

తెలివి గా పెరుగుట - 4 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఇవ్వడం ద్వారా
పెరుగుతోంది!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
6: 1-4

ఇతరులు
ఏమి
చూస్తారు?

మీరు ఏమి
చూస్తారు?

దేవుడు ఏమి
చూస్తాడు?



వార్క్-అప్

మూలలు
లో వార్క్-
అప్

పైకి నెట్టి
వేగంగా
పరిగెత్తండి

జంపింగ్ జాక్స్
మరియు అధిక
మోకాలు
నడుస్తున్నాయి



కదలిక

బర్ప్
తయారీ

బర్ప్స్

బర్ప్ కప్ప
గంతులు



భాలెంజ్

టిక్-టాక్-
ట్

బర్ప్ రిలే

బర్ప్ పాచికల
సవాలు



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు ఒక
పనిని
చేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
ఇవ్వడం
గురించి
చర్చించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
దాచండి
మరియు
వెతకండి



బ్లక్

ఉదార
పదాలు

కుడి చేతి
లేదా ఎడమ
చేతి

రహస్యంగా
ఇవ్వడం

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 స్క్వాట్లు



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

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి. ఇతరులను ఆకట్టుకోవడానికి మనం ఏ విధాలుగా ప్రయత్నిస్తాము?

లోతుగా వెళ్ళండి: మేము దీన్ని ఎందుకు చేయాలి?

బర్పి తయారీ



ఒక బర్పి యొక్క భాగం నేల నుండి నెట్టడం. 9 పుష్-అప్లు మరియు 12 స్క్వాట్ల మూడు రౌండ్లు చేయండి. ఈ కదలికలు బర్పి వరకు నిర్మించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.

సులభంగా వెళ్లండి : రెండు రౌండ్లు మాత్రమే చేయండి లేదా పునరావృత్తులు 5 పుష్-అప్లు (మోకాళ్ల నుండి) మరియు 10 స్క్వాట్లకు తగ్గించండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి తీసుకోకండి - వేగంగా వెళ్ళండి!



టిక్-టాక్-ట్

మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు
మైదానంలో టిక్-టాక్-ట్ గేమ్ బోర్డ్
చేయండి (టేప్ లేదా తాడు
ఉపయోగించండి).

రెండు జట్లగా పని చేయండి. ప్రతి జట్టుకు
5 బర్సీలు లేదా 10 సవాలు
ఇవ్వబడుతుంది. పూర్తయినప్పుడు,
ఇద్దరు పీపుల్ రన్ చేసి, వారి పెయిర్ను
టిక్-టాక్-ట్ గేమ్లో ఉంచండి.

ఆట గెలిచినంత వరకు కొత్త సవాళ్లతో
కొనసాగండి.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



ఇతరులు ఏమి చూస్తారు?

బైబిల్ నుండి మత్తయి 6: 1-4 చదవండి .

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

మన చర్యలను తరచుగా సోషల్
 మీడియాలో ఫోస్ట్ చేసే ప్రపంచంలో,
 రహస్యంగా ఇవ్వడం గురించి యేసు
 తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్య బోధన
 సవాలుగా ఉంది.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 1-4 (NIV)

మనుష్యులకు కనబడవలెనని
 వారియెదుట మీ నీతి కార్యము
 చేయకుండ జాగ్రత్తపడుడి;
 లేనియెడల పరలోకమందున్న మీ

తండ్రియొద్ద మీరు ఫలము పొందరు.
 కావున నీవు ధర్మము చేయునప్పుడు,
 మనుష్యులవలన ఘనత
 నొందవలెనని, వేషధారులు
 సమాజమందిరముల లోను
 వీధులలోను చేయులాగున నీ ముందర
 బూర ఊదింప వద్దు; వారు తమ
 ఫలము పొందియున్నారని
 నిశ్చయముగా మీతో చెప్పుచున్నాను.
 నీవైతే ధర్మము చేయునప్పుడు, నీ
 ధర్మము రహస్యముగానుండు
 నిమిత్తము నీ కుడిచెయ్యి చేయునది నీ
 యెడమచేతికి తెలియకయుండవలెను.
 అట్లయితే రహస్యమందు చూచు నీ
 తండ్రి నీకు ప్రతి ఫలమిచ్చును.

