

తెలివి గా పెరుగుట - వారం 1  
ఉద్దేశ్యంతో జీవించండి

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:

	 <p><b>యాక్టివ్ అవ్వండి</b> 4 నిమిషాలు</p>	 <p><b>విశ్రాంతి మరియు చర్చ</b> 3 నిమిషాలు</p>
<p><b>1వ రోజు</b></p>	<p>భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట</p>	<p>మత్తయి 5: 13-16 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p><b>2వ రోజు</b></p>	<p>సాక్ బాస్కెట్బాల్</p>	<p>మత్తయి 5: 13-16 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p><b>3వ రోజు</b></p>	<p>అవరోధ మార్గము</p>	<p>మత్తయి 5: 13-16 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

ఈ వచనాలు యేసు తన తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్యంలో అనుచరుల కోసం ఇచ్చిన అత్యంత ప్రసిద్ధ 'ఉపన్యాసం' ప్రారంభంలో వస్తాయి.

ఇది **మత్తయి 5: 13-16లోని** బైబిల్లో కనుగొనబడింది .

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

బుక్లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

# 1వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట

హిప్పో 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/vb0H2Ke823l>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మీ ఉద్దేశ్యం తెలుసుకోండి

- మీరు ఉప్పును ఉపయోగించే మూడు విషయాలను పేరు పెట్టండి లేదా ఉప్పును కనుగొనండి.

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

తనను అనుసరించడం అంటే ఏమిటో ఆలోచించడంలో యేసు మనకు తెలిసిన విషయాలను ఉపయోగించాడు. అతను ఇక్కడ ఉప్పును ఉపయోగిస్తాడు. కొంచెం ఉప్పును కనుగొని ఒక్కొక్క ధాన్యాన్ని తీసుకొని రుచి చూడటానికి ప్రయత్నించండి.

- ఉప్పుతో ఏ విషయాలు బాగా రుచి ఇస్తాయి? ఈ రోజు మనకు 'ఉప్పు' అంటే ఏమిటి?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీరు ఇష్టపడే వారి కుటుంబ ఫోటో లేదా ఫోటోను కనుగొనండి. మీరు ప్రతి వ్యక్తిపై ఆశీర్వాదం ప్రార్థించేటప్పుడు కొద్దిగా ఉప్పు తీసుకొని ఫోటోపై చల్లుకోండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### సాక్ బాస్కెట్ బాల్

చుట్టిన సాక్ నుండి బంతిని తయారు చేయండి. ఒక వ్యక్తి వారి చేతులను లక్ష్యంగా ఉపయోగిస్తాడు.

షూట్ చేయడానికి మూడు ప్రదేశాలను ఎంచుకోండి. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి ప్రదేశంలో మూడు షాట్లను పొందుతారు. విజేతను కనుగొనడానికి విజయవంతమైన షాట్ల సంఖ్యను లెక్కించండి.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మంచి చేసినందుకు పేరు తెచ్చుకోండి

- ప్రతి వేలులో, ఇతరులు మీకు వ్యక్తిగతంగా లేదా కుటుంబంగా మంచిగా ఉన్న మార్గాలను లెక్కించండి.

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

మీకు వీలైనన్ని లైట్లను సేకరించండి. అప్పుడు చీకటి ప్రదేశాన్ని కనుగొని ప్రతి కాంతిని ఆన్ చేయండి.

- మీ కాంతిని ఏ విధాలుగా ప్రకాశింపచేయవచ్చు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** నిశ్శబ్దంగా, మీ కాంతిని ఎలా ప్రకాశింపజేయగలదో చూడటానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి. ఈ ఆలోచనలను వ్రాసి వాటిని కలిసి పంచుకోండి. ఒకటి మినహా అన్ని లైట్లను ఆపివేయండి. కొంచెం కాంతి కూడా పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుందని దేవునికి ధన్యవాదాలు.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి (ఉదాహరణకు, చెట్టు లేదా కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం లేదా రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి). సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### దేవుని మహిమ కొరకు జీవించండి

- యేసు వెలుగును ఎవరు ప్రకాశిస్తారో మీకు తెలుసా?

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

ఈ వచనాలలో యేసు సూచించిన అంతిమ ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, మన జీవితాలు ఏదో ఒకవిధంగా దేవునికి సూచించబడతాయి మరియు ఆయనకు మహిమ ఇస్తాయి!

- మీరు యేసుతో ఒంటరిగా ఉన్నారని ఊహించుకోండి. మీ కాంతిని ప్రకాశింపజేయమని ఆయన మిమ్మల్ని అడగవచ్చని మీరు ఎక్కడ, లేదా ఎవరికి అనుకుంటున్నారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : ఇతరులు దేవుని మహిమను కలిగించే విధంగా ఈ వారం మీ కాంతి ప్రకాశింపజేయడానికి మీలో ప్రతి ఒక్కరికి సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
మత్తయి 5: 13-16 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

**బైబిల్ భాగం** - మత్తయి: 13-16 (NIV)

"మీరు లోకమునకు ఉప్పుయి  
యున్నారు. ఉప్పు నిస్సారమైతే అది  
దేనివలన సారము పొందును? అది  
బయట పారవేయబడి మనుష్యులచేత  
త్రొక్కబడుటకే గాని మరి దేనికని  
పనికిరాదు. " మీరు లోకమునకు  
వెలుగైయున్నారు; కొండమీదనుండు  
పట్టణము మరుగైయుండనేరదు.  
మనుష్యులు దీపము వెలిగించి  
కుంచము క్రింద పెట్టరు. కాని అది  
యింటనుండు వారికందరికి  
వెలుగిచ్చుటకై దీపస్తంభముమీదనే  
పెట్టుదురు. మనుష్యులు మీ  
సత్కీయలను చూచి  
పరలోకమందున్న మీ తండ్రుని  
మహిమపరచునట్లు వారియెదుట మీ  
వెలుగు ప్రకాశింప నియ్యుడి."

## ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.

ఐక్యతను తీసుకురావడానికి మరియు  
ప్రణాళికలను సమన్వయం చేయడానికి  
ప్రతి వారం కుటుంబ సమావేశం  
నిర్వహించండి.





# 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



## 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

