

అల్టిమేట్ రేస్ - 12 వ వారం  
ముగింపుకు పరుగెత్తండి!

**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:

	 యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు	 విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు
1వ రోజు	కార్నర్స్ సన్నాహక	2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి మరియు చర్చించండి
2వ రోజు	పొడవైన లైన్	2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి మరియు చర్చించండి
3వ రోజు	గ్లోబల్ పర్వతారోహకుడు సవాలు	2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి మరియు చర్చించండి

తన జీవితాన్ని వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, పాలు తనని దేవుడు అడిగిన దానిని పూర్తి చేసాడు. అతను ఇప్పుడు తన పరలోకపు బహుమతిని అందుకోవడానికి ఎదురు చూస్తున్నాడు. మన స్వంత 'పరుగు' అంతటా విశ్వాసాన్ని ఉంచుకుంటే మనం కూడా ఈ బహుమతిని పొందగలమని తెలుసుకోవడం ద్వారా మా ప్రోత్సాహం వస్తుంది.

ఇది బైబిల్ లో 2 తిమోతి 4: 7-8 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 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



### కార్నర్స్ సన్నాహక

గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి. 10 జంపింగ్ జాక్లు, 10 స్పాట్లో పరుగెత్తడం, 10 పర్వతారోహకులు, 10 స్క్వాట్లు.



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ముగింపుకు పరుగెత్తండి

- మీరు ఏ రేసు/పోటీని గెలవాలనుకుంటున్నారు?

2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి.

రోజువారీ వస్తువులను ఉపయోగించి మీ ఇల్లు, తోట లేదా బహిరంగ ప్రదేశంలో అడ్డంకి కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు ప్రతి ఒక్కరికి మలుపు వచ్చిన తర్వాత, మీకు ఏ బిట్లు సులభంగా లేదా మరింత కష్టంగా అనిపించాయి మరియు ఎందుకు అనే దాని గురించి మాట్లాడండి. ఎలా మెరుగుపరచాలో ఒకరికొకరు సలహా ఇవ్వండి. వెళ్ళే, మీరు నేర్చుకున్న వాటిని వర్తింపజేయగలరా అని చూడండి.

- విశ్వాసం ఉంచడం ద్వారా పౌలు తన జీవిత పరుగు' గురించి ఏమి నేర్చుకున్నాడని మీరు అనుకుంటున్నారు?
- విశ్వాసాన్ని కాపాడుకోవడం మన జీవిత పరుగులో ఎందుకు ముఖ్యమైనది కావచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: విశ్వాసం ఉంచడానికి మరియు రేసును పూర్తి చేయడానికి దేవుని సహాయం కోసం ప్రార్థించండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### పోడవైన లైన్

రెండు జట్లుగా విభజించండి. ప్రతి ఒక్కరూ 10 వస్తువులను (దుస్తులు, పుస్తకాలు, బూట్లు మొదలైనవి) సేకరించడానికి రెండు నిమిషాలు అనుమతించండి. ప్రతి జట్టు తమ వస్తువులతో చేయగలిగే పోడవైన గీతను తయారు చేయాలి. వస్తువులు ఎండ్ టు ఎండ్ టచ్ చేయాలి. ఏ జట్టు పోడవైన లైన్ చేయగలదు?



<https://youtu.be/s3cqvXHWRIw>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మీ బహుమతిని తెలుసుకోండి

- మీరు ఎవరికైనా ఇవ్వగల ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?

2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి.

కిరీటం చేయడానికి గృహోపకరణాలను ఉపయోగించండి. నీతి 'అనే పదానికి అర్థం ఏమిటి? ఒక నిర్వచనాన్ని చూడండి.

- పౌలు ఉత్సాహంగా ఉన్నందుకు ఇది బహుమతి అని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు? అలాంటి బహుమతిని పొందడానికి పౌలు ఏమి చేసి ఉండవచ్చు అనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

నీల్ లా మరియు ఇలియట్ ముజాజీ గురించి చదవండి.

దేవుడితో చాట్ చేయండి: టీమ్ వర్క్, కమ్యూనికేషన్, ప్రోత్సాహం మరియు విశ్వాసం పెంపొందించుకోవడం కోసం మన ఇళ్లలో మరియు కుటుంబాలలో మనం కోరుకునే రివార్డుల కోసం ప్రార్థించండి.

### గ్రోబల్ పర్వతారోహకుడు సవాలు

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎంత మంది పర్వతారోహకులు చేయగలరు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనంత ఎక్కువ మంది పర్వతారోహకులు 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



### బహుమతిని గెలుచుకోవడానికి పరుగెత్తండి

- ఇతర వ్యక్తులతో పంచుకోవడానికి మీకు ఇష్టమైన జ్ఞాపకం ఏమిటి?

