

కలిసి పెరుగుట - వారం 7

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్టునీ.విశ్వాసం.సరదాగా



యేసు పిల్లలను ప్రేమిస్తాడు!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
10:13-16

మన ప్రపంచంలో ఎవరు అప్రధానంగా కనిపిస్తారు

పిల్లలు యేసుకు విలువైనవారు

పిల్లలు అనుసరించడానికి ఒక ఉదాహరణ



వార్క్-అప్

మూలలు లో వార్క్-అప్

నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

జంక్యార్ట్ కుక్క



కదలిక

వాల్ పుష్-అప్స్

భాగస్వామి పుష్-అప్స్

100 భాగస్వామి పుష్-అప్లు



భాలెంజ్

పుష్-అప్స్ రిలే

పుష్-అప్లు చాలా సవాలుగా ఉంటాయి

తోక పట్టుకోండి



అన్వేషించండి

వచనాలను చదవండి మరియు ముఖ్యమైన వస్తువులను కనుగొనండి

వచనాలను చదవండి మరియు దృష్టిని ఎలా పొందాలో మైమ్ చేయండి

వచనాలను చదవండి మరియు పిల్లల నుండి మనం నేర్చుకోగల విషయాల గురించి మాట్లాడండి



బిల్

కుటుంబ పోటీ

లైవ్ మార్చండి

నిర్మించు ఒక ప్లే-హౌస్

మొదలు అవు

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 వెబ్ సైట్ లో 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.



కార్నర్స్ సన్నాహక

గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.

1. 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
2. 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
3. 10 పర్వతారోహకులు
4. 10 సార్లు స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

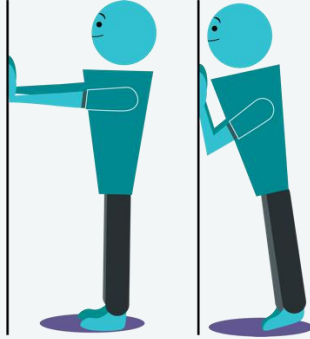
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ప్రతి ఉదయం మీరు చేసే మొదటి రెండు పనులు ఏమిటి?

మరింత లోతుగా వెళ్లండి: ప్రాముఖ్యత ఆధారంగా మీ రోజు నుండి అన్ని సాధారణ సంఘటనలను ర్యాంక్ చేయండి.



వాల్ పుష్-అప్స్



ఒక గోడ వైపు చేతులు చాచి నిలబడండి. ముందుకు సాగండి, గోడపై అరచేతులను ఉంచండి, మోచేతులను వంచి, నిలబడి ఉన్న స్థానానికి వెనక్కి నెట్టండి.

10 పూర్తి చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: గోడకు దగ్గరగా నిలబడండి.



పుష్-అప్స్ రితే



రెండు జట్లుగా విభజించి గదికి ఎదురుగా నిలబడండి. బొమ్మలు, చెంచాలు లేదా బంతులు వంటి 21 వస్తువులను మధ్యలో ఉంచండి.

ప్రతి జట్టు సభ్యులు కేంద్రానికి పరుగెత్తడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు, ఐదు పుష్-అప్లు చేయండి, ఒక వస్తువును తీయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయడానికి తిరిగి పరుగెత్తండి. అన్ని వస్తువులను తీసే వరకు కొనసాగించండి.

ఏ జట్టు ఎక్కువగా సేకరించింది?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

సులభంగా వెళ్లండి: గోడపై పుష్-అప్లు చేయండి.



మన ప్రపంచంలో ఎవరు అప్రధానంగా కనిపిస్తారు?

బైబిల్ నుండి **మార్కు 10:13-16** చదవండి.

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

యేసు బాగా ప్రాచుర్యం పొందాడు మరియు
 ఆయనను చూడటానికి మరియు అతని
 బోధను వినడానికి జనాలు గుమిగూడారు.
 చాలా మంది వ్యక్తులతో, కొందరు తమ
 పిల్లలను ఆశీర్వాదించడానికి యేసు వద్దకు
 తీసుకువస్తున్నారని శిష్యులు సంతోషంగా
 లేరు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 10:13-16 (NIV)

తమ చిన్నబిడ్డలను ముట్టవలెనని కొందరాయనయొద్దకు వారిని తీసికొని వచ్చిరి; అయితే శిష్యులు (వారిని తీసికొని వచ్చిన) వారిని గద్దించిరి. యేసు అది చూచి కోపపడిచిన్నబిడ్డలను నాయొద్దకు రానియ్యుడి, వారి నాటంక పరచవద్దు; దేవునిరాజ్యము ఈలాటివారిదే. చిన్నబిడ్డవలె దేవునిరాజ్యము నంగీకరింపనివాడు అందులో నెంత మాత్రము ప్రవేశింపడని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పు చున్నానని చెప్పి ఆ బిడ్డలను ఎత్తి కౌగిలించుకొని, వారి మీద చేతులుంచి ఆశీర్వదించెను.

