

అల్టిమేట్ రేస్ - 5 వ వారం
లక్ష్యాన్ని నొక్కండి!

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>1వ రోజు</p>	<p>ఆటల సవాలు</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>మెట్ల రాళ్ళు</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ బర్ని ఛాలెంజ్</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

జీవితంలో పాలు ప్రధాన లక్ష్యం క్రీస్తును నిజంగా తెలుసుకోవడం, తన జీవితంలో క్రీస్తు శక్తిని అనుభవించడం మరియు ఆయనలాగే మారడం. పాలు ఇంకా తన లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేదని తెలుసు, కానీ ఒక రేసులో అడ్లెట్ లాగా, అతను ముగింపు రేఖ వైపు పరుగెత్తాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. పాలు మాదిరిగా, మనం కూడా లక్ష్యం వైపు నొక్కాలి.

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14లోని బైబిల్లో ఇది కనిపిస్తుంది.

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 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 స్వాప్టైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్పార్టిదాయకమైన 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



ఆటల సవాలు

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక రేఖకు ఎదురుగా పడుకుంటారు. ఒక వ్యక్తి క్రీడ పేరును అరుస్తాడు - ఉదాహరణకు, బాస్కెట్ బాల్. అందరూ గదికి అవతలి వైపు పరుగెత్తుతారు మరియు వారు వెళ్ళేటప్పుడు బంతిని బౌన్స్ చేసినట్లు నటిస్తారు, తరువాత మళ్ళీ పడుకుంటారు. క్రీడను పిలవడానికి మలుపులు తీసుకోండి. సృజనాత్మకంగా ఉండు!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



కొనసాగించండి

- మీరు ఎప్పుడు విడిచిపెట్టాలని భావించారు, కానీ ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకున్నారు?

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి.

మీరు రోజంతా త్వరగా చేయాలనుకునే పనుల కోసం సైమర్లను సెట్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు, మీ దంతాల మీద రుద్దడం కోసం 2 నిమిషాల సైమర్ను సెట్ చేయండి మరియు విందు సమయంలో 'ఔక్నాలజీ లేదు' కోసం 15 నిమిషాల సైమర్ను సెట్ చేయండి.

- సైమర్ ఆగిపోయే వరకు కొనసాగించడం కష్టమేనా?
- జీవితంలో మీ కొన్ని చిన్న లక్ష్యాలు ఏమిటి?
- జీవితంలో మీ పెద్ద లక్ష్యానికి అనుగుణంగా చిన్న లక్ష్యాలను కలిగి ఉండటం ఎందుకు ముఖ్యం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: పాలు లాగా ప్రార్థించండి, మీరు ఇంకా రాలేదని గుర్తుంచుకోండి, కానీ జీవిత రేసులో కొనసాగాలి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



మెట్ల రాళ్ళు

రెండు 'స్టెప్పింగ్ స్టోన్స్' మీద నిలబడి గది యొక్క ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు వెళ్ళడానికి ఒక బృందంగా పని చేయండి. 'స్టెప్పింగ్ స్టోన్' ఒక టవల్, టీ-షర్టు, చాప, దిండు లేదా మరేదైనా కావచ్చు. సమతుల్యతకు ఒకరికొకరు సహాయపడటం ద్వారా భూమిని తాకడం మానుకోండి.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



వెనక్కి తిరిగి చూడకండి

- మీ జీవితంలో ఏ విజయం లేదా వైఫల్యం మీకు ఎప్పటికప్పుడు గుర్తుందా?

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి.

యేసు అనుచరులను రేసును నడపకుండా నిరోధించే లేదా పరధ్యానం కలిగించే కొన్ని విషయాల జాబితాను కలిపి రాయండి. అప్పుడు, కాగితం తీసుకొని చెత్తలో వేయండి.

- వెనక్కి తిరిగి చూసుకోకుండా పౌలు ఎందుకు ఎదురు చూస్తున్నాడు?

ఘోష్టాల్ టెన్నిస్ మరియు జోసెఫిన్ మదీనా గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబానికి దాని చరిత్రలో విజయం లేదా వైఫల్యం కథ ఉందా? గత విజయాలపై విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మీరు ప్రలోభాలకు గురికావద్దని లేదా మీరు రేసును నడుపుతున్నప్పుడు గత వైఫల్యాల వల్ల నిరుత్సాహపడవద్దని ప్రార్థించండి.

