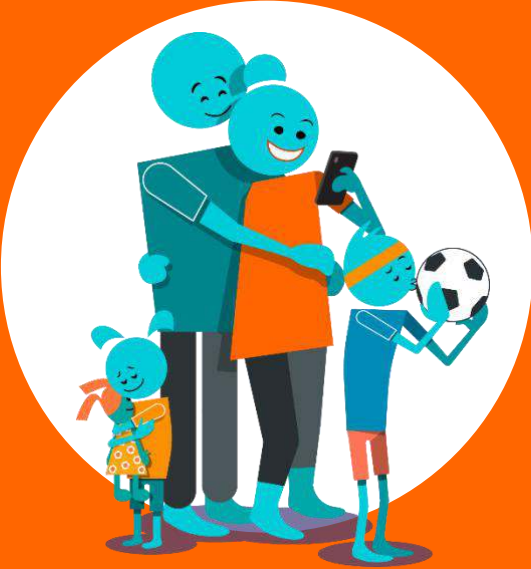


తెలివి గా పెరుగుట - 7 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



భవనం నిధి!

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
6: 19-24

మనకి
విలువైనది
ఏది

మనం చూసేది

మేము ఎవరికి
సేవ చేస్తాము



వార్క్-అప్

స్టార్ ఫిష్

మిర్రర్ వార్క్-
అప్

స్పిడ్ బాల్



కదలిక

పర్వతారోహకులు
ఎక్కెవారు

పర్వతారోహకులు
మరియు పలకలు

పర్వతారోహకులు
మారథాన్



ధాలెంజ్

మీ దగ్గర
ఉన్నదంతా
ఇవ్వండి

తబాటా సవాలు

పక్కపక్కన



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి నిధి
గురించి
చర్చించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు కళ్ళు
కప్పుకోండి

వచనాలు
మరియు రోల్ ప్లే
చదవండి



ఫ్రీ

గూడును
దోచుకోండి

ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రిలే

సమురాయ్,
నింజా మరియు
సుమో

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 **familyfamilyfitnessfaithfun** 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.



స్టార్ ఫిష్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి కాళ్ళు వేరుగా ఉన్న ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి వస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి కాళ్ళపైకి దూకుతాడు, ఒక సమయంలో ఒక కాలు మరియు ప్రారంభానికి తిరిగి వస్తాడు. 10 సార్లు పునరావృతం చేసి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు నిజంగా ఇష్టపడిన వస్తువు నాశనం లేదా దొంగిలించబడిన దాని గురించి మాట్లాడండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఏ వస్తువులను ఎక్కువగా విలువైనదిగా లేదా నిధిగా భావిస్తారు?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి. ఒక మోకాలిని మీ మోచేతుల వైపుకు కదిలించి, ఆపై ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి కదలండి. ఇతర కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

50 పునరావృత్తులు చేయండి. ప్రతి 10 తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

సులభంగా వెళ్లండి : పునరావృత్తులు 20 లేదా 30 కి తగ్గించండి.

కష్టపడండి : పునరావృత్తులు 80 లేదా 100 కి పెంచండి.



మీ దగ్గర ఉన్నదంతా ఇవ్వండి

ప్రతి వ్యక్తికి అనేక నాణేలు లేదా టోకెన్లు
ఇవ్వండి. ఎనిమిది నిమిషాల్లో మీరు
కుటుంబంగా ఎన్ని నాణేలు
సేకరించవచ్చు? టైమర్ ను సెట్
చేయండి మరియు మీ స్వంత వేగంతో
పూర్తి చేయండి:

- 20 రౌన్లు కొట్టుట
- 10 సిట్-అప్స్
- 5 పుష్-అప్స్

ఇది ఒక రౌండ్. ఒక రౌండ్ = ఒక నాణెం.
మీరు ఒక రౌండ్ పూర్తి చేసిన ప్రతిసారీ,
మధ్యలో ఒక నాణెం ఉంచండి. మీరు
కుటుంబంగా ఎన్ని నాణేలు
సేకరించవచ్చో చూడండి. మీ వద్ద
ఉన్నదంతా ఇవ్వడం ద్వారా కలిసి
పెరగండి.



