

అల్టిమేట్ రేస్ - 3 వ వారం
మీ బృందంతో పరుగెత్తండి!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1 వ రోజు</p>	<p>నేలమీద పడండి</p>	<p>1 కొరింథీయులకు 12:12 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>ట్రస్ట్ వాక్</p>	<p>1 కొరింథీయులకు 12:12 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ స్క్వాట్ ఛాలెంజ్</p>	<p>1 కొరింథీయులకు 12:12 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

ఈ వచనములో, మరియు అది కనుగొనబడిన భాగంలో, మనమందరం ఒకే శరీరానికి - ఒక జట్టుకు సేవ చేయడానికి వేర్వేరు బహుమతులు మరియు సామర్థ్యాలు ఉన్నాయని పౌలు గుర్తుచేస్తాడు. మనం ఒకరికొకరు ఎంత ముఖ్యమో చూపించడానికి పౌలు మన శరీరాలతో మనకున్న పరిచయాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. మేము ఒక జట్టుగా జీవిత రేసును నడుపుతున్నాము!

ఇది 1 కొరింథీయులకు 12:12 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది .

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

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

సీజన్ 5 లో కొత్తది ఏమిటి



కొత్త గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఫోటీ

మీ కొత్త ప్రపంచ ఫోటీని మీ దేశం గెలవగలదా? వారపు సవాళ్లలో పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్బోర్డ్లో అగ్రస్థానానికి పెంచండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

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

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ను నవీకరించడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

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

స్పార్ట్ స్వాప్టైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్పూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. రేసును 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 భాగాన్ని గట్టిగా అరిచినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ ఆ శరీర భాగాన్ని నేలపై ఉంచాలి.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఒక శరీరం - చాలా భాగాలు

- వేరొకరి నైపుణ్యం మీకు పెద్ద సహాయంగా ఉన్న సమయం గురించి మాట్లాడండి.

1 కొరింథీయులకు 12:12 చదవండి.

కుటుంబం ఆనందించే కేక్ తయారీకి అవసరమైన పరికరాలు మరియు పదార్థాలను కొల్లెట్ చేయండి. వీటిని మీ టేబుల్ పై ఉంచి చుట్టూ సేకరించండి.

'టీమ్ జీసస్' వేర్వేరు బహుమతులతో విభిన్న సభ్యులతో తయారైందని పౌలుమనకు చెబుతాడు. వస్తువులలో ఒకదాన్ని పట్టుకోవటానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు మీ బహుమతులు లేదా సామర్థ్యాలలో ఒకదాన్ని వివరించండి.

- మనమందరం జట్టుకు విభిన్న బహుమతులు మరియు సామర్థ్యాలను తీసుకురావడం ఎందుకు ముఖ్యం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు పేర్కొన్న ప్రతి బహుమతిని ఒక్కొక్క కాగితంపై రాయండి. అవన్నీ కంటైనర్ కు జోడించండి. ఒకరి బహుమతుల కోసం దేవునికి ధన్యవాదాలు.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



ట్రస్ట్ వాక్

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు కట్టినట్లు, మరొకరు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సూచనలు ఇస్తారు. దీన్ని మరింత సవాలుగా మార్చడానికి కొన్ని అడ్డంకులను ఉంచండి. వీలైతే బయట చేయండి. కొంత సమయం తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/5z0dygBEYN> లు

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మాకు జట్టు అవసరం

- ఒంటరిగా చేయలేని కొన్ని కార్యకలాపాలు ఏమిటి?

1 కొరింథీయులకు 12:12 చదవండి.

కాగితపు పెద్ద పీట్లో, మానవ శరీరం యొక్క చిత్రాన్ని గీయండి (చిన్నపిల్ల చుట్టూ జాడ). శరీరంలోని వివిధ భాగాలు జట్టును ఎలా తయారు చేస్తాయనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

- ఒక భాగం పని చేయకపోతే శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? (ఉదాహరణకు, కాళ్ళు, చేతులు, చెవులు)
- శరీరానికి ప్రతి భాగం ఎందుకు అవసరం?

