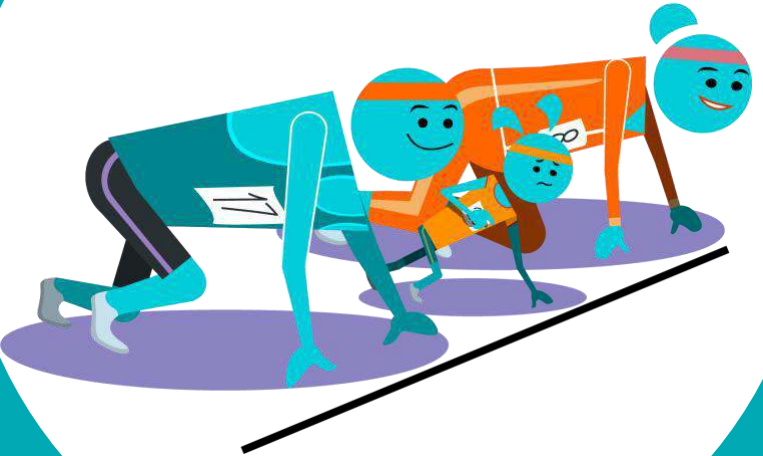


అల్టిమేట్ రేస్ - 6 వ వారం
ఆందోళన ద్వారా పని!

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>వేడి లావాపై నడుస్తోంది</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>మధ్యలో క్యాచ్</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ సూపర్మ్యాన్ సవాలు</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

పౌలు జీవిత రేసులో అతిపెద్ద సమస్యలలో ఒకటి - ఆందోళన. ఇది ఆలోచించే మరియు పనిచేసే మన సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. ఇది మన జీవితాన్ని దోచుకుంటుంది. కృతజ్ఞత తెలుపుట తో ప్రార్థించడమే దీనికి పరిష్కారం. మేము యేసును విశ్వసించినప్పుడు, ఆందోళనను కలిగించే భయంతో వ్యవహరిస్తాము. ఇది జీవితాన్ని కొనసాగించడానికి మనకు శాంతిని ఇస్తుంది. ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7లోని బైబిల్లో ఇది కనుగొనబడింది.

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 పాల్గొంటున్న 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.](#)

స్పర్డ్ స్పాట్లైట్

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



వేడి లావాపై నడుస్తోంది

స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి. నాయకుడు "హాట్ లావా" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు "ఆపండి" అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



అందరూ ఆందోళన చెందుతారు

- మీరు ఆందోళన చెందుతున్న సమయం గురించి మాట్లాడండి.

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి .

'చింత స్కేల్' చేయడానికి పరిమాణం ప్రకారం 10 వస్తువులను మీ అంతస్తులో ఒక లైన్లో ఉంచండి. ఆందోళన కలిగించే కొన్ని సాధారణ కార్యకలాపాలకు పేరు పెట్టండి. ఉదాహరణకు, వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లడం లేదా క్రొత్త పాఠశాలలో ప్రారంభించడం. ప్రతి వ్యక్తి ఆ కార్యాచరణ గురించి వారి ఆందోళన స్థాయిని చూపించడానికి వస్తువుల రేఖను ఉపయోగిస్తాడు - చిన్న లేదా పెద్ద చింతలు.

- ప్రతి వ్యక్తిని ఎక్కువగా ఆందోళన చేసే విషయాల గురించి మాట్లాడండి.

ప్రతి ఒక్కరూ ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, అది మనలను పరిపాలించాల్సిన అవసరం లేదని పౌలు మనకు గుర్తుచేస్తాడు.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ 10 వస్తువులను క్రాస్ ఆకారంలో మార్చండి. ఆందోళన సమయాల్లో దేవుడు మీకు సహాయం చేస్తాడని ప్రార్థించండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



మధ్యలో క్యాచ్

మీరు ఒకదానికొకటి సురక్షితంగా విసిరే మూడు లేదా నాలుగు వస్తువులను సేకరించండి. మూడు జట్లుగా విభజించండి, గది లేదా యార్డ్ యొక్క ప్రతి వైపు ఒకటి మరియు మధ్యలో ఒకటి. వెలుపల ఉన్న జట్లు వస్తువులను ఒకదానికొకటి విసిరివేస్తాయి, మధ్యలో ఉన్న జట్లు ఒక వస్తువును అడ్డగించి పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అన్ని వస్తువులు పట్టుబడిన తర్వాత, కొత్త బృందం మధ్యలో వస్తుంది.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ప్రతిదాని గురించి ప్రార్థించండి

- ప్రార్థన మీ ఆందోళన స్థాయిలను ఎలా మారుస్తుందో గురించి మాట్లాడండి.

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి .

- ప్రతి పరిస్థితిని మనం దేవుని వద్దకు తీసుకురాగలమని పౌలు చెప్పాడు. ఇది ఎందుకు ఓదార్పునిస్తుంది?

