

లోతుగా పెరుగుతోంది - 4 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు - అందరికీ స్వాగతం!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
2:13-17

యేసు అర్చులను
స్వాగతించాడు

జనాదరణ
లేనివారిని
యేసు
స్వాగతించాడు

మనం
నిజంగా ఎవరో
యేసు మనకు
చూపిస్తాడు



వార్క్-అప్

బర్ప్ రిలే

సంగీతానికి
వార్ముప్

తోక
పట్టుకోండి



కదలిక

చైర్ డిప్స్

కాలు తో డిప్స్

ఎత్తైన
అడుగులు



భాలెంజ్

సర్క్యూట్
సవాలు

అవరోధ
మార్గము

టవర్
భాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
గమనించబడ
టం గురించి
చర్చించండి

పద్యాలను
చదవండి
మరియు
వ్యక్తులను
రెండు వర్గాలలో
జూబితా
చేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
ఆరోగ్య తనిఖీ
చేయండి



బాల్

ప్రాథమిక
విషయాలతో
సహాయం
చేయండి

భాగస్వామిని
పట్టుకోండి

శీఘ్ర అంశం
పదాలు

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

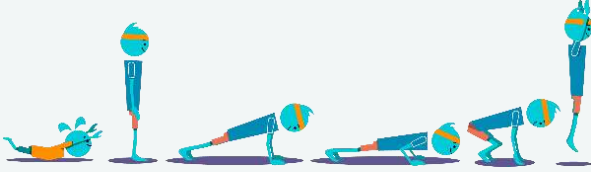
ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్సైట్లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను

<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.



బర్ప్ రితే



10 మీటర్ల పొడవు గల కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి.

ఈ రితేను జంటగా చేయండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి కోర్సు యొక్క ల్యాప్ను బర్ప్లు మరియు లాంగ్ జంప్లు చేస్తూ, మరొక వ్యక్తి సూపర్ లైన్ ప్రారంభ రేఖ వద్ద ఉంచుతాడు. స్థలాలను ట్యాగ్ చేసి స్వాప్ చేయండి.

ఒక్కొక్కటి నాలుగు నుంచి ఆరు ల్యాప్లు చేయండి.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

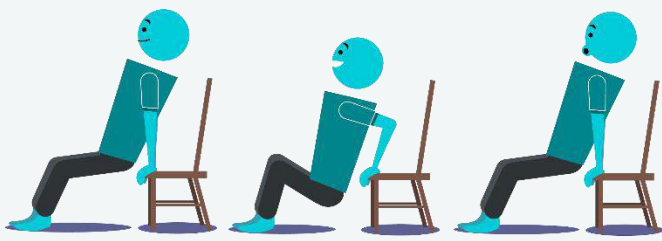
మీ చుట్టూ చూడండి. నిన్నటి నుండి మారిన ఎన్ని విషయాలను మీరు గమనించవచ్చు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు సమూహంలో ఎవరితో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తారు? మీలాంటి వారు లేదా వేరే ఎవరైనా ఉన్నారా? ఎందుకు?



1 వ రోజు కదలిక

చైర్ డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. పాదాలను నేలపై ఉంచండి.



పీల్చుకోండి ఊపిరి పీల్చుకోండి

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మరోసారి పునరావృతం చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి లేదా నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



సర్క్యూట్ సవాలు



యార్డ్ చుట్టూ నాలుగు కార్యచరణ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే స్టేషన్లో మొదలవుతుంది. కింది క్రమాన్ని చేసి, ఆపై 60 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

- ఐదు పలకలు మోచేతులపై మరియు చేతుల మీదుగా
- ఈత చేతులతో ఐదుగురు సూపర్మాన్
- ఐదు ముంచు
- మూడు బర్పీలు



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

కష్టపడండి: ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



యేసు అర్జులను స్వాగతించాడు

బైబిల్ నుండి **మార్కు 2:13-17**
చదవండి.

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

యేసు బృందంలో చేరిన మొదటి నలుగురు మత్స్యకారులు - పేతురు, అంద్రెయ, యాకోబు మరియు యోహాను. యేసు తనను ఆహ్వానించినప్పుడు ఎలా స్పందించాలో నిర్ణయించుకోవడం ఇప్పుడు లేవి యొక్క మలుపు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 2:13-17 (NIV)

ఆయన సముద్రతీరమున మరల నడచిపోవుచుండెను. జనులందరును ఆయనయొద్దకు రాగా ఆయన వారికి బోధించెను. ఆయన మార్గమున వెళ్లుచు, సుంకపు మెట్టునొద్ద కూర్చున్న అల్పయి కుమారుడగు

లేవిని చూచి నన్ను వెంబడించుమని అతనితో చెప్పగా, అతడు లేచి, ఆయనను వెంబడించెను.

