

కలిసి పెరుగుట - వారం 6
మన సవాళ్ళలో యేసు!

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

భాగస్వామి
రవుండుకొట్టుట

మార్కు 6:45-52
చదవండి మరియు
చర్చించండి

2 వ రోజు

టవర్ ఛాలెంజ్

మార్కు 6:45-52
చదవండి మరియు
చర్చించండి

3 వ రోజు

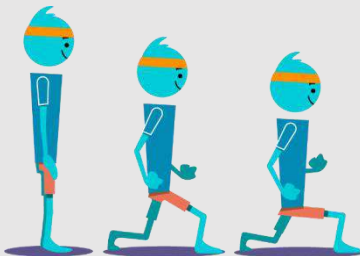
బంతి విసిరే
ఛాలెంజ్

మార్కు 6:45-52
చదవండి మరియు
చర్చించండి

'ఈ యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది మార్కు 6:45-52 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



భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట

హిప్స్ మీద చేతులతో నేరుగా నిలబడండి. మీ ముందు మోకాలి 90 డిగ్రీల వద్ద వంగిపోయే వరకు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు మీ తుంటిని తగ్గించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న జతలలో రౌండ్లు కొట్టుటను ప్రాక్టీస్ చేయండి. నెమ్మదిగా మరియు జాగ్రత్తగా ప్రారంభించండి. 10 పునరావృత్తులు నాలుగు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు ఒంటరిగా సమయం గడుపుతాడు

- మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు సమయాల్లో మీరు ఏమి ఆనందిస్తారు? మీకు ఏమి ఇష్టం లేదు?

మార్కు 6:45-52 చదవండి.

జనంతో బిజీగా ఉన్న రోజు తరువాత, యేసు తన స్నేహితులను పంపించి ఒంటరిగా మరియు నిశ్శబ్దంగా ఉండటానికి సమయం తీసుకుంటాడు. అతను ప్రార్థిస్తాడు.

- యేసు దేని గురించి ప్రార్థించాడని మీరు అనుకుంటున్నారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి ఒక్కరూ ఇంట్లో కొన్ని
నిమిషాలు ఒంటరిగా ఉండటానికి స్థలాన్ని
కనుగొంటారు. ఈ రోజు మీరు
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నది మీకు చూపించమని
దేవుడిని అడగండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



టవర్ ఛాలెంజ్

జతకి ఆరు కప్పులతో జతలలో పని చేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు ఐదు స్కావ్ట్లు చేస్తారు. ప్రతి రౌండ్ తరువాత ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఒక కప్పు. పాత్రలను మార్చుకోండి. ఆరు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతిసారీ మీ టవర్ను వీలైనంత వేగంగా నిర్మించడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు నీటి మీద నడుస్తాడు

- వేరొకరి అవసరానికి ప్రతిస్పందించడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించేది ఏమిటి?

మార్కు 6:45-52 చదవండి.

ఇక్కడ యేసు సరళిని గమనించండి: (i) అతను దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తాడు; (ii) అతను తన స్నేహితుల అవసరాన్ని చూస్తాడు; (iii) అప్పుడు అతను వారి సహాయానికి వెళ్తాడు.

కథ నుండి ఈ మూడు అంశాలకు విగ్రహం విసిరింది. వాటిని వివిధ మార్గాల్లో బంధించడం ఆనందించండి. మీ ఫోన్లో ఫోటో తీయండి. ఫామిలిఫిక్సుస్ పైథ్ ఫన్ ను **చేయండి**

- ఈ రోజు మీరు ఎవరిని చూడగలరు?
- మీ 'వెల్లటము' ఎలా ఉంటుంది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మన చుట్టూ ఉన్న ప్రజల అవసరాలను చూడటానికి ప్రభువు మనకు కళ్ళు ఇస్తాడు. మేము ఆ అవసరాలకు ప్రతిస్పందిస్తున్నప్పుడు మాకు జ్ఞానం మరియు నిబద్ధత ఇవ్వండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



