

అల్టిమేట్ రేస్ - 10 వ వారం
పంధెం ఒక యుద్ధం!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు	 విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు
1వ రోజు	పుష్-అప్ రిలే	1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి మరియు చర్చించండి
2వ రోజు	అవరోధ మార్గము	1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి మరియు చర్చించండి
3వ రోజు	గ్లోబల్ పుష్-అప్ ఛాలెంజ్	1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి మరియు చర్చించండి

ఈ మాటలు అపొస్తలుడైన పౌలు తన మంచి స్నేహితుడు మరియు విద్యార్థి తిమోతికి రాసిన లేఖలో రాశారు. తిమోతి పౌలు కంటే చాలా చిన్నవాడు. వారు కలిసి ప్రయాణించారు మరియు వివిధ నగరాల్లో అనేక మంది విశ్వాసులకు సేవ చేశారు. సలహా ఇవ్వడానికి మరియు దైవభక్తిగల జీవితాన్ని ఎలా గడపాలి అనే విషయాన్ని తిమోతికి బోధించడానికి పౌలు ప్రతి అవకాశాన్ని కోరుకుంటాడు.

ఇది బైబిల్ లో 1 తిమోతి 6: 11-12 లో కనుగొనబడింది.

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

బుక్ లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.
దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

సీజన్ 5 లో కొత్తది ఏమిటి



కొత్త గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ.ఫిట్ పోటీ

మీ దేశం మా కొత్త ప్రపంచ పోటీని గెలుచుకోగలదా? వారపు సవాళ్లలో పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్ బోర్డ్ లో అగ్రస్థానానికి చేర్చండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

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

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ ను అప్ డేట్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

క్రీడా స్పాట్ లైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్ఫూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. రేసును పూర్తి చేయడానికి అథ్లెట్లు కష్ట సమయాల్లో సవాళ్లను అధిగమిస్తారు. మీ జీవిత రేసును నడపడానికి ఈ కథలు మీకు స్ఫూర్తినిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.



1 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



పుష్-అప్ రిలే

రెండు జట్లుగా విభజించి గదికి ఎదురుగా నిలబడండి. మధ్యలో 21 వస్తువులను ఉంచండి.

ప్రతి జట్టు సభ్యులు కేంద్రానికి పరుగెత్తడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు, ఐదు పుష్-అప్ లు చేయండి, ఒక వస్తువును తీయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయడానికి తిరిగి పరుగెత్తండి. అన్ని వస్తువులను తీసే వరకు కొనసాగించండి. ఏ జట్టు ఎక్కువగా సేకరించింది?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



చెడు నుండి పారిపోండి

- ఏదో మిమ్మల్ని వెంబడిస్తున్నప్పుడు లేదా మీరు దేనినైనా వెంబడిస్తున్నప్పుడు మీరు వేగంగా పరిగెత్తుతున్నారా?

1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి .

ఇది మనం కష్టపడాల్సిన విషయాల జాబితాను కలిగి ఉంటుంది. మీరు వారి వ్యతిరేకతలను పేర్కొనగలరా?

మేము తరచుగా చెడును తక్కువగా అంచనా వేస్తాము మరియు దానిని సులభంగా అడ్డుకోగలమని అనుకుంటాము, కానీ అది మనల్ని చిక్కుల్లో పడేస్తుంది. ఇది ఒక పోరాటం! అందుకే పౌలు

ఎల్లప్పుడూ చెడు నుండి పారిపోమని ప్రోత్సహిస్తాడు.
ఈ రోజు నుండి మీరు పారిపోవడానికి ఏమి కావాలి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు

తప్పించుకోవలసిన చెడు యొక్క వ్యక్తిగత
జాబితాను వ్రాయండి. దేవుడు మీకు శక్తి మరియు
జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించాలని ప్రార్థించండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి (ఉదాహరణకు, చెట్టు లేదా కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం లేదా రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి). సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఏది మంచిదో అనుసరించండి

- మీరు జీవితంలో ఎక్కువగా సాధించాలనుకుంటున్న వాటిని పంచుకోండి.

1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి .

ఒక చిన్న నిధి వేటను నిర్వహించండి. ఒక వ్యక్తి కొన్ని సాధారణ ఆధారాలను దాచిపెట్టి, కుటుంబంలోని మిగిలిన వారిని 'నిధి'కి నడిపిస్తాడు.

- పౌలు మనల్ని వెంబడించడానికి విలిచే నిధి ఏమిటి?

వీటిని అనుసరించడం 'విశ్వాసం యొక్క మంచి పోరాటం'. దీనికి ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ మరియు నిరంతర ప్రయత్నం అవసరం.

- ఈ విషయాలను మీ జీవితకాల సాధనగా చేసుకోవడం ఎందుకు విలువైనది?