మనకి విలువైనది ఏది

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 6: 19-24**
చదవండి .

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

తన అనుచరులు తన తలక్రిందులుగా
ఉన్న రాజ్యం యొక్క విలువలను
అవలంబించాలని యేసు ఆశిస్తాడు. ఈ
జీవిత విషయాల కోసం జీవించకుండా
హెచ్చరించాడు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 19-24
(NIV)

"భూమిమీద మీకొరకు ధనమును
కూర్చుకొనవద్దు; ఇక్కడ చిమ్మెటయు,

తుప్పును తినివేయును, దొంగలు
కన్నమువేసి దొంగిలెదరు.

పరలోకమందు మీకొరకు ధనమును
కూర్చుకొనుడి; అచ్చట

చిమ్మెటయైనను, తుప్పైనను దాని
తినివేయదు, దొంగలు కన్నమువేసి
దొంగిలరు. నీ ధనమెక్కడ నుండునో
అక్కడనే నీ హృదయము ఉండును. ²²

"దేహమునకు దీపము కన్నె గనుక నీ
కన్ను తేటగా ఉండినయెడల నీ
దేహమంతయు వెలుగు

మయమైయుండును. నీ కన్ను
చెడినదైతే నీ దేహమంతయు

చీకటిమయమై యుండును;

నీలోనున్న వెలుగు చీకటియై యుండిన
యెడల ఆ చీకటి యెంతో గొప్పది. ²⁴

"ఎవడును ఇద్దరు యజమానులకు
దాసుడుగా నుండనేరడు; అతడు ఒకని
ద్వేషించియొకని ప్రేమించును; లేదా
యొకని పక్ష ముగానుండి యొకని
తృణీకరించును. మీరు

దేవునికిని సిరికిని దాసులుగా
నుండనేరరు. "

పరిగెత్తి మీరు నిధిగా ఉన్నదాన్ని
కనుగొనండి. ఈ అంశం మీకు ఎందుకు
ముఖ్యమో భాగస్వామ్యం చేయండి.

పరలోకంలో ధనమును నిల్వ చేయడం
అంటే ఏమిటి?

మనం నిధిగా ఉంచే విషయాలు మన
జీవితాలను శాసిస్తాయి. ప్రజలు తమ
నిధిని ఎక్కడ ఉంచారో వారి హృదయాలు
నిజంగా అక్కడ ఉన్నాయని తెలుస్తుంది.

దేవునితో చాట్ చేయండి: దేవునితో
ఒంటరిగా సమయం గడపండి మరియు
మీ నిధి ఎక్కడ ఉందో మీకు చూపించమని
ఆయనను అడగండి. మీరు
ఏమనుకుంటున్నారో మరియు మీ
సమయం, ప్రతిభ మరియు డబ్బును ఎలా
ఉపయోగిస్తారో పరిశీలించండి.



గూడును దోచుకోండి

మధ్యలో ఒక కంప్లెనర్లో ఒక వ్యక్తికి అనేక బంతులు లేదా జత సాక్స్ ఉంచండి. ఇది అన్ని ఆటగాళ్ళ నుండి సమాన దూరం గా ఉండాలి. ప్రతి వ్యక్తి వారి ముందు 'గూడు' (చిన్న కంప్లెనర్) కూడా ఉంటుంది. ఐదు నిమిషాలు టైమర్ సెట్ చేయండి.

"వెళ్ళండి" లో ప్రతి ఒక్కరూ మధ్యకు పరిగెత్తుతారు మరియు వారి గూడు కోసం ఒక వస్తువును పట్టుకుంటారు. అన్ని 'నిధి' షోయే వరకు కొనసాగించండి. ఆటగాళ్ళు ఒకరి గూళ్ళను ఒకదానికొకటి దొంగిలించగలరు కాని వారి స్వంతదానిని రక్షించుకోలేరు. ఐదు నిమిషాల చివరిలో వారి గూడులో ఎక్కువ 'నిధి' ఉన్న వ్యక్తి గెలుస్తాడు.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



ఆరోగ్య చిట్కా
బాగా తిను.



