

అల్టిమేట్ రేస్ - 8 వ వారం  
మీ పాత్రను అభివృద్ధి  
చేయండి!

**family.fit**  
*fast*

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7  
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



# 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>ఒక దుంగ మీద చీమలు</p>	<p>కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>20, 15, 10, 5</p>	<p>కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ స్పీడ్ స్కేటర్ ఛాలెంజ్</p>	<p>కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

ఈ పత్రిక లో పాలు విశ్వాసులకు ఇతరులతో సమాజంలో క్రీస్తు కోసం ఎలా జీవించాలనే దానిపై చాలా ఆచరణాత్మక మరియు విలువైన జ్ఞానాన్ని ఇస్తాడు. దయ మరియు వినయం వంటి ఆకర్షణీయమైన లక్షణాలు యేసు నుండి వచ్చాయి. మనం వాటిని బట్టలు లాగా ధరించాలి.

**ఇది కొలోస్సయులు 3: 12 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 పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్బోర్డ్లో అగ్రస్థానానికి పెంచండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

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

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ను నవీకరించడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

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

## స్పార్ట్ స్పాట్లైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్పూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్పై 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



### ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'లాగ్' (ఒక లైన్, తక్కువ గోడ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్లో మీ ఆర్డర్ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ కలిసి పనిచేయండి కాబట్టి అందరూ విజయవంతమవుతారు. సైమర్ సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### దయ మరియు కరుణను ధరించండి

- మీరు నిజంగా దయగలవారని చెప్పే వ్యక్తిని వివరించండి.

కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి.

- దేవుడు మనలను ఎలా చూస్తాడు అనే దాని గురించి ఈ వచనం ఏమి చెబుతుంది?

మేము ఎన్నుకోబడ్డాము, పవిత్రమైనవి మరియు ప్రేమించబడుతున్నాము. యేసు చేసినట్లుగా జీవించడానికి మరియు ప్రవర్తించడానికి మరియు ప్రతిరోజూ ఆయనలాగే మరింతగా ఎదగడానికి దేవుడు మనలను వేరు చేశాడు. యేసు పాత్రను అభివృద్ధి చేయడం అంటే దుస్తులు ధరించడం లాంటిది.

ఈ వారం మీలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది ఎలా ఉంటుందో దాని గురించి మాట్లాడేటప్పుడు రెండు ముక్కల దుస్తులు (దయ మరియు కరుణ కోసం) ఉంచండి.

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** ఈ రోజు దేవుని కరుణ మరియు దయ తెలుసుకోవలసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. ఇప్పుడు వారి కోసం ప్రార్థించండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



**20, 15, 10, 5**

'హై ఫైవ్స్' తో ప్రారంభించండి, ఆపై చేయండి:

- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 15 స్పీడ్ స్కేటర్లు
- 10 పుష్-అప్స్
- 5 సార్లు స్కాట్స్

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి. వాటి మధ్య విశ్రాంతి లేకుండా మూడు రౌండ్లు చేయండి.

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### వినయం మరియు సౌమ్యత ధరించండి

- మీరు సున్నితంగా ఉండాలనిన సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

మొదటి సెషన్ కోసం మీరు ధరించిన దుస్తులను ధరించండి మరియు 'వినయం' మరియు 'సౌమ్యత' కోసం మరో రెండు ముక్కలు జోడించండి.

కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి.

- మీరు మీ తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు లేదా శిక్షకుల సలహాలను వినడం మంచిది?

ఇతరుల నుండి నేర్చుకోవటానికి ఇతరులను వినడం, మనకు ప్రతిదీ తెలుసు అని అనుకోవడం కంటే మనం వినయంతో పెరుగుతున్నట్లు చూపిస్తుంది.

సెయిలింగ్ మరియు లారెన్స్ లెమియక్స్ గురించి చదవండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రతి వ్యక్తి తమ గురించి ఒక చిత్రాన్ని గీస్తారు. వాటిని కలిసి ఉంచండి మరియు మీ కుటుంబం చుట్టూ కొలోస్సయులు 3:12 నుండి ఐదు పదాలు రాయండి. మీరు మీ ఫోటోకు రంగును జోడించినప్పుడు, ఒకరికొకరు ప్రార్థించండి.

