

అల్టిమేట్ రేస్ - 1వ వారం  
జీవితం ఒక పరుగు  
లాంటిది!

**family.fit**  
**fast**

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7  
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



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

# ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు	 విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు
1వ రోజు	నేలమీద పడండి	అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 చదవండి మరియు చర్చించండి
2వ రోజు	చక్రాల అడ్డంకి కోర్సు	అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 చదవండి మరియు చర్చించండి
3వ రోజు	గ్లోబల్ సిట్-అప్ సవాలు	1 కొరింథీయులకు 9:24 చదవండి మరియు చర్చించండి

అపొస్తలుడైన పౌలు యేసును సేవించే జీవితం ఒక పరుగులో పోటీ చేయడం లాంటిదని చెప్పాడు. పౌలు ఈ పరుగులో ఉన్నాడు. నిజానికి, యేసు అనుచరులందరూ ఒకే పరుగులో ఉన్నారు. మారథాన్ - జీవితాన్ని సుదీర్ఘ రేసుగా ఆలోచించడం ద్వారా యేసును అనుసరించడం గురించి మనం చాలా నేర్చుకోవచ్చు. **ఇది అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 మరియు 1 కొరింథీయులు 9:24** లోని బైబిల్లో కనిపిస్తుంది .

**ఇది సులభం!** ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!



బుక్లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

# సీజన్ 5 లో కొత్తది ఏమిటి

familyfit



## కొత్త గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ.ఫిట్ పోటీ

మీ కొత్త ప్రపంచ పోటీని మీ దేశం గెలవగలదా? వారపు సవాళ్లలో పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్ బోర్డ్ లో అగ్రస్థానానికి పెంచండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను పాల్గొనడం ద్వారా మీ దేశానికి సహాయం చేయండి.

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ ను నవీకరించడానికి **ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను **చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

## స్పార్ట్ స్వాప్ టైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్పూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. పరుగును పూర్తి చేయడానికి అథ్లెట్లు కష్ట సమయాల్లో సవాళ్లను అధిగమిస్తారు. మీ జీవిత రేసును నడపడానికి ఈ కథలు మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.



# 1 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### నేలమీద పడండి

మీరు ఈ కార్యచరణ చేస్తున్నప్పుడు గది లేదా యార్డ్ చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడుగా. నాయకుడు మోచేయి, మోకాలి, వీపు లేదా చెవి వంటి శరీర భాగం పేరు గట్టిగా అరిచినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ ఆ శరీర భాగాన్ని నేలపై ఉంచాలి.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ఇతరుల మంచి కోసం పరుగెత్తండి

- మీరు పోటీ చేసిన కొన్ని జాతుల గురించి మాట్లాడండి.

అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 చదవండి.

కొన్ని మూడు కాళ్ల రేసులను నడపడానికి స్థలాన్ని కనుగొనండి. పక్కగా జతలుగా నిలబడండి. ప్రతి జత వారి లోపలి కాళ్లను కట్టివేయడానికి ఒక రాగ్ లేదా మేజోళ్ళును ఉపయోగించండి. ఇప్పుడు రన్!

- మీరు మీ రేసును నడుపుతున్నప్పుడు మీ భాగస్వామి గురించి ఆలోచించడం ఎంత ముఖ్యమైనది?
- జీవితంలో పాలు ప్రధాన పని ఏమిటి?

యేసు సువార్తను తెలుసుకోవటానికి ఇతరులకు సహాయపడటంతో పోల్చితే పాలు జీవిత విషయాలను ఏమీ పరిగణించలేదు.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ రాగ్స్ లేదా మేజోళ్ళు  
తీసుకోండి మరియు మీ చేతులన్నిటినీ  
కట్టివేయడానికి ఒకరికొకరు సహాయపడండి.  
కుటుంబంగా కలిసి జీవిత రేసును నడిపేందుకు మీకు  
అవకాశం ఇచ్చినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### చక్రాల అడ్డంకి కోర్సు

కొన్ని మలుపులు ఉన్న అడ్డంకి కోర్సును సమీకరించండి. 'వీల్ బారో' రేస్ లో కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి జంటగా పని చేయండి. ప్రతి జట్టుకు సమయం. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు మళ్ళీ చేయండి.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

## కవిశ్రాంతి మరియు చర్చ



### రేసును ముగింపు వరకు అమలు చేయండి

- మీరు వదలిపెట్టి, ఏదో పూర్తి చేయని సమయాన్ని చెప్పండి. ఇది ఎందుకు జరిగింది?

అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 చదవండి.

మీరు ఎంతసేపు మీ శ్వాసను ఆపుకోగలరు? ప్రతి వ్యక్తి ఒక సమయాన్ని అంచనా వేస్తాడు మరియు వారి లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు ఈ ప్రయత్నంలో ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. సురక్షితంగా ఉండండి!

- లక్ష్యం సమయానికి దగ్గరగా ఉండటం మరింత కష్టమైందా?

- ఏది కొన్నిసార్లు రేసును కష్టతరం చేస్తుంది?  
ఏమి మమ్మల్ని ఆపవచ్చు లేదా రేసులో  
ఆలస్యం చేయగలదు?

మారథాన్ మరియు జాన్ అఖ్వారీ గురించి  
చదవండి.

