

తెలివి గా పెరుగుట - 12 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



చెడు నుండి మంచిని
తెలుసుకోవడం!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
7: 15-20

నిజమైన లేదా
తప్పుడు
స్నేహితులు

మంచి లేదా
చెడు పండు

ఉపయోగకరమైన
లేదా పనికిరాని



వార్క్-అప్

మూలలు
లో వార్క్-అప్

సంగీతానికి
తరలించండి

మోకాలి ట్యాగ్



కదలిక

వాల్ పుష్-
అప్స్

భాగస్వామి
పుష్-అప్స్

పుష్-అప్
పిరమిడ్



భాలెంజ్

ఫ్యామిలీ.ఫిట్
ముగింపు

ఎవరు
వేగంగా
ఉన్నారు?

పేపర్ రోడ్



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి
మారువేషంలో
ఉండండి

ప్రతి వ్యక్తికి
వచనాలు
చదవండి
మరియు
పండు
గీయండి

వచనాలను
చదివి పండ్ల
గిన్నెని
సృష్టించండి



బిల్

పండు
కనుగొనండి

వ్యతిరేక ఆట

రుచి పరీక్ష

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.



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 బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం
3. 10 సిట్-అప్స్
4. 10 సార్లు స్కాట్లు



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

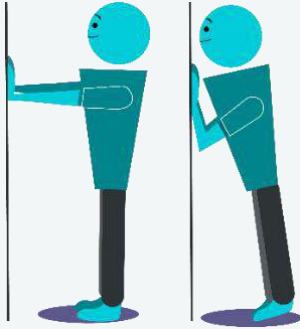
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు మారువేషాన్ని ఎప్పుడు ధరించారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు భావించిన వ్యక్తికి భిన్నమైన వ్యక్తిగా మారిన వ్యక్తిని మీరు ఎప్పుడు కలుసుకున్నారు?



వాల్ పుష్-అప్స్



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

10 వాల్ పుష్-అప్స్ మరియు విశ్రాంతి పూర్తి చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి : తక్కువ రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : మరిన్ని రౌండ్లు చేయండి.

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ముగింపు



మేము నేర్చుకున్నవన్నీ కలిగి ఉన్న
సవాలుతో సీజన్‌ను పూర్తి చేయండి!

జంటగా ఈ కదలికలను వీలైనంత వేగంగా
పూర్తి చేయండి, కానీ మంచి సాంకేతికతతో:

- 20 సెకన్ల పలకలు మరియు
సూపర్మాన్
- 20 బర్పీలు, డిప్స్, స్పిడ్ స్కేటర్లు,
రౌండ్లు, పుష్-అప్స్, సిట్-అప్స్,
పర్వతారోహకులు, స్కాట్లు.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

ఘైమర్ ఉపయోగించడం మర్చిపోవద్దు!

మీ స్కోర్‌ను గత సీజన్‌తో పోల్చండి.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



నిజమైన స్నేహితులు

బైబిల్ నుండి మత్తయి 7: 15-16
చదవండి .

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

జీవితంలో అనుసరించాల్సిన రెండు
మార్గాలను యేసు వివరించాడు. తప్పుడు
మార్గంలో మనకు మార్గనిర్దేశం
చేయడానికి ప్రయత్నించే వారు చాలా
మంది ఉన్నారని ఇప్పుడు ఆయన
మనకు గుర్తు చేస్తున్నాడు. ఈ
'స్నేహితుల' పట్ల జాగ్రత్త వహించండి.
వారి జీవితాల 'పండు' ద్వారా వారు ఎవరో
మీరు చెప్పగలరు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 15-20 (NIV)

