

కలిసి పెరుగుట - వారం 1
యేసు - ముఖ్యమైన వ్యక్తి!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7 నిమిషాలు
ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:



యాక్టివ్ పొందండి
4 నిమిషాలు



విశ్రాంతి మరియు
చర్చ
3 నిమిషాలు

1 వ రోజు

పీత ప్లాంక్ రిలే

మార్కు 1:1-3
చదవండి మరియు
చర్చించండి

2 వ రోజు

ప్లాంక్ నవ్వు సవాలు

మార్కు 1:4-8
చదవండి మరియు
చర్చించండి

3 వ రోజు

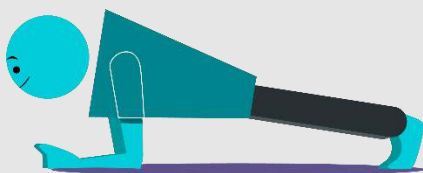
చిత్తడి నడక

మార్కు 1:9-11
చదవండి మరియు
చర్చించండి

'ఈ వ్యక్తి యేసు ఎవరు?' ఇది మార్కు 1:1-11 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

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

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.



1 వ రోజు

యాక్టివ్ పొందండి



పీత ప్లాంక్ రిలే

రెండు జట్లుగా విభజించండి. గది లేదా యార్డుకు ఐదు మీటర్ల దూరం సెట్ చేసి గుర్తించండి. ప్రతి జట్టు నుండి ఒక వ్యక్తి గది యొక్క చివర ఒక ప్లాంక్ పొజిషన్లో ప్రారంభమవుతుంది. గో లో, వారు మార్కర్ కు పక్కకి షపుల్ చేస్తారు మరియు వారు వెళ్ళేటప్పుడు తిరిగి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉంటారు. పూర్తయ్యే వరకు ప్రతి జట్టులోని తదుపరి వ్యక్తితో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు రావడం ఊహించబడింది

- మీ ఇంటికి వచ్చే సందర్భకుల కోసం మీరు ఎలా సిద్ధం చేస్తారు?

మార్కు 1:1-3 చదవండి.

భవిష్యత్తును ఊహించడం కష్టం. యేసు రావడానికి 700 సంవత్సరాల ముందు వస్తున్నాడని యెషయా చెప్పాడు.

- ఇది యేసు గురించి ఏమి చెబుతుంది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఒకరికొకరు ప్రార్థన చేయడానికి తిరగండి, ప్రతి వ్యక్తికి భవిష్యత్తు తనకు దేవునికి తెలుసునని కృతజ్ఞతలు.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ పొందండి



ప్లాంక్ నవ్వు సవాలు

గడియారం లేదా ఫోన్ తో సమయం ముగిసినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు ఒక ప్లాంక్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు.

ప్లాన్ చేయని ఇతర కుటుంబ సభ్యులు వారిని నవ్విం చే ప్రయత్నం చేయడానికి ఫన్నీ ముఖాలను చేయవచ్చు. ఎక్కువసేపు ప్లాంక్ చేస్తున్నవ్యక్తి గెలుస్తాడు.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు రాక ప్రకటించారు

- మీకు లభించిన ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?

మార్కు 1: 4-8 చదవండి.

యోహాను యేసు యొక్క బంధువు.

- అతన్ని నిలబెట్టడానికి కారణమేమిటి? అతని సందేశం ఏమిటి?

యేసు పరిశుద్ధాత్మ బహుమతితో వస్తాడని యోహాను ప్రకటించాడు.

- జీవితాన్ని గడపడానికి పరిశుద్ధాత్మ మనకు ఎలా సహాయపడుతుంది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఒక దుప్పటిని కనుగొని, దగ్గరగా కూర్చుని మీ చుట్టూ కట్టుకోండి. ఇది ప్రతిరోజూ మీ కుటుంబాన్ని పవిత్ర ఆత్మ యొక్క చిత్రం. యేసు మనకు ఇచ్చిన బహుమతికి ధన్యవాదాలు.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ పొందండి



చిత్తడి నడక

భాగస్వామిని కనుగొని, రెండు కాగితపు కాగితాలను పొందండి. భూమి ఒక తడి నేల అని నటిస్తారు మరియు కాగితపు పలకలు మాత్రమే పొడి భూమి. ఒక వ్యక్తి చిత్తడి మీదుగా అడుగు పెట్టడానికి ఒక వ్యక్తి కాగితాలను నేలపై ఉంచాడు మరియు కదిలిస్తాడు.