2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి .

- పౌలు తన పరలోకపు బహుమతి మనకు కూడా అందుబాటులో ఉందని గుర్తు చేయడం ఎందుకు ముఖ్యం?

కార్డులు, స్లిక్కి నోట్లు లేదా కాగితపు స్లిప్లపై, మీరు ఎవరితోనైనా పంచుకోవాలనుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రోత్సాహక వాక్యాలు, గ్రంథ పద్యం లేదా విశ్వాస అనుభవాన్ని రాయండి. పొరుగువారికి లేదా స్నేహితుడికి బట్వాడా చేయండి.

**దేవుడితో చాట్ చేయండి :** మీ సంఘంలోని ఇతరులతో విశ్వాసం మరియు శుభవార్త అనుభవాలను పంచుకునే అవకాశాల కోసం ప్రార్థించండి. వారు ఓపెన్గా ఉంటారని మరియు వినడానికి ఇష్టపడతారని మరియు ఫలితంగా సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తారని అడగండి.

# స్పింట్స్

ఒకటి కంటే ఎక్కువ విశేషాలు ఉండవచ్చు! నీల్ లా  
మరియు ఇలియట్ ముజాజీ 100 మీటర్ల  
పోటీదారులు. వారు 2000 సిడ్నీ పారాలింపిక్స్ లో  
పోటీ పడుతున్నారు ఎందుకంటే వారిద్దరూ చిన్న  
వయసులో విద్యుత్ ప్రమాదాలలో చేయి విచ్చేదనం  
పొందారు. వారు తమ జీవితాలను  
పునర్నిర్మించినప్పుడు వారు మంచి స్పింట్స్  
అయ్యారు మరియు అంతర్జాతీయ పోటీలో ఎదిగారు.  
నీల్ ఫేవరెట్ గా పోటీకి వెళ్ళాడు కానీ హీట్స్ లో లెగ్  
క్రాంప్ ఉంది, అతని రేసులో చివరి స్థానంలో  
నిలిచింది మరియు ఫైనల్ కు దూరమైంది.  
ఇలియట్ తన వేడిని అమలు చేసి గెలిచాడు.  
అతను ఫైనల్ కోసం మూడవ స్థానంలో ఉన్నాడు.  
ఫైనల్ ఒక ఫోటో ఫినిష్, కానీ ఇలియట్  
ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగవంతమైన T46  
స్పింట్ గా విజయం సాధించింది.

అయితే, అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయం  
ఏమిటంటే, ప్రపంచంలోని అత్యంత కఠినమైన  
పోటీలో ఇవి ముఖ్యమైనవి మరియు జీవితాన్ని  
నిర్వచించే రేసులు అయితే, ఇద్దరూ గొప్ప  
బహుమతి ఇంకా రావాల్సి ఉందని భావించారు.  
వారిద్దరూ జీవితంలోని గొప్ప రేసులో విశేషాలు  
అవుతారు, వారి బహుమతిగా దేవునితో  
శాశ్వతత్వాన్ని పూర్తి చేస్తారు.



<https://youtu.be/qYVYLbI0ELc>

మీ స్వంత రేసుని నడపడానికి ఈ కథ మీకు ఎలా  
స్పూర్తినిస్తుంది?

దీని నుండి మీ కుటుంబం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు?





# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో ఇక్కడ [2 తిమోతి 4: 7-8 \(NIV\)](#) లో కనుగొనవచ్చు.

## బైబిల్ వాక్యం-2 తిమోతి 4: 7-8 (NIV)

మంచి పోరాటము పోరాడితిని, నా పరుగు కడ ముట్టించితిని, విశ్వాసము కాపాడుకొంటిని. ఇకమీదట నా కొరకు నీతికిరీట ముంచబడియున్నది. ఆ దినమందు నీతిగల న్యాయాధి పతియైన ప్రభువు అది నాకును, నాకు మాత్రమే కాకుండ తన ప్రత్యక్షతను అపేక్షించు వారికందరికిని అనుగ్రహించును.

## దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

మీ మనస్సును చురుకుగా ఉంచండి. కొత్త  
విషయాలు నేర్చుకుంటూ ఉండండి: కొత్త  
క్రీడలు, కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త నైపుణ్యాలు.  
విస్తృతంగా చదవండి. అధికారికంగా లేదా  
అనధికారికంగా నేర్చుకోండి.

ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉండండి మరియు మీరు  
నేర్చుకుంటున్న వాటిని పంచుకోండి.



# 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 అనువదినై, 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

