

అల్టిమేట్ రేస్ - 4 వ వారం
రేసులో ఇతరులకు
విలువ ఇవ్వండి!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



ఇది చాలా సులభం!

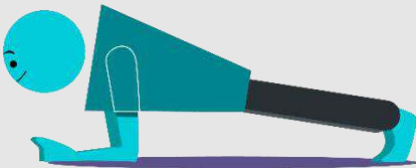
7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1 వ రోజు</p>	<p>తోక పట్టుకోండి</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>అప్-డౌన్ పలకలు</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ ప్లాంక్ ఛాలెంజ్</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-5 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

పాలు ఫిలిప్పీలోని చర్చికి ప్రేమ లేఖ రాస్తున్నాడు. అతను రోమ్ జైలు నుండి వ్రాస్తున్నాడు. అతని మాటలు ప్రోత్సాహకరంగా మరియు ప్రత్యక్షంగా ఉంటాయి, కోచ్ ఆట కోసం జట్టును సిద్ధం చేస్తున్నట్లు. ఇతరులను విలువ కట్టడం గురించి మాట్లాడుతాడు.

ఇది ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-5లో 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



తోక పట్టుకోండి

ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్యాంటు వెనుక భాగంలో 'తోక'గా ఉంచి కండువా లేదా చిన్న టవల్ ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, ఐదు పుష్-అప్లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/goixt6sB2E> లు

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మీరే సేవ చేస్తున్నారా?

- "నేను కోరుకుంటున్నాను..." లేదా "నేను కోరుకోవడం లేదు..." అని మీరు ఎప్పుడు చెప్పారు?

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 చదవండి.

"మీరు అవును లేదా కాదు అని చెప్పలేరు" యొక్క శీఘ్ర ఆట ఆడండి. తదుపరి వ్యక్తికి ప్రశ్నలు అడగడానికి సర్కిల్ చుట్టూ మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతిసారీ వారు 'అవును' లేదా 'లేదు' అని సమాధానం ఇస్తారు (లేదా తల ఊపుతారు).

- ఒకరిని 'అవును' లేదా 'లేదు' అని చెప్పడంలో మీరు విజయం సాధించినప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించింది?
- పౌలు ఇలా అన్నాడు: "స్వార్థపూరిత ఆశయం లేదా ఫలించని అహంకారం నుండి ఏమీ చేయవద్దు." దీని అర్థం ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: "నేను మీ కోసం ఎలా ప్రార్థించగలను?" అని అడిగిన తర్వాత ప్రతి వ్యక్తి తరువాతి వ్యక్తి కోసం ప్రార్థిస్తూ సర్కిల్ చుట్టూ మళ్ళీ మలుపులు తీసుకోండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



అప్-డౌన్ పలకలు

మీ మోచేతులు మరియు కాలిపై ప్లాంక్ పొజిషన్లో మీ శరీరంతో సరళ రేఖలో ప్రారంభించండి. మీ బరువును మార్చండి మరియు పైకి యెత్తండి, తద్వారా మీ చేతులకు మద్దతు తీసుకోండి- ఎడమ చేతి మరియు కుడి చేతి. అప్పుడు మోచేతులకు తిరిగి వెళ్ళండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఇతరులను మీ ముందు ఉంచండి

- కుటుంబంలోని ఇతరులు తెలియచేయని మీకు ఏ ఆసక్తులు ఉన్నాయి?

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 చదవండి.

- ఇతరులకు విలువ ఇవ్వడం మరియు వారి ప్రయోజనాలను మీ ముందు ఉంచడం ఎందుకు మంచిది?

ఒక మార్గంలో ఎదురుగా నిలబడి, ముందు ఉన్న వ్యక్తి యొక్క భుజాలపై మీ చేతులు ఉంచండి. వారికి భుజం మసాజ్ ఇవ్వండి. ఇప్పుడు తిరగండి మరియు ఇతర దిశను ఎదుర్కోండి మరియు మీ ముందు కొత్త వ్యక్తిని మసాజ్ చేయండి.

- ఈ కార్యచరణ గురించి మీరు ఏమి గమనించారు?

జపాన్ నుండి పోల్ వాల్ట్ ఛాంపియన్స్ గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి వ్యక్తి కుటుంబంలోని మరొక సభ్యుని యొక్క ఆసక్తిని పేర్కొంటాడు మరియు ఆ వ్యక్తి కోసం ప్రార్థిస్తాడు.

