

లోతుగా పెరుగుతోంది - 10 వ వారం
యేసు అవ్ దార్యాన్ని
ప్రేరేపిస్తాడు!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7 నిమిషాలు.
ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:



యాక్టివ్ అవ్వండి
4 నిమిషాలు



విశ్రాంతి మరియు
చర్చ
3 నిమిషాలు

1 వ రోజు	సంగీతానికి తరలించండి	మార్కు 14:3-9 చదవండి మరియు చర్చించండి
2 వ రోజు	భాగస్వామి స్కావ్ట్లు	మార్కు 14:3-9 చదవండి మరియు చర్చించండి
3 వ రోజు	వేడి లావాపై నడుస్తోంది	మార్కు 14:3-9 చదవండి మరియు చర్చించండి

'ఈ యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది మార్కు 14:3-9 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 అవ్వండి



సంగీతానికి తరలించండి

కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు మీ స్థలం చుట్టూ కిందివాటిని చేయండి: జాగింగ్, అధిక మోకాలు నడుస్తోంది, బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం, కప్ప జంపింగ్.



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఆశ్చర్యకరమైన అవ్ దార్యం

- మీరు చాలా కృతజ్ఞతతో ఉన్న వాటికి పేరు పెట్టండి.

మార్కు 14:3-9 చదవండి.

చివరి భోజనానికి ముందు, యేసు సీమోను (అతను బహుశా నయం చేసిన కుష్ఠరోగి), మరికొందరు అతిథులు మరియు ఊహించని సందర్భకుడితో భోజనం పంచుకుంటాడు.

- ఆస్త్రీ యేసు మీద అత్తరు ఎందుకు పోసింది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు పట్ల మీ స్వంత ప్రతిస్పందన గురించి నిశ్శబ్దంగా ధ్యానం చేయండి. అతను మీ కోసం చేసిన అన్నిటికీ ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చెప్పండి మరియు ఆయనను ఆరాధించండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



భాగస్వామి స్కావల్లు

భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. ఒకరి మణికట్టును ఒకేసారి పట్టుకోండి. 15 స్కావల్లు మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



అవ్ దార్యం

- మీరు క్రమం తప్పకుండా ఎవరికో ఇస్తారు? మీరు సమయం, ఆచరణాత్మక సహాయం, డబ్బు ఇవ్వవచ్చు...

మార్కు 14:3-9 చదవండి.

అతిథులు ఖరీదైన అత్తరును ఊహించిన విధంగా 'ఉపయోగించాలని 4-5 వచనాలు చూపిస్తున్నాయి. అయితే, ఊహించని విధంగా ఇచ్చినందుకు యేసు స్త్రీని గౌరవించాడు.

- కృతజ్ఞత మరియు ఆరాధన యొక్క కొన్ని ఊహించని చర్యలకు యేసు మనలను వీలుస్తున్నాడా?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ ఇవ్వడం (వ్యక్తి లేదా ఇంటి) దారి మళ్లించబడాలా లేదా పెంచాలా అని దేవుడిని అడగండి. మిమ్మల్ని మాట్లాడటానికి మరియు ప్రేరేపించడానికి ఆయనకు సమయం ఇవ్వండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



వేడి లావాపై నడుస్తోంది

స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి. నాయకుడు "హాట్ లావా" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు "ఆపండి" అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



అసాధారణమైన అవ్ దార్యం

- మీరు అందుకున్న ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?

మార్కు 14:3-9 చదవండి.

7 వ వచనంలోని యేసు మాటలు పేదలకు ఇవ్వడం మన నుండి ఆశించబడుతుందని చూపిస్తుంది. యేసుకు అసాధారణమైన - విపరీతమైన - బహుమతులు ఇవ్వడం ఆయన నమ్మశక్యం కాని అవ్ దార్యం మరియు మన పట్ల ప్రేమకు మన ప్రతిస్పందనగా ఉండాలి.

- దేవుడు మీకు ఏ ప్రత్యేక ప్రతిభను ఇచ్చాడు?

ప్రతి వ్యక్తికి బహుమతి పెట్టెను గీయండి లేదా తయారు చేయండి. దానిని అలంకరించండి మరియు దేవుడు మీకు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ప్రతిభను లేదా సామర్థ్యాన్ని రాయండి.

దేవునికి చాల్ చేయండి: బహుమతి పెట్టెను
దేవుని ముందు పట్టుకోండి. ఈ బహుమతిని
అతని ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించమని
ఆయనను అడగండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 14: 3-9 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 14:3-9 (NIV)

ఆయన బేతనియలో
కుష్ఠరోగియైన సీమోను ఇంట
భోజనమునకు
కూర్చుండియున్నప్పుడు ఒక స్త్రీ
మిక్కిలి విలువగల అచ్చ జటామాంసి
అత్తరుబుడ్డి తీసికొని వచ్చి, ఆ
అత్తరుబుడ్డి పగులగొట్టి ఆ అత్తరు
ఆయన తలమీద పోసెను. అయితే
కొందరు కోపపడి ఈ అత్తరు ఈలాగు
నష్టపరచనేల? ఈ అత్తరు మున్నూరు
దేనారముల కంటె ఎక్కువ వెలకమ్మి,
బీదలకియ్యవచ్చునని చెప్పి. "
ఆమెనుగూర్చి సణుగుకొనిరి.
"అందుకు యేసు ఇట్లనెను ఈమె
జోలికిపోకుడి. "ఈమెను ఎందుకు
తొందరపెట్టుచున్నారు? ఈమె
నాయెడల మంచి కార్యము చేసెను.
బీదలు ఎల్లప్పుడును మీతోనే
యున్నారు, మీకిష్టమైనప్పుడెల్ల వారికి
మేలు చేయ వచ్చును; నేను
ఎల్లప్పుడును మీతో నుండను. ఈమె
తన శక్తికొలదిచేసి, నా భూస్థాపన
నిమిత్తము నా శరీరమును ముందుగా

అభిషేకించెను. సర్వలోకములో ఎక్కడ
ఈ సువార్త ప్రకటింపబడునో అక్కడ
ఈమె చేసినదియు జ్ఞాపకార్థముగా
ప్రశంసింపబడునని మీతో
నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాననెను."

ఆరోగ్య చిట్కా

ఔక్నాలజీ 'స్కీన్' సమయాన్ని తగ్గించండి.

తెరలపై సమయాన్ని భర్తీ చేయడానికి
కుటుంబ కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయండి.
స్వజనాత్మకంగా ఉండు!



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 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 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.fit

