లోతుగా పెరుగుతోంది – 10 వ వారం

familY.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా

యేసు అవ్ దార్యాన్ని ప్రేరేపిస్తాడు!

www.family.fit

NO
EXCUSES

మార్కు 14:3-9	1 వ రోజు ఆశ్చర్యకరమైన అవ్ దార్యం	2 వ రోజు అవ్ దార్యం	3 వ రోజు అసాధారణమైన అవ్ దార్యం
వార్మ్-అప్	సంగీతానికి తరలించండి	ఆకాశానికి సాగండి	వేడి లావాపై నడుస్తోంది
కదలిక	నెమ్మదిగా స్క్వాట్స్	భాగస్వామి స్క్వాట్లు	వెయిటెడ్ స్క్వాట్స్
ఛాలెంజ్	ఫ్యామిలీ స్క్వాట్ ఛాలెంజ్	ప్లాంక్ మరియు స్క్వాట్ ఛాలెంజ్	భాగస్వామి రిలే
అన్వేషించండి	పద్యాలను చదివి కథను నటించండి	వచనాలను చదవండి మరియు ఊహించిన వాటిని పరిశీలించండి	పద్యాలను చదవండి మరియు బహుమతి పెట్టెను గీయండి లేదా చేయండి
ప్లే	ఉదార పదాలు	స్వీకరించడం కంటే ఇవ్వడం మంచిది	నిధిని కాపాడండి

మొదలు అవ్వు

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.

వార్మ్-అప్

సంగీతానికి తరలించండి

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/PK3ByxwfLgA

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు చాలా కృతజ్ఞతతో ఉన్న వాటికి పేరు పెట్టండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: *మీరు బహుమతులు అందుకున్నప్పుడు కృతజ్ఞతను ఎలా ప్రదర్శిస్తారు?*

కదలిక

నెమ్మదిగా స్క్వాట్స్

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సరదా గురించి, కానీ సరైన టెక్నిక్ కూడా చాలా ముఖ్యం!

ఈ క్రింది విధంగా ఐదు స్క్వాట్‌లను పూర్తి చేయండి:

- మీకు వీలైనంత తక్కువ దిగడానికి ఐదు సెకన్ల సమయం పడుతుంది
- మూడు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి
- ఒక సెకనులో వేగంగా నిలబడండి

20 పునరావృత్తులు చేయండి. 10 తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోండి.

https://youtu.be/NrhYxStRYFs

*సులభంగా వెళ్లండి: తక్కువ కుర్చీ పైకి **వెళ్లండి**.*

***కష్టపడండి**: పునరావృత్తులు పెంచండి.*

ఫ్యామిలీ స్క్వాట్ ఛాలెంజ్

ఒకరికి ఒకరు ఎదురుగా వృత్తంలో నిలబడండి. కుటుంబంగా 150 సార్లు స్క్వాట్లు చేయండి. ఒక వ్యక్తి విరామం కోసం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు ప్రారంభించి, తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.

https://youtu.be/FsFDAR-nlDM

కష్టపడండి: *స్టాప్‌వాచ్ ఉపయోగించండి. సవాలును పునరావృతం చేయండి మరియు మీ సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నించండి.*

1 వ రోజు

అన్వేషించండి

ఆశ్చర్యకరమైన అవ్ దార్యం

బైబిల్ నుండి **మార్కు 14:3-9** చదవండి.

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

చివరి భోజనానికి ముందు, యేసు సీమోను (అతను బహుశా నయం చేసిన కుష్ఠురోగి), మరికొందరు అతిథులు మరియు ఊహించని సందర్శకుడితో భోజనం పంచుకుంటాడు.