కాగితపు షీట్ తీసుకొని మధ్యలో పెద్ద 'థాంక్స్' రాయండి. వెలుపల మీ వ్యక్తిగత ప్రార్థన అభ్యర్థనలను దేవునికి జోడించండి.

వీల్ చైర్ రేసింగ్ మరియు డేనియల్ లీ గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ 'థాంక్స్' పోస్టర్లో పేర్కొన్న ప్రతి ఆందోళన కోసం మీరు ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు పట్టుకుని, పాస్ చేయడానికి మృదువైన బొమ్మను కనుగొనండి.

3 వ రోజు

గ్లోబల్ ఛాలెంజ్



గ్లోబల్ సూపర్మాన్ సవాలు

- మీరు ఎంతకాలం సూపర్మాన్ హోల్డ్ చేయవచ్చు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు ఒక సూపర్మాన్ హోల్డ్ చేస్తాడు మరియు సమయం ముగిసింది (గరిష్టంగా 90 సెకన్లు). కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

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

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

విశ్రాంతి మరియు చర్య



చర్యలో శాంతి

- 'శాంతి' అనే పదాన్ని విన్నప్పుడు మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి .

ఆందోళన, సంఘర్షణ మరియు ఆందోళన వంటి మైమ్ పదాలు. ఇప్పుడు శాంతి మరియు విశ్రాంతి వంటి మైమ్ పదాలు. మీరు ఏమి గమనించారు?

మేము తరచుగా శాంతిని సంఘర్షణ లేకపోవడం - నిష్క్రియాత్మక విషయం అని అనుకుంటాము. అయితే పౌలు శాంతిని చురుకుగా వర్ణించాడు. ఇది మీ హృదయాన్ని మరియు మనసును కాపాడుతుంది.

- మీ హృదయానికి, మనసుకు కాపలా ఎందుకు అవసరం?
- ప్రస్తుతం మీరు దేని గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు? మీరు ఎలా చర్య తీసుకోవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : నిశ్శబ్ద సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని చింతిస్తున్న దాని కోసం ప్రార్థించండి మరియు మీ జీవితంలో శాంతిని కలిగించడానికి దేవుణ్ణి అనుమతించండి.

వీల్ చైర్ రేసింగ్

వీల్ చైర్ రేసింగ్ లో టోక్యో పారాలింపిక్స్ కు డేనియల్ లీ సిద్ధమవుతున్నాడు. డేనియల్ ఎప్పుడూ అథ్లెట్ కాదు. అతను పెళ్ళుసైన ఎముక వ్యాధితో జన్మించాడు. అతను ఎముకలు విరిగిన సంఖ్యను కోల్పోయాడు. అతని కుటుంబానికి వీల్ చైర్ కొనలేనందున అతన్ని పాఠశాలకు తీసుకెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఇతర పిల్లలు అతన్ని ఆటపట్టించారు. అతను 14 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నప్పుడు అతని తండ్రి అకస్మాత్తుగా మరణించాడు. వీల్ చైర్ లో ఉన్నప్పటికీ, తన కుటుంబంలో ఉన్న ఏకైక వ్యక్తిగా సహాయం చేయాల్సిన బాధ్యత డేనియల్ కు ఉంది. అతను ఆందోళనతో తినే బదులు, అతను దేవునిపై నమ్మకం ఉంచాడు మరియు మరింత స్వతంత్రుడయ్యాడు. అతను వండటం నేర్చుకున్నాడు మరియు తనను తాను ఫలం నుండి మరొక ప్రదేశానికి తీసుకువెళ్ళాడు. అతను బలంగా పెరిగి వీల్ చైర్ లో వేగంగా అయ్యాడు. చింతిస్తున్న పరిస్థితి పెరుగుదల మరియు బలం యొక్క ప్రాంతంగా మారింది.

అతను ఈ మతం ప్రకారం జీవిస్తున్నాడు, 'మనందరికీ జీవితంలో ఉత్తమమైన ప్రారంభం లేదు, కానీ మీరు ఎలా పూర్తి చేస్తారు అనేది నిజంగా ముఖ్యమైనది.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం డేనియల్ నుండి ఎలా నేర్చుకోవచ్చు?



వారపు పదాలు

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో మీరు ఈ పదాలను కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 4: 6-7

దేనినిగూర్చియు చింతపడకుడి గాని
ప్రతి విషయములోను ప్రార్థన
విజ్ఞాపనములచేత
కృతజ్ఞతాపూర్వకముగా మీ
విన్నపములు దేవునికి
తెలియజేయుడి. అప్పుడు సమస్త
జ్ఞానమునకు మించిన దేవుని
సమాధానము యేసుక్రీస్తువలన మీ
హృదయములకును మీ
తలంపులకును కావలి యుండును.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

తరచుగా నీరు త్రాగాలి. మన శరీరం
ఎక్కువగా నీటితో తయారవుతుంది మరియు
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నిరంతరం
నింపొల్సిన అవసరం ఉంది. సగటు
పురుషులకు రోజుకు 3.7 లీటర్లు,
మహిళలకు 2.7 లీటర్లు అవసరం.



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