మిర్రర్ వార్మ్-అప్

భాగస్వామితో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి అధిక మోకాలు నడపడం, స్కాప్లు, సూపర్మాన్, రౌండు తిరగడం వంటి చర్యలను నిర్ణయిస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి అద్దంలా పనిచేస్తూ వారి చర్యలను అనుసరిస్తాడు.

60 సెకన్ల తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మన శరీరంలో కళ్ళకు ఏ పాత్ర ఉంది?

లోతుగా వెళ్ళండి: మనం చూసే

విషయాలు మన మనస్సులను కాంతి

లేదా చీకటితో ఎలా నింపగలవు?



పర్వతారోహకులు మరియు పలకలు



10 పర్వతారోహకులను చేయండి, ఆపై 10 సెకన్ల పాటు ప్లాంక్ పొజిషన్ ఉంచండి. 30 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఐదు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి : మూడు రౌండ్లకు తగ్గించండి.

కష్టపడండి : ప్రతి రౌండ్లో 15 పర్వతారోహకులను పూర్తి చేయండి.



తబాటా సవాలు

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

పర్వతారోహకులగా 20 సెకన్లపాటు
చేయండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు
విశ్రాంతి తీసుకోండి. 20 సెకన్ల పాటు
అక్కడికక్కడే పరుగెత్తండి, తరువాత 10
సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ
క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి.
ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను 20
సెకన్లలో పెంచండి.



మనం చూసేది

మత్తయి 6: 22-23 చదవండి.

ఒకరి కళ్ళపై సన్నని కండువా కట్టుకోండి, వాటిని చుట్టూ తిప్పండి మరియు తలుపును కనుగొనమని వారిని అడగండి. ఎంత సమయం పట్టింది? కండువా లేకుండా మళ్ళీ చేయండి.

మనం చూసే లేదా ఆలోచించే కొన్ని విషయాలు మన కళ్ళకు కండువా లాంటివి. మనము ఎక్కడికి వెళ్తున్నామో చూడటం చాలా కష్టతరం చేస్తుంది.

మనకు ఆరోగ్యకరమైన ఆధ్యాత్మిక 'కళ్ళు' ఎలా ఉంటాయి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన కళ్ళు కలిగి ఉండటానికి దేవుడు మీకు సహాయం చేస్తాడని మరియు కుటుంబంగా మీరు చీకటిగా కాకుండా మీ జీవితాల్లోకి వెలుగునిచ్చే విషయాలను చూస్తారని ప్రార్థించండి.



ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రిత

జంటగా పనిచెయుట. ఒక వ్యక్తి వాకర్, మరొకరు ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ కదులుతారు. వాకర్ గది అంతటా నెమ్మదిగా నడుస్తాడు, అవతలి వ్యక్తి రెండు ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లను కదిలిస్తాడు, కాబట్టి వాకర్ ఎల్లప్పుడూ ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లో అడుగు పెడతాడు. పాత్రలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. చివరి రౌండ్లో వాకర్ కళ్ళు మూసుకోవచ్చు. ఏమి జరుగుతుంది?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

మీ ఆహార అల్పరా
మరియు ఫైబ్ ను త్వరగా
తయారుచేసే మరియు
ఉడికించే పదార్థాలతో
నిల్వ చేయండి.



స్పీడ్ బాల్

బంతిని కనుగొనండి. ప్రతి ఒక్కరూ పట్టుకోవటానికి బంతిని ఒకదానికొకటి విసిరే స్థలం చుట్టూ నడుస్తారు. ఎవరైనా బంతిని పడవేసినప్పుడు, వారు ఆరు స్కావ్ట్లు లేదా మూడు బర్పిలు చేయాలి.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి. మీరు రెండు ఎంపికల మధ్య ఎంచుకోవలసిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: ఒక విషయానికే పూర్తిగా అంకితమివ్వడం అంటే ఏమిటి?



పర్వతారోహకులు మారథాన్



100 పర్వతారోహకులు చేయండి.
అవసరమైనంత మాత్రమే విశ్రాంతి
తీసుకోండి.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

సులభంగా వెళ్లండి : సంఖ్యను 50 కి
తగ్గించండి.