అతని యింట ఆయన భోజన మునకు కూర్చుండియుండగా, సుంకరులును పాపులును అనేకులు యేసుతోను ఆయన శిష్యులతోను కూర్చుండి యుండిరి. ఇట్టివారనేకులుండిరి; వారాయనను వెంబడి. పరిసయులలోనున్న శాస్త్రులు ఆయన సుంకరులతోను పాపులతోను భుజించుట చూచి ఆయన సుంకరులతోను పాపులతోను కలిసి భోజనము చేయు చున్నాడేమని ఆయన శిష్యుల నడుగగా

యేసు ఆ మాట విని రోగులకే గాని ఆరోగ్యముగలవారికి వైద్యు డక్కరలేదు; నేను పాపులనే పిలువ వచ్చితినిగాని నీతి మంతులను పిలువరాలేదని వారితో చెప్పెను."

చర్చించండి:

ఎవరైనా మిమ్మల్ని గమనించారని మీరు ఆశ్చర్యపోయిన సమయం గురించి కలిసి భాగస్వామ్యం చేయండి.

- వారు ఏమి చెప్పారు లేదా చేశారు? మీకు ఎలా అనిపించింది?

యేసు ఒక ప్రసిద్ధ వ్యక్తి. జనాలు ప్రతిచోటా ఆయనను అనుసరించారు. అయినప్పటికీ, అతను ఒక వ్యక్తితో మాట్లాడటం మానేశాడు: లేవి, జనాదరణ లేని పన్ను వసూలు.

- మీరు లేవి అయితే ఎలా ఉండేవారు?

మనం ఆరాధించే ఎవరైనా గమనించడం
మనమందరం ఇష్టపడతాం.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని
గమనించినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. మీ
సాధారణ సమూహంలో లేని వ్యక్తులను
గమనించడానికి మరియు ప్రోత్సహించడానికి
మీకు సహాయం చేయమని ఆయనను అడగండి.



ప్రాథమిక విషయాలతో సహాయం చేయండి

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి వారి వెనుక నిలబడి 'వారి చేతులు కావడం' ద్వారా మరొకరికి ప్రాథమిక పని చేస్తాడు.

జుట్టు బ్రష్ చేయడం, పళ్ళు శుభ్రపరచడం లేదా ముఖం కడుక్కోవడం వంటి పనులు చేయండి. తరువాత స్థలాలను మార్చుకోండి.

ప్రతి వ్యక్తికి ఇది ఎలా ఉంటుంది?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.



సంగీతానికి వార్మ్



కొన్ని అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ఉంచండి మరియు ఈ క్రింది వాటిని చేయండి:

- 20 సార్లు అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్క్వాట్లు
- 20 సార్లు ఎత్తైన మోకాలు పరిగెత్తండి
- 5 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్

ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjl74>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

కుటుంబ పార్టీకి మీరు ఎవరిని ఆహ్వానిస్తారు?
ఎవరిని ఆహ్వానించాలో మీరు ఎలా ఎంచుకున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఆహ్వానించడానికి అర్హత లేని వ్యక్తులు ఉన్నారా? ఎందుకు? మీ కారణాలు ఏమిటి?



కాలు తో డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

సులభంగా వెళ్లండి: పునరావృతాల సంఖ్యను తగ్గించండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



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/gya0WqKDV_Q

మరింత కష్టపడండి: కోర్సును జంటగా చేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఎప్పుడైనా కలిసి కనెక్ట్ అయి ఉండాలి.



జనాదరణ లేనివారిని యేసు స్వాగతించాడు

మార్కు 2:13-17 చదవండి.

వ్యక్తుల యొక్క రెండు జాబితాలను తయారు చేయండి: ప్రపంచ లేవి వంటి 'అనర్థులు' మరియు 'జనాదరణ పొందినవారు' అని లేబుల్ చేయండి.

- పన్ను వసూలు చేసే విందుకి ఆహ్వానాన్ని యేసు అంగీకరించాడని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?
- ఆయన శిష్యులు ఎంత సుఖంగా ఉన్నారు? మీకు ఎంత సుఖంగా ఉంటుంది?

కుటుంబ పార్టీ కోసం మీ ఆహ్వాన జాబితాకు తిరిగి వెళ్ళండి. ఏమైనా మార్పులు చేయవచ్చా?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మన ఇంటిలో ప్రతి ఒక్కరికీ స్వాగతం పలికేలా ప్రభువు మాకు సహాయం చేస్తాడు.



