

అల్టిమేట్ రేస్ - 7 వ వారం
మీరు దృష్టి పెట్టండి!

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>స్ప్రింట్ పోటీ</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>కప్పు నింపండి</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ డిప్ ఛాలెంజ్</p>	<p>ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

మన మనసులు చాలా శక్తివంతమైనవి. మన మనస్సులపై దృష్టి పెట్టడానికి మనం అనుమతించే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని అపొస్తలుడైన పౌలు ప్రోత్సహిస్తాడు. మంచి మరియు సానుకూలమైన విషయాలతో మన మనస్సులను నింపమని ఆయన మనకు గుర్తుచేస్తాడు. మన రేసులో మనమందరం పని చేయాల్సిన సవాలు ఇది!

ఇది ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 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 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.](#)

స్పార్ట్ స్వాప్టెట్

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



స్పింట్ ఫోటీ

అందరూ ప్రారంభ పంక్తిలో నిలుస్తారు. ఒక వ్యక్తి 'వెళ్ళు' అని అరుస్తాడు మరియు నాయకుడు 'ఆవు' అని అరిచే వరకు కుటుంబం 10 సెకన్ల పాటు తిరుగుతుంది. అందరూ వారు ఉన్న చోట ఆగుతారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే దూరం నడవలేరు - అది సరే. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై చుట్టూ తిరగండి మరియు ప్రారంభ రేఖను ఎదుర్కోండి. నాయకుడు 'వెళ్ళు' అని అరుస్తున్నప్పుడు, అందరూ తిరిగి వెనక్కి పరిగెత్తుతారు. పంక్తిలో మొదటిది గెలుస్తుంది.

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



నిజం లేదా అబద్ధాలు?

- మీరు ఎప్పుడు అబద్ధంలో చిక్కుకున్నారు?

ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి.

ఒక గ్లాసును నీటితో సగం మార్గంలో నింపండి. కప్పులో ఎంత నీరు ఉందో వివరించడానికి ప్రతి వ్యక్తిని అడగండి. సగం పూర్తి లేదా సగం ఖాళీగా ఉందా? (రెండూ నిజం.)

మేము తరచుగా ప్రతికూల ఆలోచనలో చిక్కుకుంటాము, ముఖ్యంగా కష్ట సమయాల్లో. మన ఆలోచనను కొలవడానికి పాలు మనకు ఒక జాబితాను అందిస్తాడు.

- మీరు ఆలోచించే విధానం గురించి గ్లాసు నీటికి మీ సమాధానాలు ఏమి చెబుతాయి?

మీ ఆలోచనలో మీరు ఎలా నిజాయితీగా మరియు సానుకూలంగా ఉండగలరో చర్చించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు ద్వారా ఆయన తన సత్యాన్ని మనకు చూపించినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. సత్యాన్ని గ్రహించి, ఆయనను మెప్పించే విషయాలపై ఆలోచించడంలో మీకు సహాయం చేయమని ఆయనను అడగండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



కప్ రిలే నింపండి

ఒక కుర్చీని ఉపయోగించి, ప్రతి వ్యక్తి మూడు డిప్స్ చేసిన తరువాత ఒక చెంచా ఉపయోగించి ఒక గాజులోకి నీటిని తీయడానికి ఒక మార్కర్ కు పరిగెత్తుతాడు. కొనసాగించడానికి తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయండి. గాజు నిండినంత వరకు రిలేలో కొనసాగండి.

మూడు డిప్స్ = ఒక చెంచా.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మనోహరమైన దానిపై దృష్టి పెట్టండి

- మీరు ఇటీవల చూసిన ఏదో చెప్పండి అది మనోహరంగా ఉంది.

ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి .

కాగితపు ముక్కను మధ్యలో ఒక చిన్న లేఖనంతో పట్టుకోండి. మీరు ఏమి చూస్తారు? మీరు లేఖనాన్ని చూడవచ్చు లేదా సంభావ్యతతో కూడిన కాగితాన్ని చూడవచ్చు.

- చిన్న లోపాలపై దృష్టి పెట్టడానికి మనం ఎందుకు ఆకర్షిస్తాము?

