

అల్టిమేట్ రేస్ - 9 వ వారం
ఇతరులను ప్రేమించండి
మరియు క్షమించండి!

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>1 వ రోజు</p>	<p>ఆర్మ్ సర్కిల్స్ మరియు శరీర ఆకారాలు</p>	<p>కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్</p>	<p>కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్</p>	<p>కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

భిన్నంగా జీవించమని పౌలు యేసు విశ్వాసులను సవాలు చేశాడు. మనం "ఒకరినొకరు భరించుకోవాలి." ఇతరులు మన యెడల విఫలమైనప్పుడు లేదా తప్పు చేసినప్పుడు మనకు అవసరమైన సహనాన్ని ఇది వివరిస్తుంది. మనమందరం ప్రతిరోజూ తప్పులు చేస్తాము మరియు మనందరికీ క్షమాపణ అవసరం. మనమందరం ఇతరులను కూడా క్షమించాలి. క్షమ అనేది ప్రేమ మరియు ఐక్యత యొక్క గుండె వద్ద ఉంది.

ఇది కొలోస్సయులు 3: 13-14లోని 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 ఫోటీ

మీ కొత్త ప్రపంచ ఫోటీని 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 స్వాప్టైట్

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 మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.



1 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



ఆర్మ్ సర్కిల్స్ మరియు శరీర ఆకారాలు

ఆర్మ్ సర్కిల్స్: ఒక వృత్తంలో నిలబడి, ప్రతి చేయి కదలికలో 15 ని పూర్తి చేయండి. చిన్న వృత్తాలు ముందుకు, చిన్న వృత్తాలు వెనుకకు, పెద్ద వృత్తాలు ముందుకు, పెద్ద వృత్తాలు వెనుకకు.

శరీర ఆకారాలు: ముఖం కింద పడుకోండి, చేతులు ఓవర్ హెడ్ మరియు అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉంటాయి. గడియారం చేతుల మాదిరిగా మీ చేతులను ప్రతి నిర్మాణంలోకి తరలించండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఒకదానితో ఒకటి భరించాలి

- ఎవరైనా మీ పట్ల అసహనానికి గురైనప్పుడు మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో పంచుకోండి.

కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి .

ప్రతి వ్యక్తిని చిన్న వ్యక్తితో ప్రారంభించి, అతి పెద్దవారికి పని చేయడం ద్వారా మిగిలిన వ్యక్తిని నేల నుండి ఎత్తివేస్తారు.

- ఇతరుల బరువును భరించడం ఎలా అనిపించింది?
- ఒకదానితో ఒకటి భరించడం అంటే ఏమిటి?

మన చుట్టూ ఉన్నవారి వైఫల్యాలను మనమందరం భరించాలి మరియు వారు మన వైఫల్యాలను కూడా భరించాలి.

దేవునితో చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబంలోని ఇతరుల కోసం ప్రార్థించండి. వారి తప్పులను మరియు వైఫల్యాలను మీరు దయతో భరించగలరని ప్రార్థించండి. ప్రతి వ్యక్తికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్ లో ఉండగా, మరొకరు రవుండుకొట్టుట చేస్తారు. ప్రతి కాలు మీద 10 భోజనాల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి. నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



దేవుడు క్షమించినట్లు క్షమించు

- క్షమాపణ అడగడానికి ఏమి అనిపిస్తుంది?

కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి.

- క్షమ అంటే ఏమిటి?

ఈ ప్రశ్నలను గుర్తుచేసేందుకు ప్రతి వ్యక్తి మూడు బాణాలతో కాగితపు షీట్ మీద వారి చిత్రాన్ని గీస్తారు:

- 1) మీ నుండి దూరంగా ఉన్న బాణం - నను క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా?
- 2) మీ వైపు చూపే బాణం - నేను క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా?
- 3) పైకి చూపే బాణం - నన్ను క్షమించటానికి నాకు దేవుడు అవసరమా?

ఈ ప్రశ్నలను ప్రతిబింబించండి మరియు ప్రతిదానికి ఒక ఉదాహరణను పంచుకోండి.

రువాండాన్ సిట్టింగ్ వాలీబాల్ జట్టు గురించి చదవండి.

దేవునితో చాట్ చేయండి: మీ కాగితాన్ని తీసుకొని దాని గురించి దేవునితో మాట్లాడటానికి కొంత సమయం గడపండి.

3 వ రోజు

గ్లోబల్ ఛాలెంజ్



గ్లోబల్ రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని రవుండులు చేయవచ్చు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనంత ఎక్కువ రవుండులు చేస్తాడు. 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 చర్చ



ప్రేమ ఐక్యతను తెస్తుంది

- మీ కుటుంబంలో ప్రేమ ఎక్కడ పనిచేస్తుందో మీరు చూస్తారు?

కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి.