బైబిల్ భాగం – మార్కు 14:3-9 (NIV)

ఆయన బేతనియలో కుష్ఠరోగియైన సీమోను ఇంట భోజనమునకు కూర్చుండియున్నప్పుడు ఒక స్త్రీ మిక్కిలి విలువగల అచ్చ జటామాంసి అత్తరుబుడ్డి తీసికొని వచ్చి, ఆ అత్తరుబుడ్డి పగులగొట్టి ఆ అత్తరు ఆయన తలమీద పోసెను. అయితే కొందరు కోపపడి ఈ అత్తరు ఈలాగు

నష్టపరచనేల? ఈ అత్తరు మున్నూరు దేనారముల కంటె ఎక్కువ వెలకమ్మి, బీదలకియ్యవచ్చునని చెప్పి." ఆమెనుగూర్చి సణుగుకొనిరి. "అందుకు యేసు ఇట్లనెను ఈమె జోలికిపోకుడి." ఈమెను ఎందుకు తొందరపెట్టుచున్నారు? ఈమె నాయెడల మంచి కార్యము చేసెను. బీదలు ఎల్లప్పుడును మీతోనే యున్నారు, మీకిష్టమైనప్పుడెల్ల వారికి మేలు చేయ వచ్చును; నేను ఎల్లప్పుడును మీతో నుండను. ఈమె తన శక్తికొలదిచేసి, నా భూస్థాపన నిమిత్తము నా శరీరమును ముందుగా అభిషేకించెను. సర్వలోకములో ఎక్కడ ఈ సువార్త ప్రకటింపబడునో అక్కడ ఈమె చేసినదియు జ్ఞాపకార్థముగా ప్రశంసింపబడునని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాననెను."

చర్చించండి:

కొన్ని సరళమైన వస్తువులు మరియు దుస్తులను కనుగొని కథను నటించండి. తొందరపడకండి. కథలోని ప్రతి వ్యక్తి యొక్క భావాలను మరియు ప్రతిస్పందనలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ఆపు.

- ఆ స్త్రీ యేసు మీద అత్తరు ఎందుకు పోసింది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు పట్ల మీ స్వంత ప్రతిస్పందన గురించి నిశ్శబ్దంగా ధ్యానం చేయండి. అతను మీ కోసం చేసిన అన్నిటికీ ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చెప్పండి మరియు ఆయనను ఆరాధించండి.

1 వ రోజు

ప్లే

ఉదార పదాలు

ప్రతి వ్యక్తి వెనుక భాగంలో కాగితపు షీట్ టేప్ చేసి అందరికీ పెన్ను ఇవ్వండి. ప్రతి కుటుంబ సభ్యుని గురించి వారి కాగితంపై సానుకూల విషయాలు రాయడానికి మలుపులు తీసుకోండి. చిన్నవారు చిత్రాలు గీయవచ్చు లేదా రాయడానికి సహాయం కోరవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ పూర్తయిన తర్వాత పేపర్‌లను తీసివేసి, వాటిని చదవడానికి సర్కిల్‌లో కూర్చోండి.

https://youtu.be/DjGOdfaWJC0

ప్రతిబింబించండి:

మీ గురించి పదాలు చదివిన తర్వాత మీకు ఎలా అనిపించింది? ఇతర కుటుంబ సభ్యుల గురించి రాయడం కష్టమేనా? ఎందుకు?

ఆరోగ్య చిట్కా
టెక్నాలజీ 'స్క్రీన్'
సమయాన్ని తగ్గించండి.

2 వ రోజు

వార్మ్-అప్

ఆకాశానికి సాగండి

ఎత్తుగా నిలబడి, పుష్ అప్ స్థానానికి క్రాల్ చేయండి. మళ్ళీ క్రాల్ చేయండి, నిలబడి, ఆకాశానికి చేతులు చాచు. మళ్ళీ క్రిందికి క్రాల్ చేయండి, బ్యాలెన్స్ కోసం కుడి పాదాన్ని మరియు కుడి చేతిని ఆకాశానికి విస్తరించండి. మళ్ళీ పైకి క్రాల్ చేయండి, నిలబడి, ఆపై ఎడమ వైపున పునరావృతం చేయండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

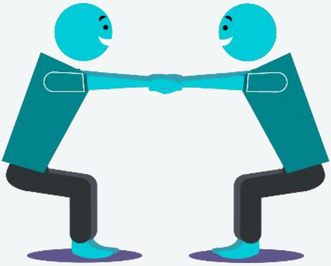
https://youtu.be/86BuXRW8P-c

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు క్రమం తప్పకుండా ఎవరికి ఇస్తారు? మీరు సమయం, ఆచరణాత్మక సహాయం, డబ్బు ఇవ్వవచ్చు...

