

తెలివి గా పెరుగుట - 10 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఉదార తండ్రి దేవుడు!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి  
7: 7-12

వినే  
తండ్రిని  
ప్రార్థిస్తోంది

ఉదార తండ్రి  
నుండి  
స్వీకరించడం

మా  
ప్రేమగల  
తండ్రి కోసం  
జీవించడం



వార్మ్-అప్

స్టార్ ఫిష్

బర్ని రిలే

ఆర్మ్  
స్క్రిల్స్  
మరియు  
శరీర  
ఆకారాలు



కదలిక

సూపర్మాన్

సూపర్మాన్  
వ్యతిరేకిస్తుంది

సూపర్మాన్  
గడియారం



ఛాలెంజ్

ఉప్పు  
మరియు  
వెలుగు

టవర్  
ఛాలెంజ్

యాదృచ్ఛిక  
సిట్-అప్  
సవాలు



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదివి  
ప్రార్థన  
జాబితాను  
తయారు  
చేయండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
వాటిని  
అమలు  
చేయండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
భాగస్వామి  
తిరిగి  
చెల్లించండి



పేపర్  
దీవులు

మీకు ఎంత  
బాగా  
తెలుసు...?

నిధి వేట

## 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 **amilfamilyfitnessfaithfun** 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.

దేవుడు మీ ప్రార్థనలకు సమాధానమిచ్చిన కొన్ని సార్లు మరియు ఆయన చేయని కొన్ని సార్లు గురించి మాట్లాడండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మన ప్రార్థనలకు దేవుడు మనకు కావలసిన విధంగా ఎందుకు సమాధానం ఇవ్వకపోవచ్చు?



## సూపర్మ్యాన్



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను నేల నుండి మూడు సెకన్ల పాటు పెంచండి. అప్పుడు ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

కదలికను 15 సార్లు చేయండి, అవసరమైన విధంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

**కష్టపడండి :** ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



## ఉప్పు మరియు వెలుగు

నాయకుడు గది లేదా యార్డ్ యొక్క ఒక చివర నిలబడి ఇతరులకు దూరంగా ఉంటాడు. మిగతా అందరూ తలపై చేతులతో మరొక చివర నిలబడతారు.

అధిక మోకాళ్ళతో, కాలి పైకి నెమ్మదిగా నడవండి, తద్వారా సమతుల్యం కష్టం, శరీరమంతా ఉద్రిక్తంగా ఉంటుంది.

నాయకుడు 'సాల్ట్ అండ్ లైట్' అని అరుస్తూ చుట్టూ తిరిగేటప్పుడు, అందరూ స్తంభింపజేయాలి. నాయకుడు ఎవరైనా కదులుతున్నట్లు చూస్తే ఆ వ్యక్తి మూడు పుష్-అప్లు చేయాలి.

ఆట పునరావృతం. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

**కష్టపడండి** : ఐదు పుష్-అప్లకు వెంచండి.





## వినే తండ్రిని ప్రార్థిస్తోంది

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 7: 7-12** చదవండి .

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

దేవుడు దయగల, తెలివైన తండ్రి అని  
 మనం తెలుసుకోవాలని యేసు  
 కోరుకుంటాడు. అతను మన ప్రార్థనలను  
 వింటాడు మరియు మనకు అవసరమైన  
 మంచి వస్తువులను ఇస్తాడు.

### బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 7-12 (NIV)

<sup>7</sup> అడుగుడి మీకియ్యబడును. వెదకుడి  
 మీకు దొరకును, తట్టుడి మీకు  
 తీయబడును. అడుగు ప్రతివాడును  
 పొందును, వెదకువానికి దొరకును,  
 తట్టువానికి తీయ బడును.

9 మీలో ఏ మనుష్యుడైనను తన  
 కుమారుడు తన్ను రొట్టెను  
 అడిగినయెడల వానికి  
 రాతినిచ్చునా? చేపను అడిగినయెడల  
 పామునిచ్చునా? మీరు చెడ్డ వారై  
 యుండియు మీ పిల్లలకు మంచి యీవుల  
 నియ్య నెరిగి యుండగా పరలోకమందున్న  
 మీ తండ్రి తన్ను అడుగువారికి  
 అంతకంటె ఎంతో నిశ్చయముగా మంచి  
 యీవుల నిచ్చును.