సర్కిల్లో చేతులు పట్టుకుని, ప్రతి గదిలోకి వెళ్లే మీ ఇంటి చుట్టూ ఒక కోర్సును నడపండి. మీరే సమయం. అన్ని సమయాల్లో కనెక్ట్ అయి ఉండండి.

- ఇది సులభం కాదా? ఎందుకు లేదా ఎందుకు కాదు?

ఐక్యత కష్టం. మనం ఒకరితో ఒకరు బాగా జీవించాలనుకుంటే, మన అన్ని సంబంధాలలో స్వేచ్ఛగా ప్రవహించే క్షమాపణ అవసరం. మేము ప్రేమను చూపించే ముఖ్యమైన మార్గం ఇది. మరియు ప్రజలను ఒకచోట చేర్చే ప్రేమ మార్గం.

దేవునికి చాట్ చేయండి : ఈ రోజు మీరు ఎవరికి ఎక్కువ ప్రేమను చూపించగలరు? వారు ప్రేమించటం కష్టం మరియు మీకు అన్యాయం చేసినప్పటికీ వారిని ప్రేమించే శక్తిని ఇవ్వమని దేవుడిని అడగండి.

సిట్టింగ్ వాలీబాల్

మీరు శత్రువుల నుండి జట్టు సభ్యులకు ఎలా వెళ్తారు?

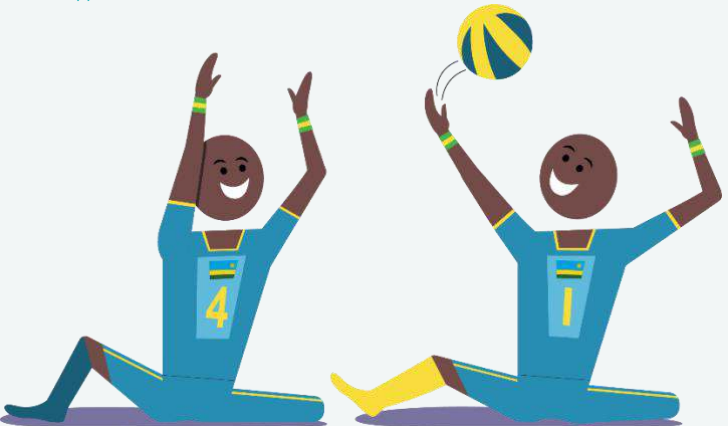
రువాండా సిట్టింగ్ వాలీబాల్ జట్టు 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్ లో పోటీ పడింది. వారు ఒక ఆట గెలవకపోయినా, వారు తమ జట్టులో క్షమ మరియు ప్రేమ యొక్క అద్భుతమైన శక్తిని ప్రదర్శించారు.

1990 లలో రువాండా టుటిస్ మరియు హుటస్ అనే రెండు తెగల మధ్య భయంకరమైన అంతర్యుద్ధానికి గురైంది. 2012 పారాలింపిక్ జట్టులోని ఇద్దరు వాలీబాల్ ఆటగాళ్ళు, డొమినిక్ బిజిమానా మరియు జోన్ రుకోండో, అంతర్యుద్ధంలో ల్యాండ్ మైన్ల నుండి కాళ్ళు కోల్పోయారు. ఒకరు హుటు, మరొకరు టుటిస్. ఒకరినొకరు ద్వేషించడానికి వారికి మంచి కారణం ఉంది, కానీ బదులుగా సహచరులు మరియు స్నేహితులు అయ్యారు. వారు తమ మొత్తం జట్టుకు ఐక్యతను కలిగించడానికి సహాయపడ్డారు.

వారు క్షమించగలరు మరియు క్షమించగలరు కాబట్టి వారు తమ జీవితాలను పునర్నిర్మించారు.

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం క్షమాపణను తదుపరి ఫ్రాయికి ఎలా తీసుకొళ్లగలదు?



వారపు పదాలు

కొలోస్సియన్ 3: 13-14 (ఎన్ఐవి) వద్ద మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్లైన్ బైబిల్లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - కొలోస్సియులు 3: 13-14 (NIV)

ఎవడైనను తనకు హానిచేసినని
యొకడనుకొనిన యెడల ఒకని నొకడు
సహించుచు ఒకని నొకడు క్షమించుడి, ప్రభువు
మిమ్మును క్షమించినలాగున మీరును
క్షమించుడి. వీటన్నిటిపైన పరిపూర్ణతకు అను
బంధమైన ప్రేమను ధరించుకొనుడి.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

నెమ్మదిగా తినండి. మీరు తినడం
మందగించి, ప్రతి నోరు ఎక్కువగా నమిలితే
మీరు తక్కువ తింటారని మరియు మంచి
అనుభూతి చెందుతారని నిపుణులు
సూచిస్తున్నారు.



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®](https://family.fit) 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