¹⁵ "అబద్ధ ప్రవక్తలనుగూర్చి
జాగ్రత్తపడుడి. వారు గొట్టెల చర్మములు
వేసికొని మీయొద్దకు వత్తురు కాని
లోపల వారు క్రూరమైన తోడేళ్లు. వారి
ఫలములవలన మీరు వారిని
తెలిసికొందురు. ముండ్లపొదలలో ద్రాక్ష
పండ్లనైనను, పల్లెరుచెట్లను అంజూరపు
పండ్లనైనను కోయుదురా? ¹⁷

ఆలాగుననే ప్రతి మంచి చెట్టు మంచి
ఫలములు ఫలించును, పనికిమాలిన
చెట్టు, కానిఫలములు
ఫలించును. మంచి చెట్టు
కానిఫలములు ఫలింపనేరదు,
పనికిమాలిన చెట్టు మంచి ఫలములు
ఫలింపనేరదు. ¹⁹ మంచి ఫలములు
ఫలింపని ప్రతిచెట్టు నరకబడి అగ్నిలో
వేయబడును. కాబట్టి మీరు వారి
ఫలములవలన వారిని
తెలిసికొందురు."

ప్రతి వ్యక్తి వారి రూపాన్ని మార్చడానికి మారువేషంలో ధరించడానికి ఇంట్లో ఏదో కనుగొంటాడు.

మీ మంచి స్నేహితులు మీ జీవితంలో సానుకూల ప్రభావం చూపిన కొన్ని మార్గాల గురించి మరియు ఇతర స్నేహితులు ఎలా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపించారో మాట్లాడండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఒక జత అద్దాలను కనుగొనండి (నిజమైన లేదా నటిస్తారు). ప్రతి వ్యక్తి అద్దాలు ధరించి ఒక మలుపు కలిగి ఉంటాడు, మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు ఈ మాటలను ప్రార్థిస్తారు: "ప్రభువా, దయచేసి ప్రజలు తమను తాము ఎవరు కాదని ఎప్పుడు చూడటానికి మాకు స్పష్టమైన కళ్ళు ఇవ్వండి. గుర్తించడానికి మాకు అన్ని జ్ఞానం ఇవ్వండి. "



పండు కనుగొనండి

మధ్యలో ఒక వ్యక్తితో సర్కిల్లో నిలబడండి. మీ వెనుకభాగం వెనుక నుండి చేతికి పండు ముక్కను దాటి, మధ్యలో ఉన్న వ్యక్తికి పండు ఎక్కడ ఉందో తెలుసా అని ఎప్పటికప్పుడు ఆపండి. స్థలాలు సరిగ్గా ఊహించినట్లయితే వాటిని మార్చుకోండి.

"వారి ఫలము ద్వారా మీరు వారిని గుర్తిస్తారు."



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

ప్రతిబింబించండి :

పండు ఎవరికి ఉందో మీకు ఎలా తెలుసు? యేసు కోసం ఎవరు జీవిస్తున్నారో మనకు ఎలా తెలుసు?



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.



సంగీతానికి తరలించండి



కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్క్వాట్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

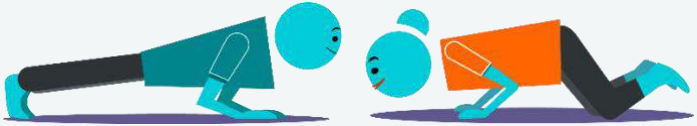
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు ఇష్టమైన మూడు పండ్లకు పేరు పెట్టండి మరియు ఎందుకు చెప్పండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: కొన్ని చెట్లు 'చెడు'గా మారడానికి కారణమేమిటి? ప్రజలకు ఇది ఎలా సమానంగా ఉంటుంది?



భాగస్వామి పుష్-అప్‌లు



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

నేలపై మీ మోకాళ్ళతో మరియు మీ చేతులతో మీ భుజాలకు అనుగుణంగా నేలపై మీ భాగస్వామిని ఎదుర్కోండి. అదే సమయంలో పుష్-అప్ చేయండి, ఆపై ఒకదానికొకటి 'హై పైప్' ఇవ్వండి. 10 పూర్తి చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

సులభంగా వెళ్లండి: మీ మోకాళ్ల నుండి (మీ కాలికి బదులుగా) అదే పద్ధతిని ఉంచండి.

