

లోతుగా పెరుగుతోంది - 12 వ వారం  
యేసు - లేచి సజీవంగా!

**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

1 వ రోజు	ప్లాంక్ రిలే	మార్కు 16:1-2 చదవండి మరియు చర్చించండి
2 వ రోజు	ఆబ్డెక్ట్ పిక్-అప్ రిలే	మార్కు 16:3-6 చదవండి మరియు చర్చించండి
3 వ రోజు	ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ముగింపు	మార్కు 16:1-7 చదవండి మరియు చర్చించండి

'ఈ వ్యక్తి యేసు ఎవరు?' ఇది మార్కు 16:1-7 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

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

బుక్ లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.



# 1 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### ప్లాంక్ రితే

రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఐదు మీటర్ల దూరంలో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్ లో మొదలై మరొక గుంపుకు పక్కకు కదులుతాడు. వారు పక్కనున్న ప్లాంక్ లో స్థలం అంతటా వెనుకకు కదిలే తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేస్తారు.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### యేసు ఖననం చేయబడ్డాడు

- మీ కుటుంబం లేదా సమాజంలో కొన్ని ఆచారాలు ఏమిటి?

**మార్కు 16:1-2** చదవండి.

బండలో తొలిపించిన సమాధియందు ఆయనను పెట్టి మృతదేహాన్ని ఎవరైనా దొంగిలించకుండా ఉండటానికి ఆ సమాధి ద్వారమునకు రాయి పొర్లించెను. సైనికులు కాపలాగా ఉన్నారు.

సుగంధద్రవ్యములతో శరీరాన్ని అభిషేకించడం ఖనన కర్మలో భాగం. సువాసనగల సుగంధ ద్రవ్యాలు చాలా ఖరీదైనవి మరియు ప్రేమ మరియు గౌరవం యొక్క వ్యక్తీకరణ.

- యేసు శరీరానికి అభిషేకం చేయడానికి స్త్రీలు ఎందుకు అంత ప్రయత్నం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ ప్రేమను  
తెలియజేస్తూ దేవునికి ఒక లేఖ రాయండి.  
అక్షరాలను సేకరించి సురక్షితమైన స్థలంలో  
ఉంచడానికి ఒకరిని ఎంచుకోండి. వాటిని మళ్లీ  
తెరవడానికి ఒక సమయంలో అంగీకరిస్తున్నారు.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### ఆబ్జెక్ట్ పిక్-అప్ రిలే

రెండు జట్లుగా విభజించి, స్థలం ఎదురుగా నిలబడండి. 21 వస్తువులను నేల మధ్యలో ఉంచండి. ప్రతి బృందం వస్తువులను రిలేగా ఒక్కొక్కటిగా నడుపుతుంది మరియు సేకరిస్తుంది. ఏ బృందం ఎక్కువగా సేకరించగలదో చూడండి. విశ్రాంతి మరియు తరువాత పునరావృతం.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### యేసు లేచాడు

- నమ్మకశక్యం కాని లేదా అసాధారణమైన సంఘటనలు కొన్నిసార్లు మనల్ని ఎందుకు భయపెడతాయి?

**మార్కు 16:3-6** చదవండి.

ఈ కథలోని మహిళలు భయంకరమైన ఆశ్చర్యాన్ని అనుభవించారు. యేసు సమాధిలో లేడు!

- ఈ క్షణంలో వారు యేసు గురించి ఏ కొత్త విషయం నేర్చుకున్నారు? ఈ రోజు మీకు దీని అర్థం ఏమిటి?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మన పాపాన్ని సిలువకు తీసుకున్నందుకు ప్రభువైన యేసు ధన్యవాదాలు. మీరు పాపం మరియు మరణాన్ని జయించారు. మీరు దేవుడు అని నిరూపించడానికి మీరు మళ్ళీ లేచారు. ఈ సత్యం వెలుగులో ప్రతి రోజు జీవించడానికి మాకు సహాయపడండి.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ముగింపు