బంతి విసిరే ఛాలెంజ్

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక కాగితపు బంతిని తయారు చేస్తారు మరియు ఒక చేత్తో విసిరి పట్టుకోవడం సాధన చేస్తారు. అప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ ఒక వృత్తంలో నిలబడి, బంతిని ఎడమ నుండి పట్టుకునేటప్పుడు అదే సమయంలో వారి బంతిని కుడి వైపుకు విసిరేస్తారు. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు మన అవసరాలను తీర్చాడు

- మీరు ఎప్పుడు భయపడ్డారు?

మార్కు 6: 45-52 చదవండి.

ప్రతి ఒక్కరూ కాగితపు ముక్క యొక్క ఒక వైపున భయపడిన ముఖాన్ని మరియు మరొక వైపు ఆశ్చర్యపోయిన ముఖాన్ని గీస్తారు. కథ చదివేటప్పుడు, ప్రతి వ్యక్తి తమ కాగితంపై తగిన ముఖాన్ని చూపించి ప్రతిస్పందిస్తారు.

- యేసు, "దైర్యము తెచ్చు కొనుడి! అది నేనే. భయపడవద్దు." 'యేసు ఈ రోజు నా పడవలో ఉన్నాడు' అని చెబితే మీకు అర్థం ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబానికి తగినంత ఊహాత్మక పడవను తయారు చేయండి. మీ సవాళ్ళలో యేసు ఉనికిని అనుభవించమని ఒకరికొకరు ప్రార్థించండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 6:45-52 (ఎన్ఐవి) వద్ద ఉచిత ఆన్లైన్ బైబిల్లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 6:45-52 (NIV)

ఆయన జనసమూహమును
పంపివేయునంతలో, దోనె ఎక్కి
అధ్ధరినున్న బేత్సయిదాకు ముందుగా
వెళ్లుడని ఆయన తన శిష్యులను వెంటనే
బలవంతము చేసెను. ఆయన వారిని
వీడుకొలిపి, ప్రార్థనచేయుటకు కొండకు
వెళ్లెను.

సాయంకాలమైనప్పుడు ఆ దోనె సముద్రము
మధ్య ఉండెను ఆయన ఒంటరిగా మెట్ట
నుండెను. అప్పుడు వారికి గాలి
ఎదురైనందున, దోనె నడిపించుటలో వారు
మిక్కిలి కష్టపడుచుండగా ఆయన చూచి,
రాత్రి ఇంచు మించు నాలుగవ జామున
సముద్రముమీద నడుచుచు వారియొద్దకు
వచ్చి, వారిని దాటిపోవలెనని
యుండెను. ఆయన సముద్రముమీద
నడుచుట వారు చూచి, భూతమని తలంచి
కేకలు వేసిరి. అందరు ఆయనను చూచి
తొందరపడగా

వెంటనే ఆయన వారిని పలుకరించి
ధైర్యము తెచ్చుకొనుడి, నేనే,
భయపడకుడని చెప్పెను. తరువాత ఆయన
దోనె యెక్కి వారియొద్దకు వచ్చినప్పుడు
గాలి అణగెను, అందుకు వారు
తమలోతాము మిక్కిలి విభ్రాంతి నొందిరి.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

శరీరం నీటిని నిల్వ చేయదు. దీనికి ప్రతిరోజూ తాజా సరఫరా అవసరం.



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.

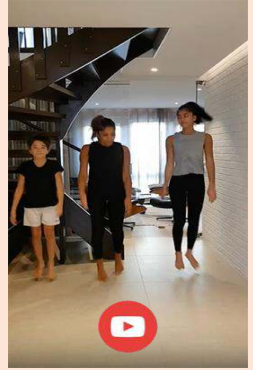
Family.fit YouTube® ఛానెల్ లో వీడియోలను కనుగొనండి సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



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 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