ఒకరి పాత్రలోని మంచితనం వంటి మనోహరమైన మరియు అద్భుతమైన వాటిని చూడటానికి మనం ఉపరితలం క్రింద చూడటం నేర్చుకోవాలి.

జిమ్నాస్టిక్స్ మరియు ఫాబియన్ హంబాచెన్ గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఒకరికొకరు మనోహరంగా ఉన్నందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు.

గ్లోబల్ డిప్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని ముంచవచ్చు?

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

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

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను [చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ప్రశంసించటానికి అర్హమైనది ఏమిటి?

- కుటుంబంలోని ప్రతి వ్యక్తి గురించి మీరు ఏమి ఆరాధిస్తారు?

ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి.

ప్రశంసించదగిన విషయాలపై దృష్టి పెట్టాలని బోధనతో పాలు తన జాబితాను ముగించాడు.

మీ పుట్టినరోజు గురించి ఆలోచించండి. మీ ప్రత్యేక రోజున జరుపుకోవడం మరియు ప్రశంసించడం ఎలా అనిపిస్తుంది?

- ఏ అద్భుతమైన లేదా ప్రశంసనీయమైన విషయాల గురించి మనం ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు?

యేసు ప్రశంసలకు అర్హుడు. కలిసి, మీరు యేసును స్తుతించగల విషయాల జాబితాను రూపొందించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : యేసు మాదిరిని అనుసరించే మీ సమాజంలోని వ్యక్తుల కోసం ప్రార్థించండి మరియు దేవునికి ధన్యవాదాలు.

జిమ్నాస్టిక్స్

ఫాబియన్ హంబాచెన్ ఒక జర్మన్ జిమ్నాస్ట్, అతను పురుషుల క్షితిజ సమాంతర బార్ పై పోటీ పడ్డాడు. అతను 2004 ఏథెన్స్ ఒలింపిక్స్ లో మొదటిసారి పోటీ పడినప్పుడు, అతను పోటీలో 7వ స్థానంలో నిలిచాడు. అతను తన 16 సంవత్సరాల కెరీర్ లో పట్టుదలతో దృష్టి సారించడం ద్వారా ప్రతికూలతపై దృష్టి పెట్టడం కంటే శిక్షణ పొందాడు. అతను ప్రతి తదుపరి ఒలింపిక్స్ లో జిమ్నాస్టిక్స్ పోటీ పడ్డాడు మరియు ప్రతిసారి క్షితిజ సమాంతర బార్ పోటీలో తన స్థానాన్ని మెరుగుపరుచుకున్నాడు. అతను 2008 బీజింగ్ ఒలింపిక్స్ లో కాంస్య పతకాన్ని, 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్ లో రజత పతకాన్ని, చివరకు, 2016 రియో ఒలింపిక్స్ లో బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు.

బంగారు పతకం అందుకున్న తర్వాత ఇది 'ఒక కల నిజమైంది' అని అన్నారు.

అతను 2003 లో మొదటిసారి పోటీ పడినప్పటి నుండి తన కలను వెంటాడటం ఆపలేదు.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం ఫాబియన్ హంబాచెన్ వంటి ధైర్యం మరియు పట్టుదలను ఎలా చూపించగలదు?



వారపు పదాలు

ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో మీరు ఈ పదాలను కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 4: 8 (NIV)

మెట్టుకు సహౌదరులారా, యే యోగ్యతయైనను మెప్పైనను ఉండినయెడల, ఏవి సత్యమైనవో, ఏవి మాన్యమైనవో, ఏవి న్యాయమైనవో, ఏవి పవిత్రమైనవో, ఏవి రమ్యమైనవో, ఏవి ఖ్యాతిగలవో, వాటిమీద ధ్యానముంచుకొనుడి.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

భోజనం మధ్య అల్పాహారం మానుకోండి.

కొన్నిసార్లు మనకు ప్రతికూలంగా అనిపించినప్పుడు, మనకు మంచి అనుభూతిని కలిగించడానికి 'కంఫర్ట్' ఆహారాన్ని తింటాము. ఈ అలవాటు తరచుగా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది మరియు మన బాధాకరమైన ఆలోచనల వెనుక ఉన్న సమస్యను పరిష్కరించకుండా చేస్తుంది.



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 ఉపయోగించడానికి 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