చర్చించండి:

మార్కు 10:13-16 చదవండి.

నిర్జన ద్వీపానికి మీరు తీసుకువెల్లె మొదటి మూడు విషయాలను అమలు చేయండి.

- ఈ మూడు విషయాలను ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?

బైబిల్ కాలంలో పిల్లలు తరచుగా ముఖ్యం కాదని భావించారు.

- శిష్యుల స్పందన పిల్లల గురించి వారి అభిప్రాయం గురించి ఏమి చెబుతుంది?
- మీ ప్రపంచంలో ఎవరు ముఖ్యం కాదు?

'అప్రధానమైన' వ్యక్తుల పేర్లను కాగితంపై మీకు వీలైనంత చిన్నదిగా రాయండి. ఫోన్ కెమెరాను పొందండి మరియు పేర్లను పెద్దది చేయండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఈ ప్రజలలో అతను చూసే వాటిని చూడటానికి మరియు ఆయన చేసినట్లుగా అంగీకరించడానికి దేవుడి సహాయం కోసం అడగండి.



కుటుంబ పోటీ

ఏ కుటుంబ సభ్యుడు ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు?

- నిలబడి ఉన్న స్థానం నుండి పొడవైన జంప్
- ఒక కాలు మీద నిలబడి ఎక్కువ సమయం
- రెప్పపాటు లేకుండా ఎక్కువ సమయం
- మీ పూర్తి పేరును ఒకే శ్వాసలో చెప్పండి
- పొడవైనదిగా బంతిని చుక్కలుగా వేయండి
- పొడవైన ప్లాంక్ లేదా చతికలబడు

మీ స్వంతంగా చేసుకోండి. ఆనందించండి!



ఆరోగ్య చిట్కా
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి.

సర్కిల్ లో చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడు మరియు సూచనలను కమ్యూనికేట్ చేయడానికి చేతి చప్పట్లు ఉపయోగిస్తాడు:

- ఒక చప్పట్లు - ఒక సూపర్మ్యాన్ చేయండి
- రెండు చప్పట్లు - రెండు భోజనాలు చేయండి
- మూడు చప్పట్లు - మూడు స్పీడ్ స్కేటర్లు చేయండి

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను మార్చండి.

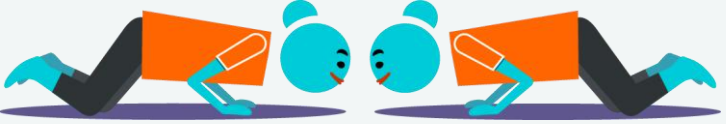
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు తాకిన అత్యంత ఖరీదైన అంశం ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ అత్యంత విలువైన ఆస్తి ఏమిటి?



భాగస్వామి పుష్-అప్లు



మంచి పుష్-అప్ యొక్క కీ మీ శరీరాన్ని
సరళ రేఖలో ఉంచడం మరియు మీ
మోచేతులు మీ వైపుకు దగ్గరగా ఉంచడం.

మీ భాగస్వామిని నేలపై మోకాళ్ళతో మరియు
మీ చేతులతో మీ భుజాలకు అనుగుణంగా
ఎదుర్కోండి. అదే సమయంలో పుష్-అప్
చేయండి, ఆపై ఒకరికొకరు ఒక చేతితో హై-
ప్లైవ్ ఇవ్వండి.

10 పూర్తి చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు
రోండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



పుష్-అప్లు చాలా సవాలుగా ఉంటాయి

ఈ క్రింది పనులను చిన్న కాగితం ముక్కలు, మడత మరియు కంప్యూటర్లో ఉంచండి:

- 5 పుష్-అప్లు
- 10 పుష్-అప్లు
- 15 పుష్-అప్లు
- 20 పుష్-అప్లు
- ఎవరినైనా కౌగిలించుకోండి
- ఎవరికైనా హై ఫైవ్ ఇవ్వండి
- ఎవరికైనా మసాజ్ ఇవ్వండి
- అందరికీ ఒక గ్లాసు నీరు తెచ్చుకోండి

గీయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు ఎంచుకున్న పనిని చేయండి. అవసరమైన విధంగా ఒకరికొకరు సహాయం చేయండి.

