

తెలివి గా పెరుగుట - 4 వ వారం
ఇవ్వడం ద్వారా
పెరుగుతుంది!

family.fit fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:



యాక్టివ్ అవ్వండి
4 నిమిషాలు



విశ్రాంతి మరియు
చర్చ
3 నిమిషాలు

1 వ రోజు

టిక్-టాక్-టో

మత్తయి 6: 1-4
చదవండి మరియు
చర్చించండి

2 వ రోజు

కుడి చేతి లేదా
ఎడమ చెయ్యి

మత్తయి 6: 1-4
చదవండి మరియు
చర్చించండి

3 వ రోజు

జంపింగ్ జాక్స్
మరియు అధిక
మోకాలు
నడుస్తున్నాయి

మత్తయి 6: 1-4
చదవండి మరియు
చర్చించండి

మన చర్యలను తరచుగా సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసే ప్రపంచంలో, రహస్యంగా ఇవ్వడం గురించి యేసు తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్య బోధన సవాలుగా ఉంది.

ఇది మత్తయి 6: 1-4 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

ఇది సులభం! ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

1వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



టిక్-టాక్-టో

మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు మైదానంలో టిక్-టాక్-టో గేమ్ బోర్డ్ చేయండి (టేప్ లేదా తాడు ఉపయోగించండి).

రెండు జట్లగా పని చేయండి. ప్రతి జట్టుకు 5 బర్సలు లేదా 10 సవాలు ఇవ్వబడుతుంది. పూర్తయినప్పుడు, ఇద్దరు పీపుల్ రన్ చేసి, వారి పెయిర్ను టిక్-టాక్-టో గేమ్లో ఉంచండి.

ఆట గెలిచినంత వరకు కొత్త సవాళ్లతో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఇతరులు ఏమి చూస్తారు?

- ఇతరులను ఆకట్టుకోవడానికి మనం ఏ విధాలుగా ప్రయత్నిస్తాము?

మత్తయి 6: 1-4 చదవండి.

ఇతరులు చూసేలా పనులు చేయమని యేసు మనకు హెచ్చరిస్తాడు.

- ఈ రోజు 'మీ ధర్మాన్ని పాటించడానికి' మీరు ఏమి చేయవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు బాహ్య ప్రదర్శనల గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించిన సమయాల్లో మిమ్మల్ని క్షమించమని దేవుడిని అడగండి. తనకు నచ్చినది చేయటానికి దేవుని సహాయం కోసం ప్రార్థించండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



కుడి చేతి లేదా ఎడమ చేతి

స్టిక్కి నోట్స్ లేదా చిన్న కాగితపు ముక్కలు మరియు పెన్ను పొందండి. వేర్వేరు కాగితాలపై రెండు వేర్వేరు వ్యాయామాలు లేదా సరదా శరీర కదలికలను వ్రాయడానికి లేదా గీయడానికి తీసుకోండి. ప్రతి చేతిలో ఒకదాన్ని ఉంచండి మరియు "కుడి చేతి లేదా ఎడమ చేతి" ఎంచుకోమని ఎవరైనా అడగండి. కుటుంబం మొత్తం ఎంచుకున్న కదలికను ఒక నిమిషం చేస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తికి కనీసం ఒక మలుపు ఉందని నిర్ధారించుకోండి.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మీరు ఏమి చూస్తారు?

- మీరు అవసరమైన వారికి ఏదైనా ఇచ్చిన సమయం గురించి చెప్పండి.

మత్తయి 6: 1-4 చదవండి.

మన ఇవ్వడంలో మనం ఉదారంగా ఉండాలని యేసు ఆశిస్తాడు.

- డబ్బుతో పాటు, అవసరమైన వారికి మనం ఏమి ఇవ్వగలం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి మరియు వారి పేర్లను కాగితపు ముక్కలపై రాయండి. పేర్లను విస్తరించండి మరియు మీరు ఇతరులకు ఇచ్చినట్లుగా మిమ్మల్ని నడిపించమని దేవుడు ప్రార్థించండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



జంపింగ్ జాక్స్ మరియు అధిక మోకాలు నడుస్తున్నాయి

అధిక మోకాళ్ళతో అక్కడికక్కడే 10 జంపింగ్ జాక్స్ మరియు 20 పరుగులు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



దేవుడు ఏమి చూస్తాడు?

- మీరు మరొక వ్యక్తి కోసం రహస్యంగా ఏదో చేసిన సమయం గురించి చెప్పండి.

మతయి 6: 1-4 చదవండి.

ఈ వచనాలలో యేసు ఇవ్వడానికి మన ప్రేరణను సవాలు చేస్తాడు. దేవుని నుండి ఏమీ దాచబడలేదని గ్రహించి, ఇతరులకు రహస్యంగా ఇవ్వమని ఆయన ప్రోత్సహిస్తాడు.

- యేసు ఇక్కడ మాట్లాడే ప్రతిఫలం ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి : ఆహారం, ఒక కప్పు నీరు, బట్టలు, నాణెం మరియు కొంత మందులు సేకరించండి. ప్రతి వ్యక్తి ఒక వస్తువును కలిగి ఉన్నందున, వీటి కోసం ప్రజల అవసరాలను తీర్చాలని మరియు దేవుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రహస్యంగా ఇచ్చేవారిని లేవనెత్తాలని ప్రార్థించండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో
మత్తయి 6: 1-4 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 1-4 (NIV)

"మనుష్యులకు కనబడవలెనని వారియెదుట
మీ నీతి కార్యము చేయకుండ జాగ్రత్తపడుడి;
లేనియెడల పరలోకమందున్న మీ
తండ్రియొద్ద మీరు ఫలము పొందరు. కావున
నీవు ధర్మము చేయునప్పుడు,
మనుష్యులవలన ఘనత నొందవలెనని,
వేషధారులు సమాజమందిరముల లోను
వీధులలోను చేయులాగున నీ ముందర బూర
ఊదింప వద్దు; వారు తమ ఫలము
పొందియున్నారని నిశ్చయముగా మీతో
చెప్పుచున్నాను. నీవైతే ధర్మము
చేయునప్పుడు, నీ ధర్మము
రహస్యముగానుండు నిమిత్తము నీ కుడిచెయ్యి
చేయునది నీ యెడమచేతికి
తెలియకయుండవలెను. అట్లయితే
రహస్యమందు చూచు నీ తండ్రి నీకు ప్రతి
ఫలమిచ్చును."

ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.

కుటుంబంగా కలిసి లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి
మరియు వాటిని ఎలా సాధించాలో ప్రణాళికలు
రూపొందించడం ప్రారంభించండి.

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 అనువదినే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించడానికి 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