ఇతరులు ఊహించేటప్పుడు ఇంటి పనిని
 మచ్చిక చేసుకోండి. ఏదైనా బాగా
 చేసినందుకు మీరు ఏ అభినందనలు
 పొందవచ్చు? మీరు బహుమతి కోసం ఒక
 పనిని పూర్తి చేస్తున్నారా లేదా అది సరైన
 పని కాబట్టి?

ఇతరులు చూసేలా పనులు చేయమని
యేసు మనకు హెచ్చరిస్తాడు. ఈ రోజు 'మీ
ధర్మాన్ని పాటించడానికి' మీరు ఏమి
చేయవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు బాహ్య
ప్రదర్శనల గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ
వహించిన సమయాల్లో మిమ్మల్ని
క్షమించమని దేవుడిని అడగండి. తనకు
నచ్చినది చేయటానికి దేవుని సహాయం
కోసం ప్రార్థించండి.



ఉదార పదాలు

ప్రతి వ్యక్తి వెనుక భాగంలో కాగితపు షీట్
 టేప్ చేసి అందరికీ పెన్ను ఇవ్వండి.
 ప్రతి కుటుంబ సభ్యుని గురించి వారి
 కాగితంపై సానుకూల విషయాలు
 రాయడానికి మలుపులు తీసుకోండి.
 చిన్నవారు చిత్రాలు గీయవచ్చు లేదా
 రాయడానికి సహాయం కోరవచ్చు. ప్రతి
 ఒక్కరూ పూర్తయిన తర్వాత పేపర్లను
 తీసివేసి, వాటిని చదవడానికి సర్కిల్లో
 కూర్చోండి.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



ఆరోగ్య చిట్కా
విజయానికి ప్రణాళిక.

పుష్-అప్ మరియు వేగంగా అమలు



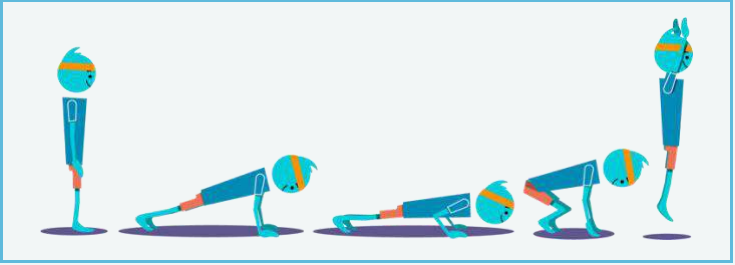
జంటగా పనిచెయుట. ఒక భాగస్వామి మూడు పుష్-అప్లు చేయగా, మరొకరు అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. కదలికలను మార్చుకోండి. ప్రతి వ్యక్తి మొత్తం 15 పుష్-అప్లను పూర్తి చేసే వరకు ఆగవద్దు.

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు అవసరమైన వారికి ఏదైనా ఇచ్చిన సమయం గురించి చెప్పండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: అవసరాలున్న చాలా మంది ఉన్నప్పుడు మీరు ఎలా సహాయం చేస్తారు?

బర్పీస్



నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు సరైన పద్ధతిని ఉపయోగించండి. నేలపై పుష్-అప్ చేయడానికి నిటారుగా నిలబడి ప్లాంక్ స్థానానికి వెళ్లండి. మీ పాదాలను దూకి పాక్షిక స్కాట్ చేయండి. అప్పుడు గాలిలోకి దూకి, మీ తలపై చప్పట్లు కొట్టండి. ఒక ద్రవ కదలికలో దీన్ని చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

మూడు బర్పీలు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

సులభంగా వెళ్లండి : రెండు రౌండ్లు మాత్రమే చేయండి.