12 కావున మనుష్యులు మీకు ఏమి  
 చేయవలెనని మీరు కోరుదురో ఆలాగుననే  
 మీరును వారికి చేయుడి. ఇది  
 ధర్మశాస్త్రమును ప్రవక్తల ఉప దేశము  
 నైయున్నది.

7 మరియు 8 వ వచనాలు మనకు నిరంతరం  
 ప్రార్థనలో తన వద్దకు రావాలని దేవుడు  
 కోరుకుంటున్నట్లు చెబుతుంది. మనకు  
 అవసరమైన వాటి కోసం అడగమని, మన  
 హృదయాలతో, మనస్సులతో ఆయనను  
 వెతకాలని, ఆయన సమాధానం ఇస్తారనే  
 నిరీక్షణతో నిరంతరం తెలుసుకోవాలని  
 ఆయన ప్రోత్సహిస్తాడు.

మీరు ఏమి అడుగుతారు, మీరు ఏమి  
కోరుకుంటారు మరియు దేవుని రాజ్యానికి  
సేవ చేయడానికి మీరు ఏ కొత్త మార్గాలను  
అనుసరిస్తారో కుటుంబ జాబితాను  
రూపొందించండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ఈ జాబితాను  
దేవునికి తీసుకురండి. దేవుడిని  
వెంబడించడంలో మరియు మీ ఉదార  
తండ్రీగా ఆయనను విశ్వసించడంలో  
వదులుకోవద్దని దేవునికి అడగండి.



## పేపర్ దీవులు

మధ్యలో ద్వీపాలుగా నేలపై కాగితపు పలకలతో పెద్ద వృత్తంలో నిలబడండి. నాయకుడు "ద్వీపాలు" అని చెప్పే వరకు అందరూ సర్కిల్ చుట్టూ తిరుగుతారు. అందరూ ఒక ద్వీపంలో నిలబడాలి. వారు చేయలేకపోతే, వారు ఒక వైపు నిలబడతారు. వారు సమతుల్యం చేయగలిగితే ఒక సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు ఒక ద్వీపంలో ఉండవచ్చు.

ప్రతి రౌండ్ తరువాత, ఒక ద్వీపానికి దూరంగా వెళ్ళండి. ఒక ద్వీపం మిగిలిపోయే వరకు కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర  
పొందండి.



### బర్పి రితే



10 మీటర్ల పొడవు గల కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి.

ఈ రితేను జంటగా చేయండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి కోర్సు యొక్క ల్యాప్‌ను బర్పిలు 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/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

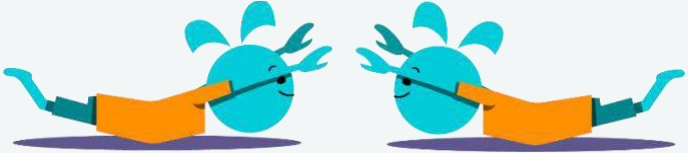
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కోసం శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తి నుండి మీకు  
లభించిన బహుమతుల గురించి  
మాట్లాడండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మన

భూసంబంధమైన తండ్రీకి మరియు మన  
పరలోకపు తండ్రీకి మధ్య కొన్ని  
సారూప్యతలు మరియు తేడాలు ఏమిటి?

## సూపర్మాన్ వ్యతిరేకిస్తుంది



మీ తలపై (సూపర్మాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ కుడి చేయి మరియు ఎడమ కాలు మీకు వీలైనంతవరకు భూమికి దూరంగా ఉంచండి. మూడు సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి. వ్యతిరేక చేయి మరియు కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

**సులభంగా వెళ్లండి :** పునరావృతాల సంఖ్యను తగ్గించండి.

**కష్టపడండి :** రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి.





## టవర్ చాలెంజ్



జతకి ఆరు కప్పులతో జతలలో పని చేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు ఐదు స్కాట్లు చేస్తారు. ప్రతి రౌండ్ తరువాత ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఒక కప్పు. పాత్రలను మార్చుకోండి. ఆరు రౌండ్లు చేయండి. మీ టవర్ను వీలైనంత వేగంగా నిర్మించడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

**సులభంగా వెళ్లండి :** దీన్ని మూడు నిమిషాలు మాత్రమే చేయండి.



## ఉదార తండ్రి నుండి స్వీకరించడం

మత్తయి 7: 7-12 చదవండి.

