జాగింగ్
- అధిక మోకాలు నడుస్తున్నాయి
- బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం
- కప్ప గంతులు



<https://youtu.be/Bi89SHl3BFo>

మీరు విశ్వసించిన ఎవరైనా మిమ్మల్ని నిరాశపరిచిన సమయాన్ని పంచుకోండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: నమ్మకం విచ్చిన్నమైనప్పుడు తలెత్తే భావాలను వివరించండి.



3 వ రోజు

కదలిక

బరువుతో రవుండుకొట్టుట



రవుండుకొట్టుటకి బరువు జోడించండి. పుస్తకంతో బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించండి లేదా మీ చేతుల్లో వాటర్ బాటిల్స్ పట్టుకోండి. సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి కానీ సరైన పద్ధతిని ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

కష్టపడండి: ఎక్కువ సెట్లు చేయండి లేదా ఎక్కువ బరువును మోయండి.



ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట చాలెంజ్



భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండగా, మరొకరు రవుండుకొట్టుట చేస్తారు. ప్రతి కాలు మీద 10 భోజనాల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి.

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: ప్రతి కాలు మీద ఐదు భోజనాలు చేయండి.

కష్టపడండి: మీ భోజనాలకు బరువులు జోడించండి.

అన్వేషించండి



నమ్మదగని పరిణామాలు

లూకా 12: 42-48 చదవండి.

నమ్మకానికి అర్హత లేని నిర్వాహకుడెవడుకు
తీవ్రమైన పరిణామాలను చూడండి. రూలర్
లేదా కూజా వంటి కొలిచే వస్తువును కనుగొనండి.
మీకు కావాలంటే, వస్తువును పట్టుకోండి మరియు
మీరు నమ్మదగిన సమయం గురించి
మాట్లాడండి (కొలవలేదు).

నమ్మకాన్ని పునరుద్ధరించడానికి ఏమి జరగాలో
చర్చించండి. యేసు కథలో మీరు
నిర్వాహకులలో ఎవరు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు?

ప్రకరణం నుండి చివరి వాక్యాన్ని కలిసి
చదవండి, ఆపై ఈ ప్రార్థనను కలిసి చెప్పండి:

"ప్రభూ, మా వాగ్దానాలను నిలబెట్టడానికి మరియు
నిజాయితీగా ఉండటానికి మాకు సహాయపడండి,
తద్వారా మా మాటలు ఎల్లప్పుడూ మన
చర్యలకు సరిపోతాయి."



ట్రస్ట్ వాక్

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు కట్టినట్లు, మరొకరు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సూచనలు ఇస్తారు. దీన్ని మరింత సవాలుగా మార్చడానికి కొన్ని అడ్డంకులను ఉంచండి. వీలైతే బయట చేయండి.



<https://youtu.be/00O4NuT1E9g>



ఆరోగ్య చిట్కా

మెదడు నిద్ర కోసం సిద్ధం
కావడానికి మంచానికి
కనీసం 60 నిమిషాల
ముందు స్క్రీన్‌లను
ఆపివేస్తుంది.

ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్తపంపింగ్ 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