కష్టపడండి: రౌండ్కు ఆరు బర్పీలు చేయండి.



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



మీరు ఏమి చూస్తారు?

మత్తయి 6: 1-4 చదవండి.

ఈ రోజు మీ ఇంట్లో ఉన్న డబ్బును సేకరించి టేబుల్ మీద ఉంచండి. ఈ వారానికి ఇది ఏమి ఉపయోగించబడుతుంది? మీరు ఈ డబ్బులో కొంత భాగాన్ని అవసరమైన వ్యక్తికి ఇస్తే మీ కుటుంబానికి అర్థం ఏమిటి?

మన ఇవ్వడంలో మనం ఉదారంగా ఉండాలని యేసు ఆశిస్తాడు. డబ్బుతో పాటు, అవసరమైన వారికి మనం ఏమి ఇవ్వగలం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి మరియు వారి పేర్లను కాగితపు ముక్కలపై రాయండి. డబ్బు పైన పేర్లను విస్తరించండి మరియు మీరు ఇతరులకు ఇచ్చినట్లుగా మిమ్మల్ని నడిపించమని దేవుడు ప్రార్థించండి.



కుడి చేతి లేదా ఎడమ చేతి

స్విక్కి నోట్స్ లేదా చిన్న కాగితపు ముక్కలు మరియు పెన్ను పొందండి. వేర్వేరు కాగితాలపై రెండు వేర్వేరు వ్యాయామాలు లేదా సరదా శరీర కదలికలను వ్రాయడానికి లేదా గీయడానికి తీసుకోండి. ప్రతి చేతిలో ఒకదాన్ని ఉంచండి మరియు "కుడి చేతి లేదా ఎడమ చేతి" ఎంచుకోమని ఎవరైనా అడగండి. కుటుంబం మొత్తం ఎంచుకున్న కదలికను ఒక నిమిషం చేస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తికి కనీసం ఒక మలుపు ఉందని నిర్ధారించుకోండి.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.

కుటుంబంగా కలిసి

లక్ష్యాలను

నిర్దేశించుకోండి మరియు

వాటిని ఎలా సాధించాలో

ప్రణాళికలు

రూపొందించడం

ప్రారంభించండి.



జంపింగ్ జాక్స్ మరియు అధిక మోకాలు నడుస్తున్నాయి

అధిక మోకాళ్ళతో అక్కడికక్కడే 10 జంపింగ్ జాక్స్ మరియు 20 పరుగులు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

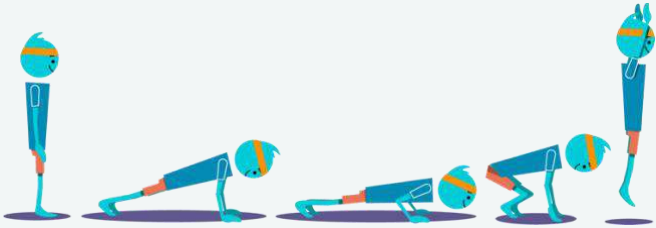
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు మరొక వ్యక్తి కోసం రహస్యంగా ఏదో చేసిన సమయం గురించి చెప్పండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు చేసిన మంచి పని ఎవరికీ తెలియకపోయినప్పుడు మీరు ఏమి కోల్పోవచ్చు?



బర్పీ కప్ప గంతులు



నిలబడి ఉన్న స్థానం నుండి ప్రారంభించి సాధారణ బర్పీ చేయండి. మీరు నిలబడి చప్పట్లు కొట్టిన ప్రతిసారీ, మీరు ఒక కప్పను ఇష్టపడేంతవరకు ముందుకు దూకుతారు.

