

లోతుగా పెరుగుతోంది - 4 వ వారం  
యేసు - అందరికీ స్వాగతం!

# 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 పౌందండి  
4 నిమిషాలు



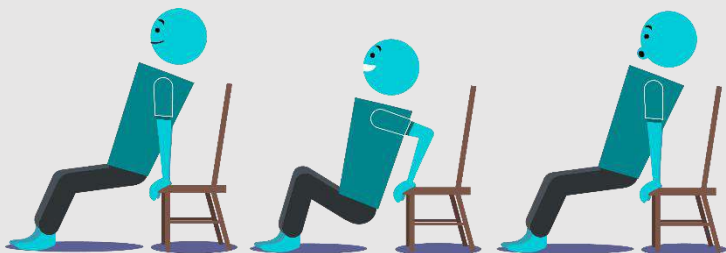
విశ్రాంతి మరియు  
చర్చ  
3 నిమిషాలు

1 వ రోజు	బర్పి రిలే	మార్కు 2:13-17 చదవండి మరియు చర్చించండి
2 వ రోజు	కాలు తో డిప్స్	మార్కు 2:13-17 చదవండి మరియు చర్చించండి
3 వ రోజు	తోక పట్టుకోండి	మార్కు 2:13-17 చదవండి మరియు చర్చించండి

'ఈ వ్యక్తి యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది **మార్కు 2:13-17** 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



### బర్పి రితే

10 మీటర్ల పొడవు గల కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి.

ఈ రితేను జంటగా చేయండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి కోర్సు యొక్క ల్యాప్‌ను బర్పిలు మరియు లాంగ్ జంప్లు చేస్తూ, మరొక వ్యక్తి సూపర్ లైన్ ప్రారంభ రేఖ వద్ద ఉంచుతాడు. స్థలాలను ట్యాగ్ చేసి స్వాప్ చేయండి.

ఒక్కొక్కటి నాలుగు నుంచి ఆరు ల్యాప్లు చేయండి.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### యేసు అర్జులను స్వాగతించాడు

ఎవరైనా మిమ్మల్ని గమనించారని మీరు ఆశ్చర్యపోయిన సమయం గురించి కలిసి భాగస్వామ్యం చేయండి.

- వారు ఏమి చెప్పారు లేదా చేశారు? మీకు ఎలా అనిపించింది?

మార్కు 2:13-17 చదవండి.

యేసు ఒక ప్రసిద్ధ వ్యక్తి. జనాలు ప్రతిచోటా ఆయనను అనుసరించారు. అయినప్పటికీ, అతను ఒక వ్యక్తితో మాట్లాడటం మానేశాడు: లేవి, జనాదరణ లేని పన్ను వసూలు.

- మీరు లేవి అయితే ఎలా ఉండేవారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని గమనించినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. మీ సాధారణ సమూహంలో లేని వ్యక్తులను గమనించడానికి మరియు ప్రోత్సహించడానికి మీకు సహాయం చేయమని ఆయనను అడగండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ పౌందండి



### కాలు తో డిప్స్

మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు. 10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### జనాదరణ లేనివారిని యేసు స్వాగతించాడు

- కుటుంబ పార్ట్ కి మీరు ఎవరిని ఆహ్వానిస్తారు?

మార్కు 2:13-17 చదవండి.

వ్యక్తుల యొక్క రెండు జాబితాలను తయారు చేయండి: ప్రపంచ లేవి వంటి 'అనర్థులు' మరియు 'జనాదరణ పొందినవారు' అని లేబుల్ చేయండి.

- పన్ను వసూలు చేసే విందుకి ఆహ్వానాన్ని యేసు అంగీకరించాడని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మన ఇంటిలో ప్రతి ఒక్కరికీ స్వాగతం పలికేలా ప్రభువు మాకు సహాయం చేస్తాడు.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ పౌందండి



### తోక పట్టుకోండి

ప్రతి ఒక్కరూ కండువా లేదా చిన్న టవల్‌ను "తోక" వెనుక భాగంలో ఉంచి ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, ఐదు పుష్-అప్‌లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మనం నిజంగా ఎవరో యేసు మనకు చూపిస్తాడు

- 1 నుండి 10 వరకు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే మీరు ఎంత మంచివారు మరియు అర్థులు?

మార్కు 2:13-17 చదవండి.

మీకు అందుబాటులో ఉన్న వాటిని ఉపయోగించి ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయండి (థర్మామీటర్, హృదయ స్పందన రేటు, దృశ్య తనిఖీ మరియు మొదలైనవి).

- యేసు ఎవరు సహాయం కోసం వచ్చారని చెప్పారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మనమందరం  
విచ్చిన్నమైనప్పటికీ, పాపాత్మకమైన మరియు మీ  
అవసరం ఉన్నప్పటికీ మీరు మమ్మల్ని  
స్వాగతించినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు.  
ఇతర వ్యక్తులను అదే విధంగా స్వాగతించడానికి  
మాకు సహాయపడండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను [మార్కు 2:13-17 \(NIV\)](#) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

## బైబిల్ భాగం - మార్కు 2:13-17 (NIV)

ఆయన సముద్రతీరమున మరల నడచిపోవుచుండెను. జనులందరును ఆయనయొద్దకు రాగా ఆయన వారికి బోధించెను. ఆయన మార్గమున వెళ్లుచు, సుంకపు మెట్టునొద్ద కూర్చున్న అల్పయి కుమారుడగు లేవిని చూచి నన్ను వెంబడించుమని అతనితో చెప్పగా, అతడు లేచి, ఆయనను వెంబడించెను.

అతని యింట ఆయన భోజన మునకు కూర్చుండియుండగా, సుంకరులును పాపులు ను అనేకులు యేసుతోను ఆయన శిష్యులతోను కూర్చుండి యుండిరి. ఇట్టివారనేకులుండిరి; వారాయనను వెంబడి. పరిసయులలోనున్న శాస్త్రులు ఆయన సుంకరులతోను పాపులతోను భుజించుట చూచి ఆయన సుంకరులతోను పాపులతోను కలిసి భోజనము చేయు చున్నాడేమని ఆయన శిష్యుల నడుగగా

యేసు ఆ మాట విని రోగులకే గాని ఆరోగ్యముగలవారికి వైద్యు డక్కరలేదు; నేను పాపులనే పిలువ వచ్చితినిగాని నీతి మంతులను పిలువరాలేదని వారితో చెప్పెను."



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> 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 అనువదినే, 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 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