

తెలివి గా పెరుగుట - 5 వ వారం  
ప్రార్థన ద్వారా పెరగండి!

**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>1 వ రోజు</b></p>	<p>వేడి లావాపై నడుస్తోంది</p>	<p>మత్తయి 6: 5-8 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p><b>2 వ రోజు</b></p>	<p>భాగస్వామి స్కావట్లు</p>	<p>మత్తయి 6: 9-15 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p><b>3 వ రోజు</b></p>	<p>తిరిగి చెల్లించండి</p>	<p>మత్తయి 6: 9-15 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

మన ప్రేమగల పరలోకపు తండ్రి అయిన దేవునితో కమ్యూనికేట్ చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను యేసు నొక్కి చెప్పాడు. ప్రార్థన ఎలా చేయాలో ఆయన మనకు బోధిస్తాడు మరియు అనుసరించడానికి ఒక నమూనాను ఇస్తాడు.

ఇది మత్తయి 6: 5-15 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



### వేడి లావాపై నడుస్తోంది

స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి.

నాయకుడు "హాట్ లావా" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు "ఆపండి" అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మన అవసరాలు దేవునికి తెలుసు

- అవసరం మరియు కోరిక మధ్య తేడా ఏమిటి?

మత్తయి 6: 5-8 చదవండి.

ఈ వచనాలలో యేసు ప్రార్థన యొక్క వివిధ మార్గాల గురించి మాట్లాడుతాడు.

- 8 వ వచనం మన అవగాహనకు ఎలా సహాయపడుతుంది?

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** ఈ రోజు మీలో ప్రతి ఒక్కరికి 'అవసరం' గురించి కలిసి మాట్లాడండి. అప్పుడు మీ గదికి వెళ్లి తలుపు మూసివేయండి. ఈ అవసరాల కోసం మీ పరలోకపు తండ్రిని అడుగుతూ నిశ్శబ్ద ప్రార్థనలో కొంత సమయం గడపండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### భాగస్వామి స్కావట్లు

భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. ఒకరి మణికట్టును ఒకేసారి పట్టుకోండి. 10 స్కావట్లు మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### దేవునికి ఉత్తమమైనది తెలుసు

- మీ సమాజంలో దేవుని పేరు గౌరవించబడటం లేదా అగౌరవపరచబడటం మీరు ఏ విధాలుగా వింటారు?

మత్తయి 6: 9-15 చదవండి.

ప్రార్థన కోసం ఈ నమూనా యొక్క మొదటి సగం దేవునిపై కేంద్రీకృతమై ఉంది.

- మన పేరును దేవుని నామమును పరిశుద్ధముగా ఉంచి ఆయనను ఎలా గౌరవించగలం?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** దేవుని చిత్తాన్ని చేయడంలో మీకు సహాయం చేయమని మీరు కలిసి దేవుడిని కోరినప్పుడు ఒక వృత్తంలో చేతులు పట్టుకోండి. మత్తయి 6: 9-10 పఠించడం ద్వారా ముగించండి, 'పేరు', 'రాజ్యం' మరియు 'చిత్తము' కోసం చర్చలను జోడించడం.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### తిరిగి చెల్లించండి

భాగస్వామి ఎదురుగా నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి 'ఎ', మరొకరు 'బి'. ప్లేయర్ A ప్లేయర్ B ని తాకింది (ఉదాహరణకు, భుజం ట్యాప్). ప్లేయర్ B ఆ చర్యను తిరిగి A కి పునరావృతం చేస్తుంది మరియు రెండవ చర్యను జోడిస్తుంది (ఉదాహరణకు, భుజం ట్యాప్ మరియు హెడ్ టచ్). ఒక ఆటగాడు క్రమాన్ని సరిగ్గా గుర్తుంచుకోలేనంత వరకు చర్యలను జోడించడం కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మీకు కావాల్సినది దేవుడిని అడగండి

- మన శరీరానికి ప్రతిరోజూ ఏమి అవసరం?

మత్తయి 6: 9-15 చదవండి.

ప్రార్థన కోసం ఈ నమూనాలో, యేసు మనల్ని ప్రోత్సహించే నాలుగు నిర్దిష్ట అభ్యర్థనలు ఉన్నాయి.

- వాటిలో ప్రతి దాని అర్థం గురించి మాట్లాడండి మరియు మీ దైనందిన జీవితంలో ఎలా ఉంటుంది.

**దేవునితో చాట్ చేయండి :** యేసు ఇతరులను క్షమించవలసిన అవసరాన్ని గట్టిగా గుర్తుచేస్తూ ప్రార్థన కోసం తన నమూనాను పూర్తి చేశాడు. ఈ రోజు మీరు క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా? నిశ్శబ్దంగా లేదా కలిసి - మీ ప్రార్థనకు ఇది దృష్టి పెట్టండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
మత్తయి 6: 5-15 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

## బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 5-15 (NIV)

“ మరియు మీరు ప్రార్థనచేయునప్పుడు వేషధారుల  
వలె ఉండవద్దు; మనుష్యులకు కనబడవలెనని  
సమాజ మందిరములలోను వీధుల మూలలలోను  
నిలిచి ప్రార్థన చేయుట వారికిష్టము; వారు తమ  
ఫలము పొంది యున్నారని నిశ్చయముగా మీతో  
చెప్పుచున్నాను. నీవు ప్రార్థన చేయునప్పుడు, నీ  
గదిలోనికి వెళ్లి తలుపువేసి, రహస్యమందున్న నీ  
తండ్రికి ప్రార్థనచేయుము; అప్పుడు రహస్యమందు  
చూచు నీ తండ్రి నీకు ప్రతి ఫలమిచ్చును. మరియు  
మీరు ప్రార్థన చేయునప్పుడు అన్యజనులవలె  
వ్యర్థమైన మాటలు వచింపవద్దు; విస్తరించి  
మాటలాడుట వలన తమ మనవి వినబడునని వారు  
తలంచుచున్నారు;. <sup>8</sup> మీరు వారివలె ఉండకుడి.  
మీరు మీ తండ్రిని అడుగక మునుపే మీకు అక్కరగా  
నున్నవేవో ఆయనకు తెలియును “కాబట్టి మీరీలాగు  
ప్రార్థనచేయుడి, పరలోకమందున్న మా తండ్రి, నీ  
నామము పరిశుద్ధపరచబడు గాక, నీ రాజ్యము  
వచ్చుగాక, నీ చిత్తము పరలోకమందు  
నెరవేరుచున్నట్లు భూమియందును నెరవేరును గాక,  
<sup>11</sup> మా అనుదినాహారము నేడు మాకు  
దయచేయుము. మా ఋణస్థులను మేము  
క్షమించియున్న ప్రకారము మా ఋణములు  
క్షమించుము. మమ్మును శోధనలోకి తేక  
దుష్టునినుండి మమ్మును తప్పించుము. మనుష్యుల  
అపరాధములను మీరు క్షమించినయెడల, మీ  
పరలోకపు తండ్రియు మీ అపరాధములను  
క్షమించును మీరు మనుష్యుల అపరాధములను  
క్షమింపక పోయినయెడల మీ తండ్రియు మీ  
అపరాధములను క్షమింపడు.

## ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

ఎక్కువ కూరగాయలు, పండ్లు తినండి.  
ముదురు ఆకుపచ్చ, పసుపు, నారింజ,  
రంగు మరియు రకం కోసం వెళ్ళండి  
మరియు ఎరువు.



# 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 అనువదినై, 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 బహుదం**

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

