

లోతుగా పెరుగుతోంది - 11 వ వారం
యేసు దేవుని చిత్తానికి
లోంగిపోతాడు!

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



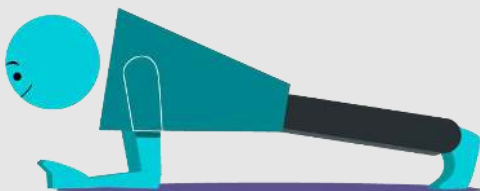
విశ్రాంతి మరియు
చర్చ
3 నిమిషాలు

1 వ రోజు	క్రేజీ గడియారం	మార్కు 15:12-15 చదవండి మరియు చర్చించండి
2 వ రోజు	సాక్స్ యుద్ధం	మార్కు 15:16-20 చదవండి మరియు చర్చించండి
3 వ రోజు	స్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛా లెంజ్	మార్కు 15:37-39 చదవండి మరియు చర్చించండి

'ఈ యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది **మార్కు 15:12-20, 37-39** 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



క్రేజీ గడియారం

మీకు ప్లాస్టిక్ బాటిల్ మరియు 1 నుండి 12 సంఖ్యలతో సంకేతాలు అవసరం. గడియార ముఖం లాగా సంఖ్యలను నేలమీద ఉంచండి మరియు బాటిల్ మధ్యలో ఉంచండి. బాటిల్ తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. మొత్తం కుటుంబం వారు ఎంచుకున్న ఏదైనా ఉద్యమానికి పునరావృతమయ్యే సంఖ్యను చేస్తుంది. (ఉదాహరణకు, ఏడు స్కాట్లు లేదా మూడు సిట్-అప్లు.)

ఐదు నిమిషాలు ఆడండి.



https://youtu.be/9_3pYqNucl

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



పిలాతు జనాన్ని ఇస్తాడు

- ఇతరులను మెప్పించడానికి మీరు ఎప్పుడు చేయకూడదనుకున్నారు?

మార్కు 15:12-15 చదవండి.

మూడు సంవత్సరాల పరిచర్య మరియు భూమిపై 33 సంవత్సరాల తరువాత, మేము యేసు జీవితపు చివరి రోజుకు వచ్చాము. యూదు నాయకులు వారు కోరుకున్నది పొందడానికి జనాన్ని కదిలించారు.

- ప్రేక్షకుల డిమాండ్కు పిలాతు ఎందుకు ఇచ్చాడని మీరు అనుకుంటున్నారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రభువైన యేసు,
నేను ఇతరులకు ఇచ్చిన సమయాన్ని
క్షమించండి మరియు వారు కోరుకున్నది
చేస్తాను. దయచేసి నేను ఏమి
చేయాలనుకుంటున్నారో అది చేయడానికి నాకు
సహాయం చెయ్యండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



సాక్స్ యుద్ధం

మీకు 20 జతల చుట్టిన సాక్స్ అవసరం. 8 x 4 మీటర్ కోర్టును గుర్తించి దానిని రెండుగా విభజించండి. రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి వైపు సగం సాక్స్ ఉంచండి.

జట్టు సభ్యులు ఒక జత సాక్స్ కి పరిగెత్తుతారు, చతికిలబడతారు, ఆపై సాక్స్ ను కోర్టుకు అవతలి వైపుకు విసిరేయండి. 30 సెకన్ల పాటు కొనసాగించండి. అతి తక్కువ సాక్స్ ఉన్న జట్టు గెలుస్తుంది.

మూడుసార్లు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు దేవునికి లొంగిపోతాడు

- మీరు వేరొకరి కోసం ఎప్పుడు త్యాగం చేసారు?

మార్కు 15:16-20 చదవండి.

మీ కుటుంబానికి తగినట్లయితే నెమ్మదిగా మరియు భక్తితో ఈ దృశ్యాన్ని తిరిగి అమలు చేయండి.

- ఈ క్రూరత్వానికి యేసు ఎలా స్పందించాడు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: గట్టి వృత్తంలో కలిసి, మన పాపాలకు శిక్షను తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నందుకు యేసుకు ధన్యవాదాలు.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్

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



విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు దేవుడిగా గుర్తించబడ్డాడు

- యేసు గురించి మీరు మొదట ఏ ముఖ్యమైన విషయం అర్థం చేసుకున్నారు?

మార్కు 15:37-39 చదవండి.

ఈ రోమా సైనికుడు యేసు చనిపోవడాన్ని చూశాడు మరియు యేసు నిజంగా ఎవరో తెలుసుకున్నాడు.

మీరు యేసు గురించి నమ్మకం పొందినప్పుడు మరియు ఆయనను అనుసరించడం ప్రారంభించిన కథను చెప్పండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు సమాజంలో మీ సర్కిల్లో యేసు గురించి ఇంకా నమ్మకం లేదు. కొంతమందికి పేరు పెట్టండి మరియు సైనికుడితో సమానమైన స్పందన రావాలని ప్రార్థించండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 15: 12-20, 37-39 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం – మార్కు 15: 12-20, 37-39 (NIV)

"అందుకు పిలాతు అలాగైతే యూదుల రాజుని మీరు చెప్పువాని నేనేమి చేయుదునని?" మరల వారి నడిగెను.

"వారువానిని సిలువవేయుమని మరల కేకలువేసిరి.

"అందుకు పిలాతు ఎందుకు? అతడే చెడుకార్యము చేసె నని వారి నడుగగా వారువానిని సిలువవేయుమని మరి ఎక్కువగా కేకలువేసిరి.

పిలాతు జనసమూహమును సంతోషపెట్టుటకు మనస్సుగలవాడై వారికి బరబ్బాను విడుదలచేసి యేసును కొరడాలతో కొట్టించి సిలువవేయ నప్పగించెను.

¹⁶ అంతట సైనికులు ఆయనను ప్రేతోర్యమను అధికార మందిరములోపలికి తీసికొనిపోయి, సైనికులనందరిని సమకూర్చుకొనిన తరువాత ఆయనకు ఊదారంగు వస్త్రము తొడిగించి, ముండ్ల కిరీటమును ఆయన తల మీదపెట్టి, యూదులరాజు, నీకు శుభమని చెప్పి ఆయనకు వందనము చేయసాగిరి

"మరియు రెల్లుతో ఆయన తలమీదకొట్టి,
ఆయనమీద ఉమ్మివేసి, వారు ఆయనను
అపహసించిన తరు వాత ఆయనమీద
నున్న ఊదారంగు వస్త్రము తీసివేసి,
ఆయన బట్టలాయనకు తొడిగించి,
ఆయనను సిలువవేయుటకు
తీసికొనిపోయిరి.

³⁷ అంతట యేసు గొప్ప కేకవేసి ప్రాణము
విడిచెను.

అప్పుడు దేవాలయపు తెర పైనుండి
క్రిందివరకు రెండుగా చినిగెను. ఆయన
కెదురుగా నిలిచియున్న శతాధిపతి ఆయన
ఈలాగు ప్రాణము విడుచుట చూచి-
నిజముగా ఈ మనుష్యుడు దేవుని
కుమారుడే అని చెప్పెను. కొందరు స్త్రీలు
దూరమునుండి చూచుచుండిరి.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఔక్నాలజీ 'స్కోన్' సమయాన్ని తగ్గించండి.
మంచానికి కనీసం 60 నిమిషాల ముందు
స్కోన్లను ఆపివేయండి.



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.ft