మలుపులు తీసుకోండి మరియు ప్రతి వ్యక్తి ఎంత దూరం దూకగలరో కొలవండి! కనీసం ఐదు ప్రయత్నాలు చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి : ఈ వారం 1 వ రోజు లేదా 2 వ రోజు నుండి బర్పీ తరలింపును చూడండి.

కష్టపడండి: ప్రయత్నాల సంఖ్యను పెంచండి.



బర్పి పాచికల సవాలు



మీకు ఒక గిన్నెలో 1-6 సంఖ్య గల పాచికలు లేదా చిన్న కాగితాలు అవసరం.

ఒక వృత్తంలో నిలబడి పాచికలు తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి లేదా కాగితపు ముక్కను ఎంచుకుని సూచించిన బర్పిల సంఖ్య చేయండి. మీ కుటుంబం కోసం మొత్తం బర్పిల సంఖ్యను జోడించండి. మీ స్కోరు ఎంత?

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి లేదా నాలుగు నిమిషాలు ఆడండి.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



దేవుడు ఏమి చూస్తాడు?

మత్తయి 6: 1-4 చదవండి.

ఒక వ్యక్తిని దాచండి మరియు మిగతా వారు కనుగొనే వరకు శోధించండి.

ఈ వచనాలలో యేసు ఇవ్వడానికి మన ప్రేరణను సవాలు చేస్తాడు. దేవుని నుండి ఏమీ దాచబడలేదని గ్రహించి, ఇతరులకు రహస్యంగా ఇవ్వమని ఆయన ప్రోత్సహిస్తాడు. యేసు ఇక్కడ మాట్లాడే ప్రతిఫలం ఏమిటి?

కుటుంబంగా, ఈ వారం పొరుగువారికి లేదా స్నేహితుడికి రహస్యంగా ఏదైనా చేయాలని ప్లాన్ చేయండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : ఆహారం, ఒక కప్పు నీరు, బట్టలు, నాణెం మరియు కొంత మందులను సేకరించండి. ప్రతి వ్యక్తి ఒక వస్తువును కలిగి ఉన్నందున, వీటి కోసం ప్రజల అవసరాలను తీర్చాలని మరియు దేవుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రహస్యంగా ఇచ్చేవారిని లేవనెత్తాలని ప్రార్థించండి.



రహస్యంగా ఇవ్వడం

ప్రతి వ్యక్తి పేరును కాగితపు ముక్క మీద వ్రాసి కంప్లైనర్లో ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ ఒక పేరును మరెవరికీ వెల్లడించకుండా ఎంచుకుంటారు. మీరు మీ స్వంత పేరును ఎంచుకుంటే, మళ్ళీ ఎంచుకోండి.

ఈ వారం, మీరు ఎంచుకున్న వ్యక్తికి రహస్యంగా ఇచ్చే మార్గాల గురించి ఆలోచించండి. ప్రోత్సాహకరమైన గమనిక రాయడం, సహాయకరమైన పని చేయడం, చిన్న బహుమతిని వదిలివేయడం మొదలైనవి వీటిలో ఉండవచ్చు.

వారం చివరిలో కలిసి కూర్చుని మీ రహస్య ఇచ్చేవారిని ఊహించడానికి ప్రయత్నించండి.

ప్రతిబింబించండి :

బహుమతులు మరియు ప్రోత్సాహాన్ని స్వీకరించడం ఎలా అనిపించింది?

రహస్యంగా ఇవ్వడం ఎలా అనిపించింది?



తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మీ పిల్లలు నేర్చుకునేటప్పుడు
వారితో సున్నితంగా ఉండండి,
కానీ తల్లిదండ్రులుగా మీతో
కూడా ఉండండి.

ఈ రోజు ఏదో సరిగ్గా
జరగనందున, మీరు
తల్లిదండ్రులుగా ఎవరో ఇది
నిర్వచించదు. మీరు చిన్నగా
అనిపించినా, మీరు బాగా చేసిన
పనులను మీరే గుర్తు చేసుకోండి.

ఔర్మినాలజీ

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