బైబిల్ ఫుట్ బాల్ గురించి మరియు ఆటగాళ్ళు జట్టుగా నైపుణ్యంగా ఎలా పని చేస్తారో చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి వ్యక్తి యొక్క బహుమతులు కుటుంబంలో బాగా ఉపయోగించవచ్చని ప్రార్థించండి.

గ్లోబల్ స్క్వాట్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని స్క్వాట్లు చేయవచ్చు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని స్క్వాట్లు చేస్తాడు. కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

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

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

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మేము ఒక పెద్ద జట్టు

- మీ జీవితంలో మరియు విశ్వాసంలో ఎదగడానికి మీకు ఎవరు సహాయం చేస్తారు?

1 కొరింథీయులకు 12:12 చదవండి.

- యేసును నమ్మకంగా సేవ చేసిన కొంతమంది వ్యక్తులను మీరు పేరు పెట్టగలరా?

వేలాది సంవత్సరాలుగా యేసును అనుసరించిన బృందంలో మేము భాగం. ఇది పెద్ద జట్టు.

- ఈ రోజు మీరు యేసు అనుచరుడిగా ఉండటానికి ముఖ్యమైన కారణాలలో ఒకటి ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి : పొడవైన స్క్రిప్ట్ చేయడానికి కాగితపు కొన్ని ఇరుకైన కుట్లు చేరండి. మునుపటి వ్యక్తితో అనుసంధానించబడిన స్టిక్ ఫిగర్ గీయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు గత మరియు ప్రస్తుత వ్యక్తుల పేర్లను వ్రాయండి. మీరు వ్రాస్తూ, గీస్తున్నప్పుడు, ప్రతి వ్యక్తికి దేవునికి ధన్యవాదాలు.

బైండ్ ఫుట్ బాల్

బైండ్ ఫుట్ బాల్ అనేది ప్రతి జట్టులో ఐదుగురు ఆటగాళ్లతో ఫుట్ సాల్ వంటి ఆట. ఇది దృష్టి లోపం ఉన్న అధైర్య కోసం రూపొందించబడింది. ఆటగాళ్ళు కళ్ళకు కట్టినట్లు ఉపయోగిస్తారు (గోలీ తప్ప), కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ఆటను మొత్తం అంధత్వంతో ఆడుతారు. ఇది పారాలింపిక్స్ ('సమాంతర' ఒలింపిక్స్) లో భాగం.

ఇది చూడటానికి అత్యంత అద్భుతమైన జట్టు క్రీడలలో ఒకటి. ఇది అంత వేగం మరియు ఖచ్చితత్వంతో ఆడతారు, ఆటగాళ్ళు బంతిని చూడలేరని నమ్మడం కష్టం. ప్రేక్షకులు నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి కాబట్టి ఆటగాళ్ళు బంతిని గుర్తించడానికి చిన్న గంటను వినవచ్చు. ప్రతి బృందం ఒకరితో ఒకరు బాగా సంభాషించుకోవాలి కాబట్టి ఇతర జట్టు సభ్యులు ఎక్కడ ఉన్నారో వారికి తెలుసు.

ఇటీవలి ఈవెంట్లలో బ్రెజిల్ ఛాంపియన్ గా నిలిచింది.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

దీని నుండి మీ కుటుంబం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు?



వారపు పదాలు

1 కొరింథీయులకు 12:12 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో మీరు ఈ పదాలను కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - 1 కొరింథీయులు 12:12

ఏలాగు శరీరము ఏకమైయున్నను
అనేకమైన అవయవములు
కలిగియున్నదో, యేలాగు
శరీరముయొక్క అవ
యవములన్నియు
అనేకములైయున్నను ఒక్కశరీరమై
యున్నవో, ఆలాగే క్రీస్తు ఉన్నాడు.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

రోజూ ఒకరినొకరు క్షమించు. మీతో
పడుకోవటానికి ఆగ్రహం మరియు కోపం
తీసుకోకండి. బాధ కలిగించే సంబంధాలను
వెంటనే మరియు హృదయపూర్వకంగా
పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించండి. దేవుని
సహాయం కోసం అడగండి.



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 అనువదీస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన బహుముఖం

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