మూడు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



పిల్లలు యేసుకు విలువైనవారు

మార్కు 10:13-16 చదవండి.

- జనసమూహంలో యేసు దృష్టిని మీరు ఎలా ప్రయత్నిస్తారు? మైమ్ చేయండి చాలా మంది ప్రజలు యేసును చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.
- పిల్లలు తన వద్దకు రావాలని ఆయన ప్రత్యేకంగా పట్టుబట్టారని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?
- ప్రజల విలువను మేము ఎలా నిర్ణయిస్తాము?

దేవునికి చాట్ చేయండి: కాగితపు హృదయంలో "మీరు దేవునికి మరియు మాకు విలువైనవారు" అని రాయండి. మీ కుటుంబంలోని ప్రతి సభ్యునికి ఒకదాన్ని ఇవ్వండి మరియు వారి కోసం ప్రార్థించండి.



లైనప్ మార్చండి

అందరూ ఒక వరుసలో నిలుస్తారు. కింది వాటి కోసం కుటుంబం తమను తాము క్రమబద్ధీకరించడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది:

- చిన్నది నుండి ఎత్తైనది
- చిన్నది నుండి పెద్దది
- మొదటి పేరు యొక్క అక్షర క్రమం
- జుట్టు పొడవు
- గత నెలలో చదివిన పుస్తకాల సంఖ్య



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.
భోజనానికి ముందు నీరు
తాగడం వల్ల బరువు
తగ్గవచ్చు.



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/ZUanzCSLc70>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు వాటి గురించి ఏమి అనుకరిస్తారు?



100 భాగస్వామి పుష్-అప్లు

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒకటి పుష్-అప్ తో మొదలవుతుంది. అప్పుడు మరొకటి రెండు పుష్-అప్స్ చేస్తుంది. మొదటిది మూడు పుష్-అప్లు చేస్తుంది. అప్పుడు మరొకటి నాలుగు చేస్తుంది. ఈ విధంగా 10 పుష్-అప్లకు కొనసాగించండి మరియు మీ వంతు కానప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీరు 10 కి చేరుకున్న తర్వాత, ఒకదానికి తిరిగి వెళ్లండి. మీరు అలా చేస్తే, మీరు ఒక జతగా 100 పుష్-అప్లను పూర్తి చేస్తారు. వావ్!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

సులభంగా వెళ్లండి: గోడపై లేదా మీ మోకాళ్లపై పుష్-అప్లు చేయండి.



తోక పట్టుకోండి

ఆట యొక్క సరిహద్దులను సెట్ చేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్యాంటు వెనుక భాగంలో 'తోక'గా ఉంచి కండువా లేదా చిన్న టవల్ ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, మూడు పుష్-అప్లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

మరింత కష్టపడండి: పుష్-అప్లను ఐదుకు పెంచండి.

పిల్లలు అనుసరించడానికి ఒక ఉదాహరణ

మార్కు 10:13-16 చదవండి.

యేసు పిల్లలను గమనించి, వారి కోసం ప్రార్థించాడు మరియు ఇతరులకు ఒక ఉదాహరణగా ఉంచాడు.

అది అద్భుతమైనది కాదా?

పిల్లలు మరియు పెద్దల మధ్య తేడాలను మెదడు తుఫాను చేస్తుంది.

- దేవుని రాజ్యాన్ని స్వీకరించడం గురించి పిల్లలు మనకు ఎలా నేర్పుతారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రభూ, మేము ఒకరినొకరు నేర్చుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు. కొత్త ఆలోచనలను విశ్వసించాలని మరియు తెరిచి ఉండాలని మాకు గుర్తుచేసే పిల్లలకు ధన్యవాదాలు.



ప్లే-హౌస్ నిర్మించండి

మీ కుటుంబం లోపల కోట / కోట / గుడారం
నిర్మించడం ఆనందించండి.
సృజనాత్మకంగా ఉండు.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

తగినంత నీరు
ఆలోచించడానికి, దృష్టి
పెట్టడానికి మరియు
మంచిగా దృష్టి పెట్టడానికి
మాకు
సహాయపడుతుంది.

ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, ఆప్-టైంపో 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