కష్టపడండి: అదనపు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



ఎవరు వేగంగా ఉన్నారు?



ప్రతి వ్యక్తి కింది ప్రతి కదలికలలో 10 ని
పూర్తి చేయడానికి తీసుకునే మొత్తం
సమయాన్ని కొలవండి:

- 10 పర్వతారోహకులు
- 10 సిట్-అప్స్
- 10 పుష్-అప్స్
- 10 రౌన్డు క్రిస్టిట

ప్రతి 10 కదలికల తరువాత, తదుపరి
వ్యక్తి బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి
నొక్కండి.

సులభంగా వెళ్ళండి : ప్రతి కదలికలో
ఐదు చేయండి.

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



మంచి లేదా చెడు పండు

మత్తయి 7: 17-18 చదవండి.

మంచి చెట్ల నుండి మంచి పండు వస్తుంది. దానిపై వేర్వేరు పండ్లతో చెట్టు గీయండి. ఆ వ్యక్తి జీవితంలో మీరు చూసే మంచి విషయాల వివరణతో కుటుంబ సభ్యుల పేర్లను పండ్ల ముక్కలపై రాయండి.

మన జీవితాలను ఆరోగ్యంగా మరియు మంచి ఫలాలను ఎలా ఉత్పత్తి చేస్తాము?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ డ్రాయింగ్ చూస్తే, ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పండి మరియు వారి జీవితంలో మంచి ఫలాలను సమకూర్చుకోవాలని ప్రార్థించండి.



వ్యతిరేక ఆట

ఒక వ్యక్తి నాయకుడు. వారు ఏ ఆదేశం ఇచ్చినా, మిగతా వారందరూ దీనికి విరుద్ధంగా చేస్తారు. 'హ్యాండ్స్ అప్' అంటే చేతులు క్రిందికి. 'ఎడమ వైపు చేతులు' అంటే కుడి వైపు చేతులు. 'స్క్వాట్ తక్కువ' అంటే ఎత్తుకు దూకుతారు.

ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక మలుపు ఉన్నందున నాయకులను మార్చుకోండి.

ఆనందించండి!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి. మంచం
ముందు కష్టమైన
విషయాలను
చర్చించవద్దు. చింతలు
మిమ్మల్ని మేల్కొని
ఉంటాయి.



మోకాలి ట్యాగ్

జంటగా పోటీపడండి. మీ చేతులు మరియు శరీర స్థితితో మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు 60 సెకన్లలో మీ ప్రత్యర్థి మోకాళ్ళను మీకు వీలైనన్ని సార్లు తాకడానికి ప్రయత్నించండి. భాగస్వాములను మార్చండి మరియు మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.

ఇప్పుడు మరింత ముందుకు వెళ్లి, మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ అందరి మోకాళ్ళను తాకే ప్రయత్నం చేయండి.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

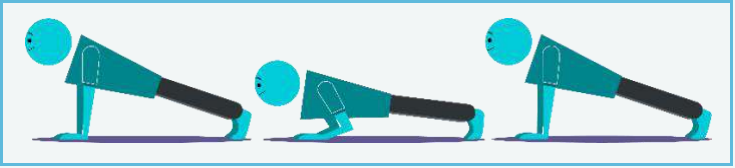
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ ఇంటిలో చాలా ఉపయోగకరమైన వస్తువులకు పేరు పెట్టండి. పనికిరాని వస్తువులకు కూడా పేరు పెట్టండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: మనం ఏదైనా విస్మరించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఎందుకు బాధపడతాము?