కష్టపడండి: సంఖ్యను 125 కి పెంచండి.



పక్కపక్కన

లైన్స్ ప్రక్క ప్రక్క. మీ ఇరువైపులా ఉన్న వ్యక్తితో చీలమండలు చేరడానికి రాగ్ లేదా స్టాకింగ్ ఉపయోగించండి. (ప్రతి చివర ఉన్నవారికి వారి బయటి పాదం ఉచితం.) సైమర్ ప్రారంభించండి.

ఒకేసారి 10 స్క్వాట్లను పూర్తి చేయడం ద్వారా ప్రారంభించండి, ఆపై గది లేదా తోట అంతటా సాధ్యమైనంత వేగంగా ఒక ముగింపు రేఖకు వెళ్లడానికి ఒక బృందంగా కలిసి పనిచేయండి. మీరు పక్కకి కదలాలి (ముందుకు లేదా వెనుకకు కాదు) మరియు కనెక్ట్ అయి ఉండాలి. చివరి వ్యక్తి ముగింపు రేఖను దాటినప్పుడు మరియు మొత్తం కుటుంబం కలిసి మరో 10 స్క్వాట్లను పూర్తి చేసినప్పుడు సైమర్ను ఆపండి. విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. వేగంగా పొందడానికి ప్రయత్నించండి!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



మేము ఎవరికి సేవ చేస్తాము

మత్తయి 6:24 చదవండి.

ఇద్దరు వ్యక్తులను 'మాస్టర్స్' గా ఎన్నుకోండి మరియు ఇద్దరినీ ఒకే సమయంలో ఆదేశాలు ఇవ్వమని అడగండి. ఏమి జరుగుతుంది?

మీరు డబ్బుకు అంకితమైతే మరియు డబ్బు కొనే వస్తువులను మీరు దేవునికి అంకితం చేయలేరని యేసు స్పష్టం చేస్తున్నాడు.

దేవునికి, డబ్బుకు సేవ చేయడం ఎందుకు అసాధ్యం? ఈ రోజు మీరు ఎవరికి సేవ చేస్తున్నారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : మీరు

ఆయనకు అంకితం చేయని సమయాల్లో దేవుని క్షమాపణ అడగండి. యేసుక్రీస్తు మీ ప్రభువు అయితే, మీరు ఆయనను మాత్రమే సేవించి మహిమపరచాలని ప్రార్థించండి.



సమురాయ్, నింజూ మరియు సుమో

సమురాయ్, నింజూ మరియు సుమో అనే మూడు వేర్వేరు పాత్రల కోసం ఒక సాధారణ చర్యను రూపొందించండి. ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడి నాయకుడిని ఎన్నుకోండి.

నాయకుడితో సహా అందరూ రహస్యంగా నటించడానికి ఒక పాత్రను ఎంచుకుంటారు. 3 లెక్కింపులో, ప్రతి ఒక్కరూ వారు ఎంచుకున్న పాత్ర కోసం చర్య చేస్తారు. నాయకుడితో సమానమైన పాత్ర ఉన్న ఎవరైనా ఒక పాయింట్ పొందుతారు. ఐదు పాయింట్లకు మొదటి వ్యక్తి గెలుస్తాడు.

నాయకులను మార్చుకుని మళ్ళీ ఆడండి.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

ప్రతిబింబించండి :

మీరు సరైన ఎంపికను ఎంచుకున్నప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించింది?

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light-colored top, kissing a baby on the cheek. The baby is lying down with its eyes closed. The entire image has a teal/cyan color overlay. A white text box is centered over the lower half of the image.

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మీ పిల్లలు ఎలా
అనుభూతి
చెందుతున్నారో వారు
పంచుకున్నప్పుడు
వినండి. మద్దతు మరియు
భరోసా కోసం వారు మీ
వైపు చూస్తారు. వారు ఎలా
భావిస్తారో అంగీకరించి
వారికి ఓదార్పు ఇవ్వండి.

ఔర్కినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ 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®](#)
[చానెల్లో](#) కనుగొనండి

మరిన్ని సంతాన చిట్కాలను

<https://www.covid19parenting.com/tips#> వద్ద 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