

తెలివి గా పెరుగుట - 12 వ వారం
చెడు నుండి మంచిని
తెలుసుకోవడం!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



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>కార్నర్స్ సన్నాహక</p>	<p>మత్తయి 7: 15-20 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>ఎవరు వేగంగా ఉన్నారు?</p>	<p>మత్తయి 7: 15-20 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>పుష్-అప్ పిరమిడ్</p>	<p>మత్తయి 7: 15-20 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

జీవితంలో అనుసరించాల్సిన రెండు మార్గాలను యేసు వివరించాడు. తప్పుడు మార్గంలో మనకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి ప్రయత్నించే వారు చాలా మంది ఉన్నారని ఇప్పుడు ఆయన మనకు గుర్తు చేస్తున్నాడు. ఈ 'స్నేహితుల' పట్ల జాగ్రత్త వహించండి. వారి జీవితాల 'పండు' ద్వారా వారు ఎవరో మీరు చెప్పగలరు.

ఇది మత్తయి 7: 15-20 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



కార్నర్స్ సన్నాహక

గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.

1. 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
2. 10 బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం
3. 10 సిట్-అప్స్
4. 10 సార్లు స్కావ్ట్లు



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



నిజమైన స్నేహితులు

- మీరు మారువేషాన్ని ఎప్పుడు ధరించారు?

మత్తయి 7: 15-16 చదవండి.

ప్రతి వ్యక్తి వారి రూపాన్ని మార్చడానికి మారువేషంలో ధరించడానికి ఇంట్లో ఏదో కనుగొంటాడు.

మీ మంచి స్నేహితులు మీ జీవితంలో సానుకూల ప్రభావం చూపిన కొన్ని మార్గాల గురించి మరియు ఇతర స్నేహితులు ఎలా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపించారో మాట్లాడండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: "ప్రభువా, ప్రజలు తమను తాము ఎవరు కాదని ఎప్పుడు చూడటానికి మాకు స్పష్టమైన కళ్ళు ఇవ్వండి. గుర్తించడానికి మాకు అన్ని జ్ఞానం ఇవ్వండి."

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



ఎవరు వేగంగా ఉన్నారు?

ప్రతి వ్యక్తి కింది ప్రతి కదలికలలో 10 ని పూర్తి చేయడానికి తీసుకునే మొత్తం సమయాన్ని కొలవండి:

- 10 పర్వతారోహకులు
- 10 సిట్-అప్స్
- 10 పుష్-అప్స్
- 10 రౌన్డు కౌట్టుట

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మంచి లేదా చెడు పండు

- కొన్ని చెట్లు 'చెడు'గా మారడానికి కారణమేమిటి? ప్రజలకు ఇది ఎలా సమానంగా ఉంటుంది?

మత్తయి 7: 17-18 చదవండి.

మంచి చెట్ల నుండి మంచి పండు వస్తుంది. దానిపై వేర్వేరు పండ్లతో చెట్టు గీయండి. ఆ వ్యక్తి జీవితంలో మీరు చూసే మంచి విషయాల వివరణతో కుటుంబ సభ్యుల పేర్లను పండ్ల ముక్కలపై రాయండి.

- మన జీవితాలను ఆరోగ్యంగా మరియు మంచి ఫలాలను ఎలా ఉత్పత్తి చేస్తాము?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ డ్రాయింగ్ చూస్తే, ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పండి మరియు వారి జీవితంలో మంచి ఫలాలను సమకూర్చుకోవాలని ప్రార్థించండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



పుష్-అప్ పిరమిడ్

ఒక పుష్-అప్ తో ప్రారంభించండి. క్లుప్తంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు పుష్-అప్ చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి, తరువాత మూడు పుష్-అప్ మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 10 పుష్-అప్లకు అన్ని విధాలుగా కొనసాగించండి. మీరు 10 కి చేరుకున్న తర్వాత, మీ మార్గంలోకి తిరిగి వెళ్లండి. మీరు మొత్తం పిరమిడ్ చేస్తే, మీరు 100 పుష్-అప్లను పూర్తి చేస్తారు. వావ్!

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఉపయోగకరమైన లేదా పనికిరాని

- మీ ఇంటిలో చాలా ఉపయోగకరమైన వస్తువులకు పేరు పెట్టండి. పనికిరాని వస్తువులకు కూడా పేరు పెట్టండి.

మత్తయి 7: 19-20 చదవండి.

మన జీవితంలో మనం ఫలవంతం కావాలని యేసు కోరుకుంటాడు. ఒకరికొకరు సహాయపడే, ఇతరులకు సేవ చేసే మరియు రాజ్యాన్ని నిర్మించే జీవితాల గురించి మీరు కుటుంబంగా కలిసి మాట్లాడేటప్పుడు పండు ముక్కను పట్టుకోండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : యేసు ఇక్కడ

మాట్లాడుతున్న మంచి ఫలాలను మీ జీవితాలు ఉత్పత్తి చేయలేదని మీరు దేవునికి అంగీకరించినప్పుడు ఒక క్షణం నిశ్శబ్ద ప్రతిబింబంతో ప్రారంభించండి. కుటుంబం మరియు స్నేహితుల కోసం కలిసి ప్రార్థించండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో
మత్తయి 7: 15-20 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 15-20 (NIV)

"అబద్ధ ప్రవక్తలనుగూర్చి జాగ్రత్తపడుడి.
వారు గొట్టెల చర్మములు వేసికొని
మీయొద్దకు వత్తురు కాని లోపల వారు
క్రూరమైన తోడెళ్లు.వారి ఫలములవలన
మీరు వారిని తెలిసికొందురు.

ముండ్లపొదలలో ద్రాక్ష పండ్లనైనను,
పల్లెరుచెట్లను అంజూరపు పండ్లనైనను
కోయుదురా? ¹⁷ ఆలాగుననే ప్రతి మంచి
చెట్టు మంచి ఫలములు ఫలించును,
పనికీమాలిన చెట్టు, కానిఫలములు
ఫలించును.మంచి చెట్టు కానిఫలములు
ఫలింపనేరదు, పనికీమాలిన చెట్టు
మంచి ఫలములు ఫలింపనేరదు.¹⁹

మంచి ఫలములు ఫలింపని ప్రతిచెట్టు
నరకబడి అగ్నిలో వేయబడును.కాబట్టి
మీరు వారి ఫలములవలన వారిని
తెలిసికొందురు."

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర పొందండి.
మంచం ముందు కష్టమైన విషయాలను
చర్చించవద్దు. చింతలు మిమ్మల్ని
మేల్కొని ఉంటాయి.



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