జపాన్‌లో జూడో గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబాన్ని గీయండి. నీతి, దైవభక్తి, విశ్వాసం, ప్రేమ, ఓర్పు మరియు సౌమ్యతను కొనసాగించడానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.

గ్లోబల్ పుష్-అప్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని పుష్-అప్లు చేయగలదు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యులు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని పుష్-అప్లను చేస్తారు. కుటుంబ మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ని నమోదు చేయడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

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

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



నిత్యజీవాన్ని పట్టుకోండి

- 10 సంవత్సరాలలో మిమ్మల్ని మీరు ఎలా ఊహించుకుంటారు? మీరు ఏమి చేస్తారు?

1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి.

నిత్యజీవము ఎలా ఉంటుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఊహించారా? దీనికి ఆరంభం మరియు ముగింపు లేదు ... ఇది పరిపూర్ణమైనది!

- నిత్యజీవితాన్ని జీవనాడిలా పట్టుకోవాలని పౌలు మనల్ని ఎందుకు కోరుతున్నాడు? అంతకంటే ఎక్కువ - దాని కోసం పోరాడటానికి. నిత్యజీవాన్ని అంత విలువైనదిగా చేసేది ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి : మీరు ఎవరితో
నిత్యజీవము గడపాలనుకుంటున్నారు? మీరు
విడిపోవడానికి ఇష్టపడని వారందరి గురించి
ఆలోచించండి. ఒక్కొక్కరి కోసం ఒక రాయి లేదా
బటన్‌ను సేకరించి, వాటి కోసం పేరు పెట్టి
ప్రార్థించండి.

జూడో

జూడో ఒక పోరాట క్రీడ, ఇక్కడ ఇద్దరు అడ్లెట్లు తమ ప్రత్యర్థి దిగుబడిని పొందడానికి ఒకరితో ఒకరు పోటీపడతారు. ఇది 1882 లో జపాన్ లో కనుగొనబడింది మరియు ఆశ్చర్యకరంగా, జూడోలో జపాన్ అత్యంత విజయవంతమైన దేశం. వారు ఇతర దేశాల కంటే ఎక్కువ పతకాలు సాధించారు. వారు ఎందుకు అంత విజయవంతమయ్యారు?

జపనీస్ జూడో విద్యార్థులు చిన్నవయసులో ప్రారంభమై మాస్టర్ నుండి ప్రాథమిక జూడో కదలికలను నేర్చుకుంటారు. వారు ఆ కదలికలను వేలాది సార్లు సాధన చేస్తారు. అత్యుత్తమ ఒలింపియన్లు ఇప్పటికీ ప్రాథమిక కదలికలను అభ్యసిస్తారు కాబట్టి వారు పోరాట పోటీలో ఆటోమేటిక్ గా మారతారు. అత్యధిక స్కోరింగ్ కదలికను 'ఇప్పన్' అని పిలుస్తారు, ఇక్కడ ప్రత్యర్థి వారి వీపుపైకి నెట్టబడుతుంది.

వారు 'పరిపూర్ణతకు పునరావృతం' అనే ఆలోచనను అనుసరిస్తారు.

జూడో స్ఫూర్తి మరియు జపాన్ స్ఫూర్తి ఒకేలా ఉన్నాయి. అవి కనెక్ట్ అయ్యాయి !



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

మీ స్వంత జాతిని నడపడానికి ఈ కథ మీకు ఎలా స్ఫూర్తినిస్తుంది?

మీ కుటుంబం పునరావృతం చేయాల్సిన అవసరం ఎక్కడ ఉంది?



వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో ఇక్కడ
1 తిమోతి 6: 11-12 (NIV) లో కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ వచనములు -1 తిమోతి 6: 11-12 (NIV)

దైవజనుడా, నీవైతే వీటివి విసర్జించి,
నీతిని భక్తిని విశ్వాసమును ప్రేమను
ఓర్పును సాత్వికమును సంపా
దించుకొనుటకు ప్రయాసపడుము
విశ్వాససంబంధమైన మంచి పోరాటము
పోరాడుము, నిత్యజీవమును చేపట్టుము.
దాని పొందుటకు నీవు పిలువబడి అనేక
సాక్షులయెదుట మంచి ఒప్పుకోలు
ఒప్పుకొంటివి.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

దృఢంగా ఉండండి కానీ దూకుడుగా
ఉండకండి. ఇతరులను కించపరచకుండా
మీ ఆలోచనలను వ్యక్తపరచండి.
సానుకూలంగా ఉండండి. ఒకరిపై ఒకరు
ఆరోపణలు చేయడం లేదా ఎగతాళి
చేయడం మానుకోండి.



మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్ సైట్ లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

[Family.fit YouTube® ఛానెల్ లో](#) 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 ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో 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

