

లోతుగా పెరుగుతోంది - వారం 2
యేసు - అనుసరించడం విలువ!

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

వేడి లావాపై
నడుస్తోంది

మార్కు 1:14-15
చదవండి మరియు
చర్చించండి

2 వ రోజు

బర్పీ పాచికల
సవాలు

మార్కు 1:16-20
చదవండి మరియు
చర్చించండి

3 వ రోజు

నాయకుణ్ణి
అనుసరించండి

మార్కు 1:16-20
చదవండి మరియు
చర్చించండి

'ఈ వ్యక్తి యేసు ఎవరు?' ఇది మార్కు 1:14-20 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 పౌందండి



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/G774IJKk9nQ>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు సందేశం

- మీకు కొన్ని శుభవార్తలు వచ్చిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.

మార్కు 1:14-15 చదవండి.

యేసు 'శుభవార్త' ప్రకటిస్తూ వచ్చాడు.

- దేవుని 'శుభవార్త' అంటే ఏమిటి?

ఈ 'శుభవార్తను' వివరించే ఐదు ప్రకటనలను ప్రత్యేక కాగితాలపై రాయండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: 'శుభవార్త' లోని ఈ భాగాలలో ప్రతి ఒక్కరికి దేవునికి ధన్యవాదాలు.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ పౌందండి



బర్ప్ పాచికల సవాలు

మీకు ఒక గిన్నెలో 1-6 సంఖ్య గల పాచికలు లేదా చిన్న కాగితాలు అవసరం.

ఒక వృత్తంలో నిలబడి పాచికలు తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి లేదా కాగితపు ముక్కను ఎంచుకుని సూచించిన బర్ప్ల సంఖ్య చేయండి. మీ కుటుంబం కోసం మొత్తం బర్ప్ల సంఖ్యను జోడించండి. మీ స్కోరు ఎంత?

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి లేదా నాలుగు నిమిషాలు కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



అనుసరించమని యేసు ఆహ్వానం

- మీరు అనుసరించే వ్యక్తులు లేదా జట్లు ఎవరు?

మార్కు 1:16-20 చదవండి.

- శిష్యులు యేసును అనుసరించడానికి ఇంత తొందరపడ్డారని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?

ఒకరిని అనుసరించడానికి ఎంచుకునేటప్పుడు మీరు చూసే కొన్ని లక్షణాలను జాబితా చేయండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు అనుసరించడానికి నమ్మదగినవారని ధన్యవాదాలు. ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని సవాలు చేయడానికి మాకు సహాయపడండి. ఆమెన్.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ పౌందండి



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సర్కిల్ లో చుట్టూ పరుగెత్తండి. ఒక వ్యక్తి నాయకుడు మరియు సూచనలను కమ్యూనికేట్ చేయడానికి చేతి చప్పట్లు ఉపయోగిస్తాడు:

- ఒక చప్పట్లు - ఒక ప్లాంక్
- రెండు చప్పట్లు - రెండు పర్వతారోహకులు
- మూడు చప్పట్లు - మూడు స్కాట్స్

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను మార్చండి.



విశ్రాంతి మరియు చర్చ



తన అనుచరులకు యేసు చేసిన పని

- ఫిషింగ్ అనుభవం నుండి మీకు ఇష్టమైన జ్ఞాపకం గురించి మాట్లాడండి - మీది లేదా మరొకరిది.

మార్కు 1:16-20 చదవండి.

చేపలను పట్టుకోవటానికి వాటిని ఆకర్షించడానికి మీకు సరైన ఎర్ర అవసరం. 'ప్రజలను పట్టుకోవటానికి' యేసు తన అనుచరులను బయటకు పంపుతున్నాడు.

- యేసు యొక్క 'సువార్త'కి ప్రజలను ఆకర్షించడానికి కొన్ని మార్గాల్లో మెదడు తుఫాను.

దేవునికి చాట్ చేయండి: కాగితం నుండి కొన్ని చేపల ఆకృతులను సృష్టించండి. ప్రతి ఒక్కరిపై యేసు అవసరమయ్యే మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల పేర్లను వ్రాయండి. మీ 'చేపల పాఠశాల'ను గోడకు అటాచ్ చేయండి మరియు వాటిని ఈ వారం ప్రార్థన కోసం కేంద్రంగా ఉపయోగించండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 1:14-20 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 1:14-20 (NIV)

యోహాను చెరపట్టబడిన తరువాత యేసు కాలము సంపూర్ణమైయున్నది దేవునిరాజ్యము సమీపించి యున్నది; మారుమనస్సుపొంది సువార్త నమ్ముడని చెప్పుచు దేవుని సువార్త ప్రకటించుచు గలిలయకు వచ్చెను."

¹⁶ ఆయన గలిలయ సముద్రతీరమున వెళ్లుచుండగా సీమోనును సీమోను సహోదరుడగు అంద్రెయయు, సముద్రములో వలవేయుట చూచెను; వారు వారు జాలరులు. యేసు నా వెంబడి రండి, "నేను మిమ్మును మనుష్యులను పట్టు జాలరులనుగా చేసెదనని వారితో చెప్పెను." వెంటనే వారు తమ వలలు విడిచి ఆయనను వెంబడించిరి.

ఆయన ఇంక కొంతదూరము వెళ్లి జెబెదయి కుమారుడగు యాకోబును అతని సహోదరుడగు యోహానును చూచెను; వారు దోనెలో ఉండి తమ వలలు బాగుచేసికొనుచుండిరి. వెంటనే ఆయన వారిని పిలువగా వారు తమ తండ్రియైన జెబెదయిని దోనెలో జీతగాండ్రయొద్ద విడిచిపెట్టి ఆయనను వెంబడించిరి.



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 అనువదినై, 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

