

కలిసి పెరుగుట - వారం 7  
యేసు పిల్లలను ప్రేమిస్తాడు!

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

పుష్-అప్స్ రిలే

మార్కు 10:13-16  
చదవండి మరియు  
చర్చించండి

2 వ రోజు

లైన్స్ మార్చండి

మార్కు 10:13-16  
చదవండి మరియు  
చర్చించండి

3 వ రోజు

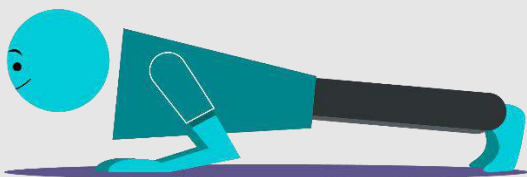
తోక పట్టుకోండి

మార్కు 10:13-16  
చదవండి మరియు  
చర్చించండి

'ఈ యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది మార్కు 10:13-16 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



### పుష్-అప్స్ రితే

రెండు జట్లుగా విభజించి గదికి ఎదురుగా నిలబడండి. బొమ్మలు, చెంచాలు లేదా బంతులు వంటి 21 వస్తువులను మధ్యలో ఉంచండి.

ప్రతి జట్టు సభ్యులు కేంద్రానికి పరుగెత్తడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు, ఐదు పుష్-అప్లు చేయండి, ఒక వస్తువును తీయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయడానికి తిరిగి పరుగెత్తండి. అన్ని వస్తువులను తీసే వరకు కొనసాగించండి. ఏ జట్టు ఎక్కువగా సేకరించింది?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మన ప్రపంచంలో ఎవరు అప్రధానంగా కనిపిస్తారు?

- ప్రతి ఉదయం మీరు చోసే మొదటి రెండు పనులు ఏమిటి?

మార్కు 10:13-16 చదవండి.

- శిష్యుల స్పందన పిల్లల గురించి వారి అభిప్రాయం గురించి ఏమి చెబుతుంది?
- మీ ప్రపంచంలో ఎవరు ముఖ్యం కాదు?

'అప్రధానమైన' వ్యక్తుల పేర్లను కాగితంపై మీకు వీలైనంత చిన్నదిగా రాయండి. ఫోన్ కెమెరాను పొందండి మరియు పేర్లను పెద్దది చేయండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ఈ ప్రజలలో అతను చూసే వాటిని చూడటానికి మరియు ఆయన చేసినట్లుగా అంగీకరించడానికి దేవుడి సహాయం కోసం అడగండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### లైవ్ మార్చండి

అందరూ ఒక వరుసలో నిలుస్తారు. కింది వాటి కోసం కుటుంబం తమను తాము క్రమబద్ధీకరించడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది:

- చిన్నది నుండి ఎత్తైనది
- చిన్నది నుండి పెద్దది
- మొదటి పేరు యొక్క అక్షర క్రమం
- జాట్లు పొడవు
- గత నెలలో చదివిన పుస్తకాల సంఖ్య



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### పిల్లలు యేసుకు విలువైనవారు

- మీరు తాకిన అత్యంత ఖరీదైన అంశం ఏమిటి?

మార్కు 10:13-16 చదవండి.

- జనసమూహంలో యేసు దృష్టిని ఎలా ప్రయత్నిస్తారు? మైమ్ చేయండి

చాలా మంది ప్రజలు యేసును చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

- పిల్లలు తన వద్దకు రావాలని ఆయన ప్రత్యేకంగా పట్టుబట్టారని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** కాగితపు హృదయంలో  
“మీరు దేవునికి మరియు మాకు విలువైనవారు”  
అని రాయండి. మీ కుటుంబంలోని ప్రతి  
సభ్యునికి ఒకదాన్ని ఇవ్వండి మరియు వారి కోసం  
ప్రార్థించండి.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### తోక పట్టుకోండి

ఆట యొక్క సరిహద్దులను సెట్ చేయండి.

ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్యాంటు వెనుక భాగంలో 'తోక'గా ఉంచి కండువా లేదా చిన్న టవల్ ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, మూడు పుష్-అప్లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



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

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### పిల్లలు అనుసరించడానికి ఒక ఉదాహరణ

- మీరు ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు? వాటి గురించి మీరు ఏమి అనుకరిస్తారు?

మార్కు 10:13-16 చదవండి.

యేసు పిల్లలను గమనించి, వారి కోసం ప్రార్థించాడు మరియు ఇతరులకు ఒక ఉదాహరణగా ఉంచాడు. అది అద్భుతమైనది కాదా?

- దేవుని రాజ్యాన్ని స్వీకరించడం గురించి పిల్లలు మనకు ఎలా నేర్పుతారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రభూ, మేము ఒకరినొకరు నేర్చుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు. కొత్త ఆలోచనలను విశ్వసించాలని మరియు తెరిచి ఉండాలని మాకు గుర్తుచేసే పిల్లలకు ధన్యవాదాలు.



# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 10:13-16 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

## బైబిల్ భాగం - మార్కు 10:13-16 (NIV)

తమ చిన్నబిడ్డలను ముట్టవలెనని కొందరాయనయొద్దకు వారిని తీసికొని వచ్చిరి; అయితే శిష్యులు (వారిని తీసికొని వచ్చిన) వారిని గద్దించిరి. యేసు అది చూచి కోపపడిచిన్నబిడ్డలను నాయొద్దకు రానియ్యుడి, వారి నాటంక పరచవద్దు; దేవునిరాజ్యము ఈలాటివారిదే. చిన్నబిడ్డవలె దేవునిరాజ్యము నంగీకరింపనివాడు అందులో నెంత మాత్రము ప్రవేశింపడని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పు చున్నానని చెప్పి " ఆ బిడ్డలను ఎత్తి కౌగిలించుకొని, వారి మీద చేతులుంచి ఆశీర్వాదించెను.

## ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. భోజనానికి ముందు  
నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు.



# 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](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