గ్లోబల్ ఫ్లాంక్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం ఎన్ని సెకన్ల పాటు నిరంతర ఫ్లాంక్ చేయవచ్చు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు గరిష్ఠంగా 90 సెకన్ల పాటు ఒక ఫ్లాంక్ చేస్తారు. కుటుంబం మొత్తం స్కోర్లను కలపండి.

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

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

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు ఇతరులకు మొదటి స్థానం ఇచ్చాడు

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-5 చదవండి.

5 వ వచనంలో, మనం ఇతరులకు ఎందుకు మొదటి స్థానం ఇవ్వాలి అని పౌలు చెబుతున్నాడు - ఎందుకంటే యేసు అలా చేశాడు. ఇతరులకు ఎలా విలువ ఇవ్వాలో యేసు మనకు చూపించాడు. ఆయన మనస్తత్వం మనకు అవసరం. యేసు మనస్తత్వాన్ని చర్చించండి.

మీ సంఘంలో మరింత విలువైనదిగా భావించాల్సిన వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించండి.

- యేసులాగే మీరు వారిని ఎలా చూడగలరు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తిని యేసు ఎలా చూస్తాడో ఊహించుకోండి. జాబితాలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులను ఎన్నుకోండి మరియు వారి కోసం ప్రార్థించండి.

పోల్ వాల్ట్

పోల్ వాల్టింగ్ అనేది సాహసోపేతమైన మరియు విస్మయం కలిగించే క్రీడ. దిగువ ఉన్న చాపవై బార్ మరియు భూమిని క్లియర్ చేయడానికి అనువైన పోల్ చివర 5 మీటర్ల ఎత్తు వరకు పోటీదారులు తమను తాము ఎగరవేస్తారు.

1936 ఒలింపిక్స్ లో పోల్ వాల్ట్ పోటీలో ఒక అమెరికన్ మరియు ఇద్దరు జపనీస్ పోటీదారులు మాత్రమే ఉన్నారు. చివరికి, జపాన్కు చెందిన ఇద్దరు అథ్లెట్లు, షుహీ నిషిదా మరియు సుయో ఓ, రజతం మరియు కాంస్య పతకాల కోసం పోటీ పడ్డారు. వారిద్దరూ ఒకే ఎత్తుకు దూకారు. వారు సన్నిహితులు మరియు వారు గౌరవాన్ని పంచుకునేందుకు పోటీని ఆపగలరా అని అడిగారు. పోటీ తప్పక సాగుతుందని అధికారులు తెలిపారు. తరువాత, సమీక్ష తరువాత, ఒకరికి రజత పతకం, మరొకటి కాంస్య పతకం లభించింది. కానీ వారికి సృజనాత్మక పరిష్కారం ఉంది. వారు పతకాలను సగానికే తగ్గించి, సగం వెండి మరియు సగం కాంస్య రెండు కొత్త వాటిని తయారు చేశారు. వారు 'స్నేహం యొక్క పతకాలు' అని పిలువబడ్డారు.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

ఈ కథ మీకు ఎలా స్పూర్తినిస్తుంది?

మీ కుటుంబం ఇతరులకు ఎలా మొదటి స్థానం ఇవ్వగలదు?



వారపు పదాలు

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-5 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో మీరు ఈ పదాలను కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 2: 3-5 (NIV)

స్వార్థపూరిత ఆశయం లేదా ఫలించని అహంకారం నుండి ఏమీ చేయవద్దు. బదులుగా, వినయంతో మీ కంటే ఇతరులను విలువైనదిగా చేసుకోండి, మీ స్వంత ప్రయోజనాలను చూడటం కాదు, మీలో ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరుల ప్రయోజనాలను చూసుకోవాలి. ⁵ ఒకరితో ఒకరు మీ సంబంధాలలో, క్రీస్తు యేసు మాదిరిగానే మనస్తత్వం కలిగి ఉండండి.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

కలిసి భోజనం తినండి. సంబంధాలు ముఖ్యమైనవి మరియు బిజీగా ఉన్న కుటుంబం ప్రతిరోజూ కనెక్ట్ అయ్యే మార్గాలను కనుగొనాలి. కుటుంబ భోజనం తిరిగి కనెక్ట్ చేయడానికి, ఒకరినొకరు విలువైనదిగా మరియు ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి అనువైన ప్రదేశం.



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 వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన బహుదం

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