9-11 వచనాలపై దృష్టి పెట్టండి. కథను నటించడంలో సహాయపడటానికి కొన్ని సాధారణ అంశాలను కనుగొనండి. ఇద్దరు పిల్లలు తమ తండ్రిని రొట్టె కోసం అడుగుతారు - ఒకరు రొట్టె అందుకుంటారు, మరొకరు రాయి. రెండవ నాటకాన్ని ఇదే విధంగా సృష్టించండి. తరువాత మీరు ఎలా భావించారో ప్రతిబింబిస్తాయి.

దేవుడు మనకు ఏమి ఇవ్వాలనుకుంటున్నాడు? మనకు ఏది ఉత్తమమో మనకు ఎల్లప్పుడూ తెలుసా?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** దేవుడు మీకు ఎలా ఉదారంగా వ్యవహరించాడో ఆలోచించండి. మీ సమాధానాలను కాగితంపై రాయండి లేదా ప్రతి ఒక్కరూ బిగ్గరగా పంచుకోవచ్చు. దేవునితో మాట్లాడండి మరియు ఆ ప్రతి సమాధానానికి ఆయనకు ధన్యవాదాలు.



## మీకు ఎంత బాగా తెలుసు...?

జంటగా ఆడండి. ప్రతి జతకి మార్కర్ మరియు కాగితం అవసరం. ప్రతి రౌండ్కు 60 సెకన్లలో వీలైనన్ని విషయాలు రాయండి. విశేష మూడు రౌండ్ల చివరిలో ఎక్కువ విషయాలు కలిగిన వ్యక్తి.

- రౌండ్ 1: ఆసుపత్రిలో విషయాలు.
- రౌండ్ 2: చర్చిలోని విషయాలు.
- రౌండ్ 3: మీ తండ్రి అయిన దేవుని గురించి మీకు తెలిసిన విషయాలు.

ప్రతి రౌండ్ షేర్ తర్వాత మీరు వ్రాసినవి.

### ప్రతిబింబించండి :

ఏ రౌండ్ సులభం? ఎందుకు?

దేవుని గురించి మీరు ఏమి కనుగొన్నారు?

మా పరలోకపు తండ్రి మీకు తెలుసని మీరు అనుకుంటున్నారా?



## ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర  
పొందండి.

మీ శరీరం దాని సరైన  
ఆరోగ్యాన్ని కనుగొనడంలో  
ప్రతిరోజూ ఒకే నిద్రవేళను  
లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.



## ఆర్మ్ సర్కిల్స్ మరియు శరీర ఆకారాలు

**ఆర్మ్ సర్కిల్స్:** ఒక వృత్తంలో నిలబడి, ప్రతి చేయి కదలికలో 15 ని పూర్తి చేయండి. చిన్న వృత్తాలు ముందుకు, చిన్న వృత్తాలు వెనుకకు, పెద్ద వృత్తాలు ముందుకు, పెద్ద వృత్తాలు వెనుకకు.

**శరీర ఆకారాలు:** ముఖం కింద పడుకోండి, చేతులు ఓవర్ హెడ్ మరియు అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉంటాయి. గడియారం చేతుల మాదిరిగా మీ చేతులను ప్రతి నిర్మాణంలోకి తరలించండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు మీ వేళ్లను స్నాప్ చేయగలిగితే  
మరియు అది జరిగితే, ఈ రోజు మీ కోసం  
ఎవరైనా చేయాలనుకుంటున్నారా?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** పరిమితులు లేకపోతే,  
ఈ రోజు మీరు వేరొకరి కోసం ఏమి చేస్తారు?