***లోతుగా వెళ్ళండి**: మామూలు కంటే ఎక్కువ ఇవ్వమని మిమ్మల్ని ఎప్పుడు సవాలు చేశారు?*

భాగస్వామి స్క్వాట్లు



భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. ఒకరి మణికట్టును ఒకేసారి పట్టుకోండి. 15 స్క్వాట్ల మూడు రౌండ్లు చేయండి.

▶ https://youtu.be/McKuB4rlun0

***కష్టపడండి**: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.*

ప్లాంక్ మరియు స్క్వాట్ ఛాలెంజ్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి.

ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్‌లో ఉండగా, మరొక వ్యక్తి స్క్వాట్స్ చేస్తాడు. 10 స్క్వాట్ల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి.

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

***కష్టపడండి**: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.*

2 వ రోజు

అన్వేషించండి

అవ్ దార్యం

<u>మార్కు 14:3-9 చదవండి</u>.

ఒక జోక్ గురించి ఆలోచించండి మరియు పంచ్లైన్ లేకుండా చెప్పండి. ముగింపును ఇతరులు ఊహించగలరా?

మేము తరచూ ముగింపులను పని చేయవచ్చు ఎందుకంటే మేము వాటిని ఆశించాము. కథ ఎలా సాగుతుందో మాకు తెలుసు.

అతిథులు ఖరీదైన అత్తరును ఊహించిన విధంగా' ఉపయోగించాలని 4-5 వచనాలు చూపిస్తున్నాయి. అయితే, ఊహించని విధంగా ఇచ్చినందుకు యేసు స్త్రీని గౌరవించాడు. కృతజ్ఞత మరియు ఆరాధన యొక్క కొన్ని ఊహించని చర్యలకు యేసు మనలను పిలుస్తున్నాడా?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ ఇవ్వడం (వ్యక్తి లేదా ఇంటి) దారి మళ్లించబడాలా లేదా పెంచాలా అని దేవుడిని అడగండి. మిమ్మల్ని మాట్లాడటానికి మరియు ప్రేరేపించడానికి ఆయనకు సమయం ఇవ్వండి.

స్వీకరించడం కంటే ఇవ్వడం మంచిది

మీ స్థలం మధ్యలో ఒక గీతను రూపొందించడానికి టేప్ లేదా తాడును ఉపయోగించండి. సురక్షితంగా విసిరివేయబడే బూట్లు లేదా సగ్గుబియ్యిన బొమ్మలు వంటి వ్యక్తికి కనీసం రెండు మృదువైన వస్తువులను ఎంచుకోండి మరియు వాటిని లైన్‌లో ఉంచండి. రెండు జట్లుగా విభజించి, లైన్ నుండి వెనక్కి వెళ్లి, మూడు నిమిషాలు టైమర్ సెట్ చేయండి. “వెళ్ళండి” పంక్తికి పరిగెత్తి, ఒక వస్తువును పట్టుకుని, దాన్ని గీతపైకి ఎగరండి. సమయం ముగిసే వరకు ముందుకు వెనుకకు విసిరేయడం కొనసాగించండి.

తక్కువ వస్తువులతో జట్టు గెలుస్తుంది.

https://youtu.be/VIO9-vraTac

ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించండి. భోజన సమయంలో అన్ని తెరలను ఆపివేయండి.

3 వ రోజు

వార్మ్-అప్

వేడి లావాపై నడుస్తోంది

స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి. నాయకుడు “హాట్ లావా” అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు “ఆపండి” అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.

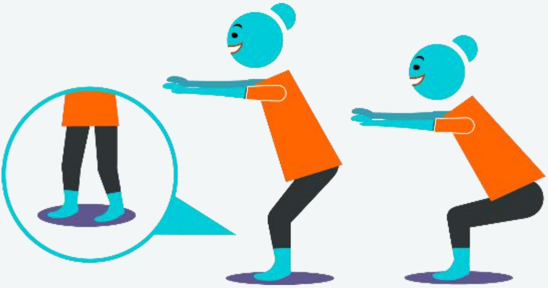
https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు అందుకున్న ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?

