

తెలివి గా పెరుగుట - 10 వ వారం  
ఉదార తండ్రి దేవుడు!

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
<b>1 వ రోజు</b>	సూపర్మ్యాన్	మత్తయి 7: 7-12 చదవండి మరియు చర్చించండి
<b>2 వ రోజు</b>	టవర్ ఛాలెంజ్	మత్తయి 7: 7-12 చదవండి మరియు చర్చించండి
<b>3 వ రోజు</b>	నిధి వేట	మత్తయి 7: 7-12 చదవండి మరియు చర్చించండి

దేవుడు దయగల, తెలివైన తండ్రి అని మనం తెలుసుకోవాలని యేసు కోరుకుంటాడు. అతను మన ప్రార్థనలను వింటాడు మరియు మనకు అవసరమైన మంచి వస్తువులను ఇస్తాడు.

ఇది మత్తయి 7: 7-12 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



### సూపర్మ్యాన్

మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి. మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను నేల నుండి మూడు సెకన్ల పాటు పెంచండి. అప్పుడు ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

కదలికను 15 సార్లు చేయండి, అవసరమైన విధంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### వినే తండ్రిని ప్రార్థిస్తోంది

- దేవుడు మీ ప్రార్థనలకు సమాధానమిచ్చిన కొన్ని సార్లు మరియు ఆయన చేయని కొన్ని సార్లు గురించి మాట్లాడండి.

మత్తయి 7: 7-12 చదవండి.

7 మరియు 8 వ వచనాలు మనకు నిరంతరం ప్రార్థనలో తన వద్దకు రావాలని దేవుడు కోరుకుంటున్నట్లు చెబుతుంది.

మీరు ఏమి అడుగుతారు, మీరు ఏమి కోరుకుంటారు మరియు దేవుని రాజ్యానికి సేవ చేయడానికి మీరు ఏ కొత్త మార్గాలను అనుసరిస్తారో కుటుంబ జాబితాను రూపొందించండి.

**దేవునికి చాల్ చేయండి:** ఈ జాబితాను దేవునికి తీసుకురండి. దేవుడిని వెంబడించడంలో మరియు మీ ఉదార తండ్రిగా ఆయనను విశ్వసించడంలో వదులుకోవద్దని దేవునికి అడగండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### టవర్ ఛాలెంజ్

జతకి ఆరు కప్పులతో జతలలో పని చేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్ మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు ఐదు స్కావెల్లు చేస్తారు. ప్రతి రౌండ్ తరువాత ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఒక కప్పు. పాత్రలను మార్చుకోండి. ఆరు రౌండ్లు చేయండి. మీ టవర్ ను వీలైనంత వేగంగా నిర్మించడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ఉదార తండ్రి నుండి స్వీకరించడం

- మీ కోసం శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తి నుండి మీకు లభించిన బహుమతుల గురించి మాట్లాడండి.

మత్తయి 7: 7-12 చదవండి.

9-11 వచనాలపై దృష్టి పెట్టండి. కథను నటించడంలో సహాయపడటానికి కొన్ని సాధారణ అంశాలను కనుగొనండి. ఇద్దరు పిల్లలు తమ తండ్రిని రొట్టె కోసం అడుగుతారు - ఒకరు రొట్టె అందుకుంటారు, మరొకరు రాయి. రెండవ నాటకాన్ని ఇదే విధంగా సృష్టించండి.

- దేవుడు మనకు ఏమి ఇవ్వాలనుకుంటున్నాడు? మనకు ఏది ఉత్తమమో మనకు ఎల్లప్పుడూ తెలుసా?

**దేవునికి చాల్ చేయండి:** దేవుడు మీకు ఎలా ఉదారంగా వ్యవహరించాడో ఆలోచించండి. మీ సమాధానాలను కాగితంపై రాయండి లేదా ప్రతి ఒక్కరూ బిగ్గరగా పంచుకోవచ్చు. దేవునితో మాట్లాడండి మరియు ఆ ప్రతి సమాధానానికి ఆయనకు ధన్యవాదాలు.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### నిధి వేట

ఒక గదిలో 20 చిన్న ఆహార పదార్థాలను దాచండి (ఉదాహరణకు, కూరగాయలు లేదా పండ్లు). మీ కుటుంబం మూడు నిమిషాల్లో ఎన్ని వస్తువులను కనుగొనగలదు?

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మా ప్రేమగల తండ్రి కోసం జీవించడం

- పరిమితులు లేకపోతే, మీరు ఈ రోజు వేరొకరి కోసం ఏమి చేస్తారు?

మత్తయి 7: 7-12 చదవండి.

12 వ వచనంపై దృష్టి పెట్టండి. ఈ వచనం సాధారణంగా 'గోల్డెన్ రూల్' అంటారు. మీ భాగస్వామిని ఎన్నుకోండి మరియు ఎదుర్కోండి. ఎవరు నడిపిస్తారో నిర్ణయించండి. నాయకుడు వారి భాగస్వామికి ఏదైనా చేస్తాడు, వారు వెంటనే వారికి తిరిగి చేస్తారు - భాగస్వామి తిరిగి. చర్యలు చిరునవ్వు లేదా కౌగిలింత వంటి సానుకూలంగా ఉండవచ్చు లేదా సున్నితమైన చిటికెడు లేదా దూర్చు వంటి ప్రతికూలంగా ఉండవచ్చు.

- ఈ వచనం మనం దేవుని కొరకు ఎలా జీవించాలో ఏ విధాలుగా రూపొందిస్తుంది?

**దేవునితో చాట్ చేయండి :** మీకు నచ్చని విధంగా మీరు వ్యవహరించిన సమయాల గురించి ఆలోచించండి. కలిసి, ఆయనను ఎల్లప్పుడూ సంతోషపెట్టే విధంగా వ్యవహరించడానికి మీకు దేవుని నుండి బలం లభిస్తుందని ప్రార్థించండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
మత్తయి 7: 7-12 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

## బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 7-12 (NIV)

<sup>7</sup> అడుగుడి మీకియ్యబడును. వెదకుడి  
మీకు దొరకును, తట్టుడి మీకు  
తీయబడును. అడుగు ప్రతివాడును  
పొందును, వెదకువానికి దొరకును,  
తట్టువానికి తీయ బడును.

<sup>9</sup> మీలో ఏ మనుష్యుడైనను తన  
కుమారుడు తన్ను రొట్టెను అడిగినయెడల  
వానికి రాతినిచ్చునా? చేపను  
అడిగినయెడల పామునిచ్చునా? మీరు చెడ్డ  
వారై యుండియు మీ పిల్లలకు మంచి  
యీవుల నియ్య నెరిగి యుండగా  
పరలోకమందున్న మీ తండ్రి తన్ను  
అడుగువారికి అంతకంటె ఎంతో  
నిశ్చయముగా మంచి యీవుల నిచ్చును.

<sup>12</sup> కావున మనుష్యులు మీకు ఏమి  
చేయవలెనని మీరు కోరుదురో ఆలాగుననే  
మీరును వారికి చేయుడి. ఇది  
ధర్మశాస్త్రమును ప్రవక్తల ఉప దేశము  
నైయున్నది.



## ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర పొందండి.  
మీ శరీరం దాని సరైన ఆరోగ్యాన్ని  
కనుగొనడంలో ప్రతిరోజూ ఒకే నిద్రవేళను  
లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.



# 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 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 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