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** ఈ వారం మీ  
కుటుంబం రేసులో నడుస్తున్నప్పుడు, యేసు  
కథను ఇతరులతో పంచుకునే అవకాశాల  
గురించి మాట్లాడండి. మీకు ధైర్యం మరియు  
విశ్వాసం ఇవ్వడానికి భగవంతుడి కోసం కలిసి  
ప్రార్థించండి.

### గ్లోబల్ సిట్-అప్ సవాలు

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని సిట్-అప్లు చేయవచ్చు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని సిట్-అప్లు చేస్తాడు. కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్పుట్ చేయడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్బోర్డ్ను [చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

### విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### బహుమతి గెలవడానికి పరుగెత్తండి

- బహుమతి ఉంటుందని తెలుసుకోవడం మీరు రేసులో పరుగెత్తే విధానాన్ని ఎలా మారుస్తుంది?

1 కొరింథీయులకు 9:24 చదవండి.

- మీ జీవితం సుదీర్ఘ జాతి ఎలా ఉంటుంది?
- రేసును నడపడానికి మీకు ఏది సహాయపడుతుంది?

జీవిత జాతి ఇతర జాతుల నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక్క విజేత కూడా లేడు. పరుగెత్తటం మరియు రేసును ముగించే వారందరూ, దేవుని ఆమోదం మరియు నిత్యజీవ బహుమతిని గెలుస్తారు.



అందువల్ల, జీవిత రేసును నడిపించడంలో మనం పట్టుదలతో ఉండాలి మరియు బాగా పూర్తి చేయాలి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** మీ గురించి స్థానిక సంఘం గురించి ఆలోచించండి. ప్రస్తుతం ఎవరికి ఆశ అవసరం? ఈ వ్యక్తితో కలిసి 'అమలు చేయడానికి' ఒక ప్రణాళిక చేయండి. కలిసి వారి కోసం ప్రార్థించండి.

## మారథాన్

1968 మెక్సికో ఒలింపిక్స్ లో టాంజానియాకు చెందిన జాన్ స్టీఫెన్ అఖ్బారీ 42 కిలోమీటర్ల మారథాన్ ప్రారంభించాడు. సగం మార్క్ వద్ద అతను భారీగా పడి మోకాలి మరియు భుజాలు స్థానభ్రంశం జరిగింది. అతను ఆగిపోయాడా? లేదు, అతను రేసును గెలవలేకపోయినప్పటికీ, అతను నడుస్తూనే ఉన్నాడు. సూర్యుడు అస్తమించడంతో అతను పరిగెత్తాడు మరియు చీకటిగా ఉంది. అతను ఒంటరిగా పరిగెత్తాడు. అతను ఇకపై పరుగెత్తలేనప్పుడు నడిచాడు. విజేతలు వారి పతకాలు పొందిన తరువాత అతను పరిగెత్తాడు. అతను స్టేడియంలోకి మరియు ముగింపు రేఖకు అడ్డంగా పరిగెత్తాడు, మిగిలిన కొద్దిమంది ప్రేక్షకులు ప్రశంసించారు. అతను రేసును పూర్తి చేయడానికి పరిగెత్తాడు.

రేసు తరువాత అతను గెలిచే అవకాశం లేనప్పుడు ఎందుకు పరిగెడుతున్నాడు అని అడిగారు. అతను సమాధానం చెప్పాడు, "రేసును ప్రారంభించడానికి నా దేశం నాకు 5000 మైళ్ళు పంపలేదు, వారు దాన్ని పూర్తి చేయడానికి 5000 మైళ్ళు పంపారు."



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని  
ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం జాన్ ఫ్లేఫెన్ అఖ్వారే వంటి ధైర్యం  
మరియు పట్టుదలను ఎలా చూపించగలదు?



# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
అపోస్తలుల కార్యములు 20:24 మరియు 1  
కొరింథీయులు 9:24 (NIV) లో చూడవచ్చు.

## బైబిల్ వచనాలు - (NIV)

అపోస్తలుల కార్యములు 20:24

అయితే దేవుని కృపాసువార్తనుగూర్చి  
సాక్ష్యమిచ్చుటయందు నా పరుగును,  
నేను ప్రభువైన యేసువలన పొందిన  
పరిచర్యను, తుదముట్టింపవలెనని నా  
ప్రాణమును నాకెంత మాత్రమును  
ప్రియమైనదిగా ఎంచుకొనుటలేదు.

1 కొరింథీయులు 9:24

పందెపు రంగమందు  
పరుగెత్తువారందరు పరుగెత్తుదురుగాని  
యొక్కడే బహుమానము పొందునని  
మీకు తెలియదా? అటువలె మీరు  
బహుమానము పొందునట్లుగా  
పరుగెత్తుడి. బహుమతి పొందే విధంగా  
పరుగెత్తండి.

# దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్టా

ప్రతిరోజూ చాలా కూరగాయలు తినండి.  
ప్రతిరోజూ ఐదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
సేర్విస్ట్స్ (హ్యూండిల్స్) కలిగి ఉండాలని  
నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



# మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

[Family.fit YouTube® ఛానెల్‌లో](#) వీడియోలను కనుగొనండి సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదినే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



## నిబంధనలు మరియు షరతులు

**ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన బహుంధం**

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.





family.ft