గ్లోబల్ బర్ప్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని బర్ప్లు చేయవచ్చు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని బర్ప్లు చేస్తాడు. 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



ముగింపు రేఖపై దృష్టి పెట్టండి

- కష్టమైన పనిని పూర్తి చేసినందుకు మీకు ఏ బహుమతి ఇవ్వబడింది?

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి.

కాగితపు పొడవైన స్ట్రీప్లో, మనం చివరి వరకు ఆయనను అనుసరిస్తూ ఉంటే యేసు మనకు ఇస్తానని వాగ్దానం చేసినదాన్ని రాయండి.

- ముగింపు రేఖపై దృష్టి పెట్టడం మన లక్ష్యాలను సాధించడంలో ఎందుకు సహాయపడుతుంది?

ఈ కాగితపు ముక్కను ముగింపు రేఖగా మార్చండి మరియు జీవితంలో మా అతిపెద్ద లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టాలని గుర్తుంచుకోవడానికి కుటుంబంగా దాని ద్వారా నడపండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : 'దేవుడు మనలను పిలిచిన బహుమతిని గెలుచుకోవాలనే లక్ష్యం వైపు' నొక్కడం ఇతరులకు ఉదాహరణగా ఉండటానికి దేవుని సహాయం కోసం ప్రార్థించండి.

శేబుల్ సెన్నిస్

జోసెఫిన్ మదీనా చిన్నతనంలో పోలియో బారిన పడింది, ఇది ఆమె కాళ్ళ పెరుగుదలను ప్రభావితం చేసింది. తన జాతీయ జట్టు కోసం పోటీ చేసిన ఆమె తండ్రి శేబుల్ సెన్నిస్ నేర్చుకోవడానికి ప్రేరణ పొందింది. ఆమె ఆటలో చాలా మంచిగా మారింది, ఆమె కూడా జాతీయ జట్టుకు ఎంపికైంది. అయితే, ఆమెకు వైకల్యం ఉన్నందున పోటీ చేయలేనని తరువాత చెప్పబడింది. ఆట పట్ల ఆమె అభిరుచి మరియు సంకల్పం బలంగా ఉంది. ఆమె తన లక్ష్యాన్ని వదులుకోవడానికి నిరాకరించింది. ఆమె శేబుల్ సెన్నిస్ ఆడుతూ పారాలింపిక్ జట్టులో చేరింది, చివరికి 2016 లో రియో డి జనీరోలో కాంస్య పతకాన్ని గెలుచుకుంది.

“మీ లక్ష్యాలను సాధించడంలో వైకల్యం అడ్డంకి కాదని నేను నిరూపించాలనుకుంటున్నాను. ఇది మీ జీవితంలో విజయాన్ని సాధించడంలో ఒక సాధనం మాత్రమే. ”



https://youtu.be/_W8TO0OsT4I

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం జోసెఫిన్ నుండి ఎలా నేర్చుకోవచ్చు?



వారపు పదాలు

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో మీరు ఈ పదాలను కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 3: 12-14

ఇదివరకే నేను గెలిచితి ననియైనను, ఇదివరకే సంపూర్ణ సిద్ధి పొందితిననియైనను నేను అనుకొనుటలేదు గాని, నేను దేని నిమిత్తము క్రీస్తు యేసుచేత పట్టబడితి నో దానిని పట్టుకొనవలెనని పరుగెత్తు చున్నాను. సహౌదరులారా, నేనిదివరకే పట్టుకొని యున్నానని తలంచుకొనను. అయితే ఒకటి చేయుచున్నాను; వెనుక ఉన్నవి మరచి ముందున్న వాటికొరకై వేగిరపడుచు క్రీస్తు యేసునందు దేవుని ఉన్నతమైన పిలుపునకు కలుగు బహుమానమును పొందవలెనని, గురి యొద్దకే పరుగెత్తుచున్నాను.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

పర్యావరణానికి మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను జాగ్రత్తగా పారవేయండి, కనుక ఇది మన పిల్లలకు పర్యావరణ సమస్యగా మారదు. ఒంటరిగా మేము ప్రతి ప్రపంచ సమస్యను పరిష్కరించలేము, కాని మనం ప్రతి ఒక్కరూ స్థానికంగా ఏదైనా చేయగలం.



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 అనువదిస్తే, 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