

అల్టిమేట్ రేస్ - 11 వ వారం  
మీరు నేర్చుకున్నవన్నీ  
గుర్తుంచుకోండి!

family.fit  
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7  
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



[www.family.fit](http://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>చేతి తాకింది</p>	<p>2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>అవును మరియు కాదు!</p>	<p>2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ సిట్-అప్ థాలెంజ్</p>	<p>2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

ఈ వచనాలు తిమోతికి పాలు యొక్క చివరి జ్ఞాన పదాలు - అతను మార్గనిర్దేశం చేసిన యువ నాయకులలో ఒకరు. మనం నమ్మదగిన వ్యక్తుల నుండి బాగా నేర్చుకుంటే, మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఆ పాఠాలను వర్తింపజేయగలుగుతాము.

ఇది బైబిల్లో 2 తిమోతి 3: 14-15లో 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 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.

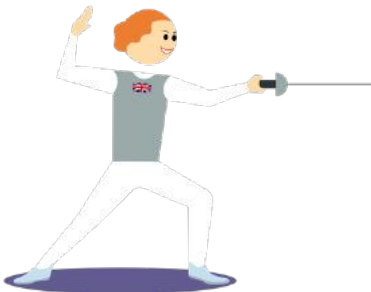
మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొనడం ద్వారా మీ దేశానికి సహాయం చేయండి.

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 స్పూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. రేసును పూర్తి చేయడానికి అథ్లెట్లు కష్ట సమయాల్లో సవాళ్లను అధిగమిస్తారు. మీ జీవిత రేసును నడపడానికి ఈ కథలు మీకు స్పూర్తినిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.



# 1 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### చేతి తాకింది

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న ఫుష్-అప్ స్థానంలో నిటారుగా నిలబడండి. మీరు మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చేతులను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని టచ్లు చేయవచ్చు?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### అతి ముఖ్యమైనది గుర్తుంచుకోండి

- స్నేహితుడిని కొనసాగించడానికి ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఏ సలహా ఇస్తారు?

2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి .

పౌలు తిమోతి యొక్క 'కోచ్', కానీ అతను తిమోతిని మళ్ళీ చూడలేడని అతనికి తెలుసు. అందువల్ల అతను తిమోతికి తాను నేర్చుకున్న విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలని, తద్వారా అతను జీవితంలో ట్రాక్లో ఉంటాడు.

- జీవితం గురించి తిమోతి పౌలు నుండి ఏమి నేర్చుకుంటున్నాడు అని మీరు అనుకుంటున్నారా? దేవుని గురించి?

ఒక కుటుంబంగా, 'గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాల జాబితాను రూపొందించండి, తద్వారా మేము ట్రాక్లో ఉంటాం'.

**దేవుడితో చాట్ చేయండి:** ప్రతి వ్యక్తి గుర్తుంచుకోవలసిన జాబితాలో కష్టతరమైన విషయం ఎన్నుకోండి. రాబోయే వారంలో ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయం కోసం ప్రార్థించండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### అవును మరియు కాదు!

నాయకుడిని ఎన్నుకోండి మరియు కొంత సంగీతం ఉంచండి. నాయకుడు 'అవును' లేదా 'లేదు' అని చెప్పే వరకు నృత్యం చేయండి లేదా కదలిక చేయండి. నాయకుడు 'అవును' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. డ్యాన్స్ కు తిరిగి వెళ్ళు. నాయకుడు 'నో' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ సిట్-అప్ చేస్తారు. నాయకుడు మాట్లాడే వరకు డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉండండి. నాయకుడిగా మలుపులు తీసుకోండి.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### సరైన వ్యక్తుల నుండి నేర్చుకోండి

- మీరు కలిగి ఉన్న ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడు లేదా కోచ్ ఎవరు? వాటిని అంత మంచిగా చేసింది ఏమిటి?

2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి.

- మనకు బోధించే వారిని విశ్వసించగలగడం ఎందుకు ముఖ్యం?

మరొక జాబితాను తయారు చేయండి: 'మాకు బాగా నేర్పడానికి మనం విశ్వసించగల వ్యక్తులు'. ఫోటోలను జోడించండి. ఈ వ్యక్తులలో ప్రతి ఒక్కరిని విశ్వసనీయమైనదిగా చేసే వాటి గురించి మాట్లాడండి.

సరసమైన ఆటలో ఫెన్సింగ్ మరియు జూడి గిన్నిస్ పాఠం గురించి చదవండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** జాబితాలో ఉన్న వ్యక్తుల కోసం దేవునికి ధన్యవాదాలు. ఒక కుటుంబంగా, ఈ వారం ప్రతి వ్యక్తికి కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికి ఒక ప్రత్యేక మార్గాన్ని కనుగొనండి.

### గ్రోబల్ సిట్-అప్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని సిట్-అప్లు చేయగలదు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని సిట్-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



### నిజమైన జ్ఞానం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది?

- మీకు తెలిసిన తెలివైన వ్యక్తి గురించి ఆలోచించండి. వారిని తెలివైనవారిగా చేసేది ఏమిటి?