భాగస్వామిని పట్టుకోండి

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు కట్టినట్లు ధరిస్తాడు మరియు వారి భాగస్వామికి 10 అడుగుల దూరంలో ఉంటాడు. భాగస్వామి నెమ్మదిగా కళ్ళకు కట్టిన భాగస్వామి వైపు నడుస్తాడు. కళ్ళకు కట్టిన భాగస్వామి తమ భాగస్వామి ఎంత దగ్గరగా ఉన్నారో జాగ్రత్తగా వినాలి మరియు వారిని పట్టుకోవటానికి సరైన సమయంలో 'ఆపు' అని చెప్పాలి.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

మీరు మంచి అనుభూతి
చెందుతారు మరియు మరింత
అప్రమత్తంగా మరియు
శక్తివంతంగా ఉంటారు.



తోక పట్టుకోండి

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/D7En4-s1laE>

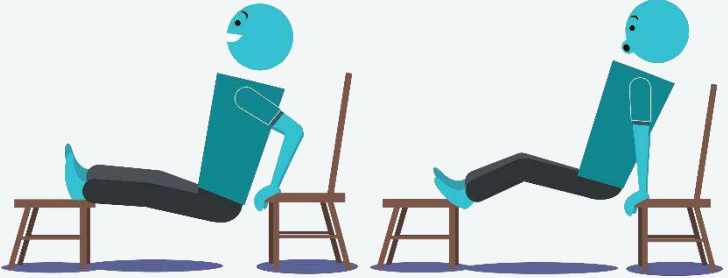
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

చెడు పనులు లేదా మంచి పనులు చేసే వ్యక్తుల కథలను కనుగొనడం సులభం కాదా? ఎందుకు?

లోతుగా వెళ్ళండి: 1 నుండి 10 వరకు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే మీరు ఎంత మంచివారు మరియు అర్థులు?



ఎత్తైన అడుగులు



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీ పాదాలను ఉంచడానికి ఒక పెట్టె లేదా మంచం లేదా ఇతర వస్తువును కనుగొనండి, తద్వారా అవి కూడా ఎత్తులో ఉంటాయి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

సులభంగా వెళ్లండి: బదులుగా 1 వ రోజు నుండి కుర్చీ ముంచండి.



టవర్ భాలెంజ్

జంటగా పనిచెయుట. జతకి ఆరు ప్లాస్టిక్ కప్పులను కనుగొనండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మార్కెట్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు ఐదు కుర్చీ ముంచుతారు. ప్రతి రౌండ్ తరువాత పిరమిడ్ టవర్ నిర్మించడానికి నేలపై ఒక కప్పు ఉంచండి. టవర్ నిర్మించడానికి ఆరు రౌండ్లు చేయండి.

జట్లు ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడటానికి సమయం.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

కష్టపడండి: టవర్ను 10 కప్పులకు పెంచండి.



మనం నిజంగా ఎవరో యేసు మనకు చూపిస్తాడు

మార్కు 2:13-17 చదవండి.

మీకు అందుబాటులో ఉన్న వాటిని ఉపయోగించి ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయండి (థర్మామీటర్, హృదయ స్పందన రేటు, దృశ్య తనిఖీ మరియు మొదలైనవి). మీ స్వంత ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించడానికి మలుపులు తీసుకోండి, మీ శారీరక శరీరంలో సరిగ్గా లేని వాటికి పేరు పెట్టండి.

- మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నారని తెలుసుకోవడం మీరు పాపమని తెలుసుకోవడం ఎలా?
- యేసు ఎవరు సహాయం కోసం వచ్చారని చెప్పారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మనమందరం విచ్చిన్నమైనప్పటికీ, పాపాత్మకమైన మరియు మీ అవసరం ఉన్నప్పటికీ మీరు మమ్మల్ని స్వాగతించినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. ఇతర వ్యక్తులను అదే విధంగా స్వాగతించడానికి మాకు సహాయపడండి.



శీఘ్ర అంశం పదాలు

వృత్తంలో కూర్చోండి. నగరాలు, దేశాలు, పేర్లు లేదా వస్తువులు వంటి అంశాలను ఎంచుకోండి. ఎవరో ఆపమని చెప్పే వరకు ఎవరో వారి తలలోని వర్ణమాల గుండా వెళతారు.

ఎంచుకున్న అక్షరంతో మొదలయ్యే అంశంపై ఒక పదాన్ని త్వరగా చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఎవరైనా పదం గురించి ఆలోచించలేనంత వరకు కొనసాగించండి, ఆపై కొత్త రౌండ్ ప్రారంభించండి. ప్రతి రౌండ్లో అంశాలను తిప్పండి.

మీకు నచ్చితే దాన్ని పోటీగా చేసుకోండి.

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

ఇది మంచి నిర్ణయాలు
తీసుకోవడానికి మరియు
గాయాలను నివారించడానికి
మీకు సహాయపడుతుంది.

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