జంటగా ఈ కదలికలను వీలైనంత వేగంగా పూర్తి చేయండి, కానీ మంచి సాంకేతికతతో:

- 20 సెకన్ల పలకలు మరియు సూపర్మ్యాన్
- 20 బర్పీలు, డిప్స్, స్పీడ్ స్కేటర్లు, రౌండ్లు, పుష్-అప్స్, సిట్-అప్స్, పర్వతారోహకులు, స్కావ్ట్లు.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. టైమర్ ఉపయోగించడం మరిచిపోవద్దు!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### యేసు వేచి ఉన్నాడు

- మీరు ఒకరి కోసం ఎదురుచూసిన ఎక్కువ కాలం గురించి చెప్పండి.

మార్కు 16:1-7 చదవండి.

- స్త్రీలు యేసును ఎందుకు తప్పు స్థానంలో చూస్తున్నారు?

లేచిన యేసు గలిలయలో వారిని ఆశిస్తున్నాడు, అక్కడ తాను ఉంటానని వాగ్దానం చేశాడు.

- ఈ రోజు యేసు మీ కోసం ఎక్కడ వేచి ఉంటాడు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ ఇంటిలో నాలుగు

వేర్వేరు ప్రదేశాల చుట్టూ ప్రయాణించండి:

(1) దేవునితో మీ వ్యక్తిగత జీవితం; (2) ఒక

కుటుంబంగా దేవుణ్ణి అనుసరించడం; (3) మీ దేశం;

(4) ఇంకా యేసును అనుసరించని మీ

స్నేహితులు.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను [మార్కు:16:1-7](#) (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

## బైబిల్ భాగం - మార్కు 16:1-7 (NIV)

విశ్రాంతిదినము గడచిపోగానే మగ్దలేనే మరియు యాకోబు తల్లియైన మరియు సలోమేయు వచ్చి, ఆయనకు పూయవలెనని సుగంధద్రవ్యములు కొనిరి, వారు ఆదివారమున పెందలకడ (లేచి, బయలుదేరి)

సూర్యోదయమైనప్పుడు సమాధియొద్దకు వచ్చుచుండగా, సమాధి ద్వారమునుండి <sup>3</sup>మనకొరకు ఆ రాయి యెవడు పొర్లించునని ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకొనుచుండిరి."

వారు వచ్చి కన్నులెత్తిచూడగా, రాయి పొర్లింపబడి యుండుట చూచిరి. ఆ రాయి యెంతో పెద్దది. అప్పుడు వారు సమాధిలో ప్రవేశించి, తెల్లని నిలువుటంగీ ధరించు కొనియున్న యొక పడుచువాడు కుడివైపున కూర్చుండుట చూచి మిగుల కలవరపడిరి.



<sup>6</sup> "అందుకతడు కలవరపడకుడి"

"సిలువ వేయబడిన

నజరేయుడగు యేసును మీరు

వెదకుచున్నారు; ఆయన

లేచియున్నాడు! ఇక్కడ లేడు; వారు

ఆయనను ఉంచిన స్థలము చూడుడి.

మీరు వెళ్లి ఆయన మీకంటె

ముందుగా గలిలయలోనికి వెళ్లుచున్నా

డనియు, ఆయన మీతో చెప్పినట్లు

అక్కడ మీరు ఆయనను చూతురనియు

ఆయన శిష్యులతోను పేతురు తోను

చెప్పుడనెను."

## ఆరోగ్య చిట్కా

ఔక్నాలజీ 'స్కీన్' సమయాన్ని తగ్గించండి.

మీ కుటుంబానికి ప్రయోజనం చేకూర్చే  
ప్రోగ్రామ్లు మరియు అనువర్తనాలను  
మాత్రమే ఉపయోగించండి.



# 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 అనువదీస్తే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



ప్రచార వీడియో

## నిబంధనలు మరియు షరతులు

### ఈ వనరును ఉపయోగించడానికి 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