2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి.

- మనం జ్ఞానాన్ని ఎక్కడ కనుగొనగలం?

కొన్నిసార్లు బైబిల్ని అర్థం చేసుకోవడం కష్టం, కానీ యేసు పరిశుద్ధాత్మ 'మీకు అన్ని విషయాలు నేర్పుతుంది మరియు నేను చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని మీకు గుర్తు చేస్తుంది' అని వాగ్దానం చేసింది.

- మాకు సహాయం చేయమని మనం అతనిని ఎలా అడగవచ్చు? రక్షణ కోసం యేసును విశ్వసించడం ఎందుకు తెలివైనది?

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** రక్షణ మరియు దైవిక జీవనం కోసం సత్యానికి మూలం - అతని వాక్యాన్ని మాకు ఇచ్చినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. అవగాహన తీసుకురావడానికి పరిశుద్ధాత్మను అడగండి.

# ఫెన్సింగ్

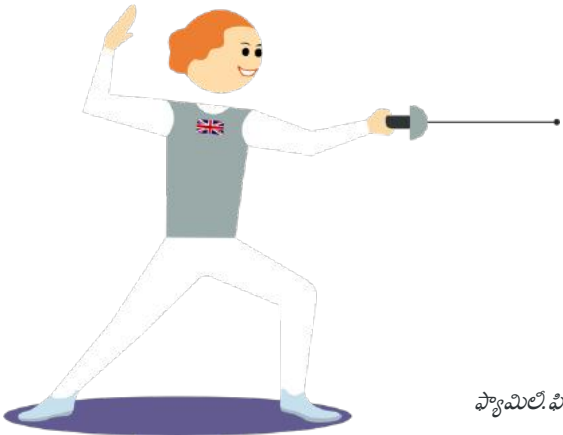
ఫెన్సింగ్ అనేది ఇద్దరు ఆటగాళ్ల మధ్య పోరాట క్రీడ. ప్రతి ఆధునిక ఒలింపిక్స్ లో ప్రదర్శించబడే ఐదు క్రీడలలో ఇది ఒకటి. (మిగిలినవి అథ్లెటిక్స్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ మరియు జిమ్నాస్టిక్స్.)

బ్రిటిష్ ఫెన్సర్, జూడీ గిన్నిస్, 1932 లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలింపిక్స్ లో ఆస్ట్రీయా యొక్క ఎలైన్ ప్రీస్ పై వ్యక్తిగత ఫెన్సింగ్ బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. చివరి బంగారు పతకం పోటీ ముగింపులో, ఆమె తప్పిన స్పర్శల కోసం ఆమె ప్రత్యర్థి స్కోర్ కు జోడించాల్సిన రెండు పాయింట్లను ఆమె న్యాయమూర్తులకు గుర్తు చేసింది. న్యాయమూర్తులు స్కోరు షీట్లను నవీకరించారు మరియు ఎలైన్ ప్రీస్ బంగారు పతకం మరియు జూడీ గిన్నిస్ రజతం గెలుచుకున్నట్లు ప్రకటించారు.

జూడీ గిన్నిస్ క్రీడ యొక్క పునాది సరసమైన ఆట అని గుర్తుంచుకున్నాడు - కేవలం గెలవడమే కాదు. ఆమె తన బంగారు పతకాన్ని కోల్పోయింది కానీ అందరి నుండి గౌరవాన్ని పొందింది.

మీ స్వంత జాతిని నడపడానికి ఈ కథ మీకు ఎలా స్ఫూర్తినిస్తుంది?

జూడీ గిన్నిస్ నుండి మీ కుటుంబం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు?



# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో ఇక్కడ  
2 తిమోతి 3: 14-15 (NIV) లో కనుగొనవచ్చు.

## బైబిల్ వచనాలు-2 తిమోతి 3: 14-15 (NIV)

క్రీస్తు యేసునందుంచవలసిన  
విశ్వాసముద్వారా రక్షణార్థమైన జ్ఞానము  
నీకు కలిగించుటకు శక్తిగల  
పరిశుద్ధలేఖనములను బాల్యమునుండి  
నీ వెరుగుదువు గనుక, నీవు నేర్చుకొని  
రూఢియని తెలిసికొన్నవి యెవరివలన  
నేర్చుకొంటివో ఆ సంగతి తెలిసికొని,  
వాటియందు నిలుకడగా ఉండుము.



## దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతిరోజూ మీ శరీరాన్ని కదిలించండి.  
వ్యాయామం చేయడానికి సమయాన్ని  
షెడ్యూల్ చేయండి, దానిని అవకాశానికి  
వదిలివేయవద్దు. నడక అనేది అత్యుత్తమ  
కదలిక కాబట్టి దీన్ని మీ దినచర్యలో ఒక  
సాధారణ భాగంగా చేసుకోవడానికి ప్లాన్  
చేయండి.



# 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](mailto: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