***లోతుగా వెళ్ళండి**: దేవుడు మీకు ఏ ప్రత్యేక ప్రతిభను ఇచ్చాడు?*

వెయిటెడ్ స్క్వాట్స్



మీకు వీలైతే స్క్వాట్కు బరువును జోడించండి. వీపున తగిలించుకొనే సామాను సంచి, పెద్ద వాటర్ బాటిల్ (లేదా పిల్లవాడు!) పట్టుకోవటానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు 10 స్క్వాట్లను పూర్తి చేయండి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి!

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

https://youtu.be/NrhYxStRYFs

సులభంగా వెళ్ళండి: *ప్రతి రౌండ్లో ఐదు స్క్వాట్లు చేయండి.*

3 వ రోజు

ఛాలెంజ్

భాగస్వామి రిలే

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి ఎలుగుబంటిలా 10 మీటర్లు క్రాల్ చేస్తున్నప్పుడు, ఐదు జంప్స్‌తో దూకుతారు, ఆపై ఒక పీత లాగా తిరిగి క్రాల్ చేస్తారు. 'హై ఫైవ్' మరియు స్వాప్ ప్రదేశాలు.

రెండవ రౌండ్‌లో స్క్వాట్‌లకు బదులుగా 10 సిట్-అప్‌లు చేయండి.

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి.

https://youtu.be/pAqhKti0BVA

3 వ రోజు

అన్వేషించండి

అసాధారణమైన అవ్ దార్యం

<u>మార్కు 14:3-9 చదవండి</u>.

కొన్ని పెర్ఫ్యూమ్ లేదా పువ్వుల వాసన. ఆ స్త్రీ యేసు తలపై పోసిన అత్తరు బహుశా ఒక సంవత్సరం వేతనానికి విలువైనది. ఆమె దానిని గ్రహించకపోయినా, ఆ స్త్రీ యేసును సిలువ వేయడానికి మరియు భూస్థాపన చేయడానికి సిద్ధం చేస్తోంది.

7 వ వచనంలోని యేసు మాటలు పేదలకు ఇవ్వడం మన నుండి ఆశించబడుతుందని చూపిస్తుంది. యేసుకు అసాధారణమైన – విపరీతమైన – బహుమతులు ఇవ్వడం ఆయన నమ్మశక్యం కాని అవ్ దార్యం మరియు మన పట్ల ప్రేమకు మన ప్రతిస్పందనగా ఉండాలి.

ప్రతి వ్యక్తికి బహుమతి పెట్టెను గీయండి లేదా తయారు చేయండి. దానిని అలంకరించండి మరియు దేవుడు మీకు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ప్రతిభను లేదా సామర్థ్యాన్ని రాయండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: బహుమతి పెట్టెను దేవుని ముందు పట్టుకోండి. ఈ బహుమతిని అతని ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించమని ఆయనను అడగండి.

నిధిని కాపాడండి

ఒక వ్యక్తి, 'గార్డు', కుర్చీ కింద కుర్చీలపై గోడల ఎదురుగా కుర్చీపై కూర్చున్నాడు. మిగతా వారందరూ గది యొక్క మరొక చివరలో మొదలవుతారు మరియు నిశ్శబ్దంగా కీలను పట్టుకుని ప్రారంభానికి తిరిగి పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నిస్తారు. గార్డు ఎప్పుడైనా తిరగవచ్చు మరియు కదిలే వ్యక్తులను పట్టుకోవచ్చు. పట్టుబడిన ఎవరైనా మళ్లీ ప్రారంభించాలి. కీలను లాక్కున్న వారిని గార్డు వెంబడించి ట్యాగ్ చేస్తాడు. ట్యాగ్ చేయబడిన ఆటగాడు తదుపరి ఆటకు గార్డు అవుతాడు.

https://youtu.be/r3lPb7AY_cs

ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించండి. తెరలపై సమయాన్ని భర్తీ చేయడానికి కుటుంబ కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయండి. సృజనాత్మకంగా ఉండు!

టెర్మినాలజీ

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. టెక్నిక్‌పై 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