# 3 వ రోజు

## గ్లోబల్ ఛాలెంజ్

### గ్లోబల్ స్పీడ్ స్కేటర్ ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని స్పీడ్ స్కేటర్లు చేయగలదు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని స్పీడ్ స్కేటర్లను చేస్తాడు. కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

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

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

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### సహనంతో ఉంచండి

- మీరు దోని కోసం వేచి ఉండటం కష్టం?

మీ నాలుగు ముక్కల దుస్తులు ధరించి, మరొకటి జోడించండి.

[కొలోస్సయులు 3:12](#) చదవండి.

1 నిమిషం టైమర్‌ను సెట్ చేయండి మరియు మీరు లేదా మీ స్నేహితులు మీ సహనాన్ని పరీక్షించే సవాళ్లను ఎదుర్కొన్న సమయాల గురించి మీరు ఆలోచించినప్పుడు నిశ్శబ్దంగా వేచి ఉండండి. ఈ సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

- ఏదైనా సహాయం చేశారా? మీరు / వారు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

నిరాశ భావనలు తలెత్తినప్పుడు, జీవిత పాఠాలు నేర్చుకునే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** మనందరికీ సహనం అవసరం. ఈ ప్రాంతంలో వ్యక్తిగతంగా ఎదగడానికి ప్రార్థన మరియు దేవుడిని సహాయం కోరండి.

# సెయిలింగ్

కెనడియన్ నావికుడు, లారెన్స్ లెమియక్స్, 1988 లో దక్షిణ కొరియాలో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో ఒక సెయిలింగ్ రేస్ లో పోటీ పడుతున్నప్పుడు, సముద్రాలు చాలా కఠినమైనవి. తన పోటీదారులలో ఒకరు బోల్తా పడ్డారని మరియు మునిగిపోయే ప్రమాదం ఉందని చూసిన లెమియక్స్ మరొక పడవతో రేసు ముందు ఉన్నాడు. అతను మార్గాన్ని మార్చాడు, నావికులను రక్షించడంలో సహాయపడ్డాడు, తరువాత రేసును తిరిగి ప్రారంభించాడు. ఇది అతని సమయం ఖర్చు చేసినది. అతను పతకం సాధించలేకపోయాడు మరియు 11 వ స్థానంలో ముగింపు రేఖను అధిగమించాడు. ఇతరులకు మొదటి స్థానం ఇవ్వడం ద్వారా, అతను రేసును కోల్పోయాడు, కాని అతను అథ్లెట్ యొక్క ఉత్తమ లక్షణాలను చూపించాడు. అతను గెలుపుపై కరుణ మరియు దయను ఎంచుకున్నాడు.

అధికారులు మాట్లాడుతూ, "మీ క్రీడా నైపుణ్యం, ఆత్మబలిదానం మరియు ధైర్యం ద్వారా మీరు ఒలింపిక్ ఆదర్శంతో సరియైనవన్నీ పొందుతారు."



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

ఈ ప్రాంతంలో మీ కుటుంబం ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుంది?

# వారపు పదాలు

కొలోస్సయులు 3:12 (NIV) వద్ద మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

## బైబిల్ భాగం - కొలోస్సయులు 3:12 (NIV)

కాగా, దేవునిచేత ఏర్పరచబడినవారును పరిశుద్ధులును ప్రేయులునైనవారికి తగినట్లు, మీరు జాలిగల మనస్సును, దయాళుత్వమును, వినయమును, సాత్వికమును, దీర్ఘశాంత మును ధరించుకొనుడి.



## దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

ఆరుబయట వెళ్లి ప్రకృతిని ఆస్వాదించండి.  
నడక కోసం వెళ్లండి, ఈత కొట్టండి,  
పరుగెత్తండి, తోటపని చేయండి లేదా స్థానిక  
అరణ్యాన్ని ఆస్వాదించండి.



# 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](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 బిల్లు**

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

