

తెలివి గా పెరుగుట - 11 వ వారం
సరైన మార్గాన్ని
ఎంచుకోవడం

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1 వ రోజు</p>	<p>మిర్రర్ వార్మ్-అప్</p>	<p>మత్తయి 7: 13-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>అవును మరియు కాదు!</p>	<p>మత్తయి 7: 13-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>బరువుతో రవుండుకొట్టుట</p>	<p>మత్తయి 7: 13-14 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

దేవుడు పర్వతప్రాంతంలో ఉన్న ఈ జన సమూహానికి దేవుడు కోరుకున్న విధంగా ఎలా జీవించాలో చెబుతున్నాడు. ఇది జీవితం మార్చునది. ఇప్పుడు, ఆయన తన సందేశం చివరికి వచ్చేసరికి, వారిని ఈ జీవన విధానానికి నడిపించే ఒక మార్గాన్ని ఎన్నుకోవాలని ఆయన వారిని ఆహ్వానించాడు.

ఇది మత్తయి 7: 13-14 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



మిర్రర్ వార్క్-అప్

భాగస్వామిలో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి అధిక మోకాలు నడపడం, స్కాట్లు, సూపర్మాన్, రౌండు తిరగడం వంటి చర్యలను నిర్ణయిస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి అద్దంలా పనిచేస్తూ వారి చర్యలను అనుసరిస్తాడు. 60 సెకన్ల తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఇది మీ ఎంపిక

- ఈ రోజు మీరు ఇప్పటికే చేసిన కొన్ని ఎంపికలు ఏమిటి?

మత్తయి 7: 13-14 చదవండి.

వస్తువులు లేదా ఫర్నిచర్ గది లేదా యార్డ్ చుట్టూ అడ్డంకులుగా ఉంచండి. ప్రతి వ్యక్తి తమదైన రీతిలో గదిని దాటాలి.

- ప్రతి వ్యక్తి వారు చేసిన మార్గంలో వెళ్ళడానికి ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?

ఎంపికలు చేయడానికి దేవుడు మనకు 'స్వేచ్ఛా సంకల్పం' ఎలా ఇచ్చాడనే ఆలోచనను అన్వేషించండి.

దేవునికి చాల్ చేయండి: 'స్వేచ్ఛా సంకల్పం'
కోసం దేవునికి ధన్యవాదాలు మనం ఎంపికలు
చేసుకోవాలి మరియు వాటిని తయారు
చేయడంలో ఆయన జ్ఞానాన్ని అడగాలి. ప్రతి వ్యక్తి
ఇతరులు ప్రార్థన కోసం వారు ఎదుర్కొంటున్న
ఎంపికకు పేరు పెట్టవచ్చు.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



అవును మరియు కాదు!

నాయకుడిని ఎన్నుకోండి మరియు కొంత సంగీతం ఉంచండి. నాయకుడు 'అవును' లేదా 'లేదు' అని చెప్పే వరకు నృత్యం చేయండి లేదా కదలిక చేయండి. నాయకుడు 'అవును' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. డ్యాన్స్ కు తిరిగి వెళ్ళు. నాయకుడు 'లేదు' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ బర్పి చేస్తారు. నాయకుడు మాట్లాడే వరకు డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉండండి.

నాయకుడిగా మలుపులు తీసుకోండి.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



సులభమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం

- 'సులభమైన మార్గం' ఉత్తమ ఎంపిక కానప్పుడు చెప్పండి.

మత్తయి 7: 13-14 చదవండి.

విశాలమైన రహదారిలో మరియు చాలా మంది వ్యక్తులలో సన్నివేశం యొక్క చిత్రాన్ని త్వరగా గీయడానికి కలిసి పనిచేయండి. ఈ ప్రజలందరూ ఈ ప్రత్యేకమైన రహదారిని ఎందుకు ఎంచుకున్నారో చర్చించండి.

- మీరు 'గుంపుతో కలిసి వెళ్ళిన' సమయాన్ని పంచుకోండి ఎందుకంటే వేరే పని ఎంచుకోవడం కంటే సులభం.

దేవునికి చాట్ చేయండి: 'జనాన్ని అనుసరించండి' అని చుట్టుపక్కల వారి ఒత్తిడి కారణంగా మంచి ఎంపికలు చేయడానికి కష్టపడుతున్న కుటుంబ సభ్యుల కోసం ప్రార్థించండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



బరువుతో రవుండుకొట్టుట

రవుండుకొట్టుటకి బరువు జోడించండి. పుస్తకంతో బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించండి లేదా మీ చేతుల్లో వాటర్ బాటిల్స్ పట్టుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సరైన పరిమాణంలో బరువులు కనుగొనడానికి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. సరైన టెక్నిక్ ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



కఠినమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం

- 'కఠినమైన మార్గం' ఉత్తమ ఎంపిక అయిన సమయం గురించి చెప్పండి.

మత్తయి 7: 13-14 చదవండి.

మీ కళ్ళు మూసుకుని, యేసు ఇరుకైన రహదారి ప్రవేశద్వారం వద్ద నిలబడి ప్రజలను తనతో రావాలని పిలుస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఆయనను అనుసరించడానికి మీరే ఎంచుకోండి. మనం 'జీవితాన్ని' ఎన్నుకోవాలని యేసు కోరుకుంటాడు మరియు మనతో అన్ని విధాలా ఉంటానని వాగ్దానం చేశాడు.

- యేసు మార్గాన్ని అనుసరించడం గురించి కొన్ని మంచి విషయాలు ఏమిటి?

దేవునికి చాల్ చేయండి : యేసు ద్వారా మనకు అందించే జీవితానికి దేవునికి ధన్యవాదాలు. మీ కుటుంబంలోని వ్యక్తులకు లేదా ఈ లేదా ఇలాంటి పదాలను ఉపయోగించి మీకు తెలిసిన ఇతరులకు పేరు పెట్టడానికి మలుపులు తీసుకోండి: 'ప్రభూ, దయచేసి సహాయం చేయండి (పేరు) యేసును అనుసరించడానికి ఎంచుకోండి'.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో
మత్తయి 7: 13-14 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 13-14 (NIV)

"ఇరుకు ద్వారమున ప్రవేశించుడి;
నాశనమునకు పోవు ద్వారము
వెడల్పును, ఆ దారి
విశాలమునైయున్నది, దాని ద్వారా
ప్రవేశించువారు అనేకులు. జీవమునకు
పోవు ద్వారము ఇరుకును ఆ దారి
సంకుచితమునై యున్నది, దాని
కనుగొనువారు కొందరే."

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర పొందండి.
వివిధ వయసుల పిల్లలు మరియు పెద్దలకు
ప్రతి రాత్రి వేర్వేరు గంటల నిద్ర అవసరం.
మీకు కావాల్సినవి తెలుసుకోండి!



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