స్థలాలను మార్పిడి చేసి, ఎదుటి వ్యక్తిని సురక్షితంగా మార్గనిర్దేశం చేయండి.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు రాక ధృవీకరించబడింది

- 'ముఖ్యమైన' వ్యక్తులు చేసే కొన్ని ప్రకటనల గురించి మాట్లాడండి.

మార్కు 1:9-11 చదవండి.

దేవుడు తన ప్రత్యేక దూతను ధృవీకరించినప్పుడు ఆ రోజు మీరు అక్కడ ఉన్నారని ఊహించుకోండి. మీరు చూసిన, విన్న మరియు అనుభూతి చెందిన వాటి గురించి మాట్లాడండి.

- ఈ క్షణం అంత ప్రత్యేకమైనది ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు యొక్క ఈ సువార్తను తెలుసుకోవలసిన మీ విస్తరించిన కుటుంబ వృత్తంలో ఎవరైనా పేరు పెట్టండి. మీరు ఈ వారం వారికి యెషయా, యోహాను లేదా దేవుడి గొంతుగా ఉండగలరా?

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 1:1-11 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 1:1-11 (NIV)

దేవుని కుమారుడైన యేసు క్రీస్తు సువార్త ప్రారంభము. చాలా కాలం క్రితం యెషయా ప్రవక్త ఇలా వ్రాశాడు,

"ఇదిగో నా దూతను నీకు ముందుగా పంపుచున్నాను;

అతడు నీ మార్గము సిద్ధపరచును."

"ప్రభువు మార్గము సిద్ధపరచుడి, ఆయన త్రోవలు సరాళము చేయుడని

'అరణ్యములో కేకవేయుచున్న ఒకని శబ్దము

అని ప్రవక్తయైన యెషయాచేత వ్రాయబడినట్లు.'"

కాబట్టి బాప్తిస్మమిచ్చు యోహాను అరణ్యములో కనిపించాడు. ప్రజలు బాప్తిస్మం తీసుకొని వారి పాపాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆయన బోధించారు. అప్పుడు దేవుడు వారిని క్షమించును. యూదా గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలందరూ ఆయన వద్దకు వెళ్లారు. యెరూషలేము నుండి వచ్చిన ప్రజలందరూ కూడా వెళ్లారు. వారు పాపం చేశారని వారు అంగీకరించినప్పుడు, యోహాను వారిని

యొర్దాను నదిలో బాప్తిస్మం ఇస్తున్నాడు.
యోహాను ఇలా తయారు చేసిన బట్టలు
ధరించాడు ఒంటె జుట్టు నుండి.
మొలచుట్టు తోలుదట్టియు ధరించు
కొనువాడు. అడవి తేనెను మిడుతలను
తినువాడు. ఇక్కడ యోహాను బోధించేది.
"మరియు అతడునాకంటె శక్తిమంతుడొకడు
నావెనుక వచ్చుచున్నాడు; నేను వంగి
ఆయన చెప్పులవారును విప్పుటకు
పాత్రుడనుకాను; నేను నీళ్లలో మీకు
బాప్తిస్మమిచ్చితిని గాని ఆయన
పరిశుద్ధాత్మలో మీకు బాప్తిస్మమిచ్చునని
చెప్పి ప్రకటించుచుండెను."

ఆదినములలో యేసు గలిలయలోని నజరే
తునుండి వచ్చి యొర్దానులో యోహానుచేత
బాప్తిస్మము పొందెను. వెంటనే ఆయన
నీళ్లలోనుండి ఒడ్డునకు
వచ్చుచుండగా ఆకాశము
చీల్చబడుటయు, పరిశుద్ధాత్మ
పావురమువలె తనమీదికి దిగివచ్చుటయు
చూచెను. నీవు నా ప్రియకుమారుడవు,
నీయందు నేనానందించుచున్నానని
యొక శబ్దము ఆకాశమునుండి వచ్చెను."

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర పొందండి.

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

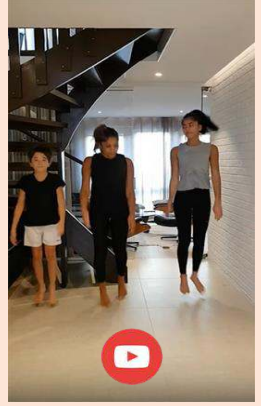
సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



ప్రచార వీడియో

నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

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