## సూపర్మ్యాన్ గడియారం

సూపర్మ్యాన్ స్థానాన్ని పట్టుకొని,  
గడియారం యొక్క చేతులు వంటి  
స్థానాల్లోకి ఆయుధాలను తరలించండి.  
ఓవర్ హెడ్ (12 గంటలు) నుండి శరీరానికి  
దగ్గరగా చేతులు కలిగి ఉండటానికి (6  
గంటలు) వెళ్ళండి. ప్రతి స్థానం ఐదు  
సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

మూడుసార్లు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

**సులభంగా వెళ్ళండి :** రెండుసార్లు  
మాత్రమే పునరావృతం చేయండి.



## యాదృచ్ఛిక సిట్-అప్ సవాలు

కాగితపు ముక్కలపై 1-12 సంఖ్యలను వ్రాసి టోపీ లేదా గిన్నెలో ఉంచండి.

ప్రతి వ్యక్తి ఒక కాగితాన్ని ఎంచుకొని, తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కడానికి ముందు సూచించిన సిట్-అప్ల సంఖ్యను చేస్తాడు.

అన్ని కాగితాలను కంటైనర్ కు తిరిగి ఇవ్వండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతిసారీ కదలికను మార్చండి లేదా కుటుంబ సభ్యుడికి కౌగిలింత ఇవ్వడం లేదా మీ కోసం సిట్-అప్లు చేయడానికి వేరొకరిని ఎన్నుకోవడం వంటి సరదా చర్యలను కూడా జోడించండి.



[https://youtu.be/JJGjLy9\\_q2w](https://youtu.be/JJGjLy9_q2w)

**కష్టపడండి :** నాలుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి.





## మా ప్రేమగల తండ్రి కోసం జీవించడం

మత్తయి 7: 7-12 చదవండి.

12 వ వచనంపై దృష్టి పెట్టండి. ఈ వచనం సాధారణంగా 'గోల్డెన్ రూల్' అంటారు. మీ భాగస్వామిని ఎన్నుకోండి మరియు ఎదుర్కోండి. ఎవరు నడిపిస్తారో నిర్ణయించండి. నాయకుడు వారి భాగస్వామికి ఏదైనా చేస్తాడు, వారు వెంటనే వారికి తిరిగి చేస్తారు - భాగస్వామి తిరిగి. చర్యలు చిరునవ్వు లేదా కౌగిలింత వంటి సానుకూలంగా ఉండవచ్చు లేదా సున్నితమైన చిటికెడు లేదా దూర్చు వంటి ప్రతికూలంగా ఉండవచ్చు.

ఈ వచనం మనం దేవుని కొరకు ఎలా జీవించాలో ఏ విధాలుగా రూపొందిస్తుంది?

**దేవునితో చాట్ చేయండి :** మీకు నచ్చని విధంగా మీరు వ్యవహరించిన సమయాల గురించి ఆలోచించండి. కలిసి, ఆయనను ఎల్లప్పుడూ సంతోషపెట్టే విధంగా వ్యవహరించడానికి మీకు దేవుని నుండి బలం లభిస్తుందని ప్రార్థించండి.



## నిధి వేట

ఒక గదిలో 20 చిన్న ఆహార పదార్థాలను దాచండి (ఉదాహరణకు, కూరగాయలు లేదా పండ్లు).

మీ కుటుంబం మూడు నిమిషాల్లో ఎన్ని వస్తువులను కనుగొనగలదు?

మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత కలిసి కూర్చుని, ఆహారాన్ని ఎలా కనుగొనాలో చర్చించండి.

### ప్రతిబింబించండి :

ఇది సులభం లేదా కష్టమేనా? ఎందుకు?

ఈ వారంలో మన ఉదారమైన పరలోకమందున్న మీ తండ్రీ గురించి నేర్చుకున్న విషయాలతో ఈ నిధి వేటను ఎలా వివరించగలం?

A close-up photograph of a man with dark skin and dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white cap and a white shirt. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

## తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

ప్రతి రోజు చివరిలో  
నిద్రవేళలో మీ పిల్లల  
మాట వినడానికి సిద్ధంగా  
ఉండండి. ఆందోళనలు  
మరియు లోతైన ప్రశ్నలు  
లేవనెత్తిన సమయం ఇది.

## 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®](#)  
[ఛానెల్లో](#) కనుగొనండి

మరిన్ని సంతాన చిట్కాలను

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



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రవార 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](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



[www.family.fit](http://www.family.fit)