పుష్-అప్ పిరమిడ్



ఒక పుష్-అప్ తో ప్రారంభించండి. క్లుప్తంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు పుష్-అప్ చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి, తరువాత మూడు పుష్-అప్ మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 10 పుష్-అప్ లకు అన్ని విధాలుగా కొనసాగించండి. మీరు 10 కి చేరుకున్న తర్వాత, మీ మార్గంలోకి తిరిగి వెళ్లండి. మీరు మొత్తం పిరమిడ్ చేస్తే, మీరు 100 పుష్-అప్ లను పూర్తి చేస్తారు. వావ్!

సులభంగా వెళ్లండి: గోడ, టేబుల్ లేదా మోకాళ్లపైకి నెట్టండి.



పేపర్ రోడ్

జట్టలో పని చేయండి. మొత్తం బృందం గది యొక్క మరొక వైపుకు చేరుకోవాలి మరియు ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి రావాలి.

ప్రతి జట్టులో మూడు చిన్న కాగితాలు ఉంటాయి. పేపర్లపై అడుగు పెట్టడం ద్వారా మాత్రమే జట్టు కదలగలదు. జట్టు సభ్యుల్లో ఎవరైనా తమ శరీరంలోని ఏదైనా భాగంతో భూమిని తాకినట్లయితే, మొత్తం జట్టు తప్పనిసరిగా ఐదు ఫుష్-అప్లను కలిసి చేసి, ఆపై కదలకుండా ఉండాలి.

ఐదు నిమిషాల్లో మీరు ఎన్నిసార్లు గదిని దాటవచ్చు?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



ఉపయోగకరమైన లేదా పనికిరాని

మత్తయి 7: 19-20 చదవండి.

మన జీవితంలో మనం ఫలవంతం కావాలని యేసు కోరుకుంటాడు. ఒకరికొకరు సహాయపడే, ఇతరులకు సేవ చేసే మరియు రాజ్యాన్ని నిర్మించే జీవితాల గురించి మీరు కుటుంబంగా కలిసి మాట్లాడేటప్పుడు పండు ముక్కను పట్టుకోండి.

మీ పండ్ల ముక్కలను ఒక గిన్నెలోకి సేకరించి, మీ ఫలప్రదతను గుర్తుచేసే విధంగా ఈ వారం సాధారణ స్థలంలో ఉంచండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : యేసు ఇక్కడ మాట్లాడుతున్న మంచి ఫలాలను మీ జీవితాలు ఉత్పత్తి చేయలేదని మీరు దేవునికి అంగీకరించినప్పుడు ఒక క్షణం నిశ్శబ్ద ప్రతిబింబంతో ప్రారంభించండి. కుటుంబం మరియు స్నేహితుల కోసం కలిసి ప్రార్థించండి.



రుచి పరీక్ష

ఆహారాలను వాటి వాసన మరియు రుచి ద్వారా గుర్తించడం వివేకం అంటారు. కొన్ని పండ్లను ఇతరులకన్నా గుర్తించడం సులభం.

ఒక వ్యక్తి తప్ప అందరూ కళ్ళకు కట్టినట్లు వేస్తారు. రుచి మరియు గుర్తించడానికి ప్రతి వ్యక్తికి వివిధ ఆహారాలు లేదా పానీయాలు ఇవ్వండి. సృజనాత్మకంగా ఉండు!

ప్రతిబింబించండి :

కొన్ని ఆహారాలు లేదా పానీయాలు గుర్తించడం సులభం కాదా? ఎందుకు?

వివేచన అంటే ఏమిటి? ఎవరైనా మంచివారు లేదా చెడ్డవారు అని మనం ఎలా గుర్తించగలం? వివేచన కోసం కలిసి ప్రార్థించండి.



తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మీ పిల్లలకు మంచం
ముందు ఒక స్థిరమైన
దినచర్యను కలిగి
ఉండండి. ఇది నిద్రకు
సిద్ధంగా ఉన్న ప్రశాంత
స్థితిలో స్థిరపడటానికి
వారికి సహాయపడుతుంది.

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



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