

కలిసి పెరుగుట - వారం 5
యేసు - గుణకం!

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	జిగ్జాగ్ హోపింగ్ రిలే	మార్కు 4:3-8 చదవండి మరియు చర్చించండి
2 వ రోజు	10, 20, 30 సవాలు	మార్కు 4:3-8 చదవండి మరియు చర్చించండి
3 వ రోజు	అడ్డంకి స్పీడ్ స్కేటర్లు	మార్కు 4:3-8 చదవండి మరియు చర్చించండి

'ఈ యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది మార్కు 4:3-8 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



జిగ్జాగ్ హోపింగ్ రిలే

10-15 మీటర్ల పొడవు గల కోర్సును సెట్ చేయండి. చివరి వరకు ఒక పాదంలో హాప్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి. మీకు వీలైతే దాన్ని మరింత సవాలుగా మార్చడానికి జిగ్జాగ్.

రిలేగా పోటీ పడటానికి రెండు జట్లుగా విడిపోయారు.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



వినడానికి యేసు మనలను పిలుస్తాడు

- మీరు వినడంలో ఎంత బాగున్నారు? (10 లో మీరే స్కోర్ చేయండి.)

మార్కు 4:3-8 చదవండి.

యేసు "వినండి!" అన్నాడు.

- మీరు కథ ఎంత బాగా విన్నారు?

కథను మళ్ళీ చదవడానికి ఒకరిని ఎన్నుకోండి, కానీ ఈసారి ముఖ్య పదాలను వదిలివేయండి. వినోదం కోసం, తప్పిపోయిన ప్రతి పదానికి 'బబుల్ గమ్' ను ప్రత్యామ్నాయం చేయండి. ఇతరులు వదిలివేసిన ముఖ్య పదాలను చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోవచ్చు.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మన ప్రార్థనలు వినడం కంటే అడగడం గురించి ఎక్కువ. ఈ రోజు సరళంగా ప్రార్థించండి, "ప్రభూ, మాట్లాడండి, ఎందుకంటే మీ సేవకుడు వింటున్నాడు." మీరు మీ రోజు గురించి వెళ్ళేటప్పుడు సమాధానం స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



10, 20, 30 సవాలు

భాగస్వామిలో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు 10 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేస్తారు. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. తరువాత 20 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేయండి, మరొక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉన్నాడు. స్వాప్ చేయండి. మీకు వీలైతే 30, 40 మరియు 50 పునరావృతాలతో కొనసాగించండి.



విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మనం అర్థం చేసుకోవాలని యేసు కోరుకుంటాడు

- చాలా 'పండ్లను' ఉత్పత్తి చేసిన మీరు ఏమి పెంచారు?

మార్కు 4:3-8 మరియు 4:13-20 చదవండి.

- ప్రతి రకమైన నేల యొక్క అర్థం ఏమిటి?

మీరు మొదట యేసు గురించిన సందేశాన్ని విన్నప్పుడు మరియు మీరు ఎలా స్పందించారో మీ స్వంత కథలను పంచుకోండి.

యేసు అనుచరుడిగా ఉండటం కష్టతరం చేసే కొన్ని పరధ్యానాల కుటుంబ జాబితాను రూపొందించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి వ్యక్తి ప్రార్థన చేయడానికి ఒకటి లేదా రెండు పరధ్యానాన్ని ఎంచుకోవచ్చు, వీటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో అర్థం చేసుకోవాలని పరిశుద్ధాత్మను అడుగండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



అడ్డంకి స్పీడ్ స్కేటర్లు

మీరు అడుగు పెట్టవలసిన మైదానంలో తాడు లేదా పుస్తకం వంటి వస్తువుతో స్పీడ్ స్కేటర్లను చేయండి. స్పీడ్ స్కేటర్లను సున్నితంగా చేసి, ఆపై వేగాన్ని పెంచండి.

20 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై మళ్ళీ 20 చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మన ప్రభావాన్ని ఎలా పెంచుకోవాలి

- మీ సంఘంలో వారు చేసే పనికి మీరు ఆరాధించే వ్యక్తులలో ఎవరు?

మార్కు 4:3-8 చదవండి.

- 'మంచి' నేల మీద పడిన విత్తనం ఫలితం ఏమిటి?

కొంత గణితం చేయండి. మీ తోట లేదా ఉద్యానవనంలో గుణకారం యొక్క ఉదాహరణలను మీరు కనుగొనగలరా?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ పరిసరాన్ని చూడండి. ప్రతి వ్యక్తి ఒక వ్యక్తి లేదా సమూహంపై దృష్టి పెడతారు మరియు మీ కుటుంబానికి దేవుని ప్రేమను వారితో పంచుకునేందుకు మరియు వారి జీవితాల్లో మార్పు తెచ్చే అవకాశాల కోసం ప్రార్థిస్తారు.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 4:3-8 (ఎన్ఐవి) వద్ద ఉచిత ఆన్లైన్ బైబిల్లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 4:3-8 (NIV)

"వినుడి! ఇదిగో విత్తువాడు విత్తుటకు బయలువెళ్లెను. వాడు విత్తు చుండగా కొన్ని విత్తనములు త్రోవప్రక్కను పడెను. పక్షులువచ్చి వాటిని మింగివేసెను. కొన్ని చాల మన్ను లేని రాతినేలను పడెను; అక్కడ మన్ను లోతుగా ఉండ నందున అవి వెంటనే మొలిచెను గాని సూర్యుడు ఉదయింపగానే అవి మాడి, వేరులేనందున ఎండిపోయెను. కొన్ని ముండ్లపొదలలో పడెను; ముండ్లపొదలు ఎదిగి వాటిని అణచివేసెను గనుక అవి ఫలింపలేదు. కొన్ని మంచినేలను పడెను; అవి మొలిచి పెరిగి పైరై ముప్పదం తలుగాను అరువదంతలుగాను నూరంతలుగాను ఫలించెను."

ఆరోగ్య చిట్కా
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



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 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 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

