

తెలివి గా పెరుగుట - 9 వ వారం
ఇతరులను మెచ్చుకునుట!

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>1వ రోజు</p>	<p>సంగీతానికి తరలించండి</p>	<p>మత్తయి 7: 1-5 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>డబ్బా ను కిక్ చెయ్యట</p>	<p>మత్తయి 7: 1-5 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>కలిసి మేము నిలబడతాము</p>	<p>మత్తయి 7: 1-5 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

మన గురించి మరియు ఇతరుల గురించి మనం ఎలా ఆలోచిస్తామో దాని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి యేసు జననమూహంతో మాట్లాడుతున్నాడు.

ఇది మత్తయి 7: 1-5 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



సంగీతానికి తరలించండి

కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్కావ్ట్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్కావ్ట్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఇతరులను తీర్పు తీర్చవద్దు

- మీ కంటిలో ఏదో చిక్కుకున్న సమయం గురించి మాట్లాడండి. ఎలా అనిపించింది? మీరు మీరే చూడగలరా?

మత్తయి 7: 1-5 చదవండి.

ఒకరి కంటి నుండి పెద్ద దూలము అంటుకోవడం గురించి ఆలోచించడం ఫన్నీ. ఇది చూడటానికి చాలా కష్టమవుతుంది! ఇవి సవాలు చేసే పదాలు. సందేశం ఏమిటని మీరు అనుకుంటున్నారో దాని గురించి కలిసి మాట్లాడండి. మీ ఆలోచనలన్నీ పంచుకోండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక కొమ్మను కనుగొనండి. ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరులు తప్పుగా తీర్పు చెప్పే వ్యక్తి గురించి ఆలోచిస్తారు. వాటిని తీర్పు చెప్పే బదులు వారిని బాగా తెలుసుకోవడంలో మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి. ప్రార్థన చేస్తూ ఉండమని మీకు గుర్తు చేయడానికి కొమ్మలను మీ టేబుల్ పై ఒక కూజాలో ఉంచండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



డబ్బా ను కిక్ చెయ్యట

మైదానంలో ఒక వృత్తాన్ని చేసి, ఖాళీ డబ్బాను మధ్యలో ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ సర్కిల్ నుండి బయటకు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి డబ్బాను కాపాడుతాడు. గార్డును మరలచడానికి ఆటగాళ్ళు కలిసి పని చేయవచ్చు. మీరు ట్యాగ్ చేయకుండా డబ్బా కిక్ చేస్తే మీరు గెలుస్తారు.



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించండి

- మీకు ఇతరులు అన్యాయంగా తీర్పు ఇచ్చిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.

మత్తయి 7: 1-5 చదవండి.

దూలము మరియు నలుసు అనేది పెద్ద మరియు చిన్న విషయాలు, ఇవి స్పష్టంగా చూడటం మానేస్తాయి మరియు మనకు మరియు ఇతరులకు హాని కలిగిస్తాయి.

- మీ దేశం, సంఘం మరియు కుటుంబంలో హాని కలిగించే కొన్ని పెద్ద మరియు చిన్న విషయాల గురించి కలిసి మాట్లాడండి.

దేవునితో చాట్ చేయండి: ప్రతి ఒక్కరూ మీ సంభాషణ నుండి పెద్ద లేదా చిన్న విషయాలను ప్రార్థిస్తారు. ఒక వ్యక్తి ప్రార్థనను "దేవుడు మాకు సహాయం చెయ్యండి..." తో ప్రారంభించండి. ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు తమ మాటను స్థలంలో చెప్పగలరు. ఆమెన్ తో ముగించు.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



కలిసి మేము నిలబడతాము

భాగస్వామితో నేలపై తిరిగి వెనుకకు కూర్చోండి. మీ చేతులను కలపండి. ఇప్పుడు మీ వెనుకభాగాన్ని తాకడం మరియు చేతులు అనుసంధానించడం ద్వారా నిలబడటానికి ప్రయత్నించండి. ఒకదానికొకటి నెట్టడం సహాయపడుతుంది.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



ఇతరులకు సహాయం చేయండి

- అద్దాలతో ఉన్నవారిని మొదట వాటిని ఉంచినప్పుడు మరియు స్పష్టంగా చూడగలిగినప్పుడు ఏమిటో చెప్పమని అడగండి.

మత్తయి 7: 1-5 చదవండి.

మార్చడానికి మనం ఇతరులకు సహాయం చేయాలని దేవుడు కోరుకుంటాడు. మేము దీన్ని చేయగల ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి ఉదాహరణ ద్వారా జీవించడం. మనం ఉదారంగా ఉండాలి, అత్యాశతో కాదు, కరుణ చూపాలి, కోపం కాదు.

- కుటుంబంగా, మీరు ఉదాహరణగా జీవించగల మార్గాల గురించి ఆలోచించండి. ఈ వారం చేయడానికి ఒక ఆచరణాత్మక చర్యను ఎంచుకోండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : మీ యాక్షన్ పాయింట్ గురించి చిన్న ప్రార్థన రాయండి లేదా గీయండి. ఇది జరగడానికి దేవుణ్ణి సహాయం కోరండి. తరచుగా ప్రార్థన చేయమని గుర్తు చేయడానికి మీ ప్రార్థనను గోడపై ఉంచండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో
మత్తయి 7: 1-5 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 1-5 (NIV)

"మీరు తీర్పు తీర్చుకుడి, అప్పుడు
మిమ్మునుగూర్చి తీర్పు తీర్చబడదు.
మీరు తీర్పు తీర్పు చొప్పుననే
మిమ్మును గూర్చియు తీర్పు
తీర్చబడును, మీరు కొలుచుకొలత
చొప్పుననే మీకును కొలువబడును. నీ
కంటిలోనున్న దూలము నెంచక నీ
సహౌదరుని కంటిలోనున్న నలుసును
చూచుట యేల? నీ కంటిలో
దూలముండగా, నీవు నీ సహౌదరుని
చూచినీకంటిలో నున్న నలుసును తీసి
వేయనిమ్మని చెప్పనేల? వేషధారీ,
మొదట నీ కంటిలో నున్న దూలమును
తీసివేసికొనుము, అప్పుడు నీ
సహౌదరుని కంటిలోనున్న నలుసును
తీసివేయుటకు నీకు తేటగా కన
బడును."

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర పొందండి.
డయాబెటిస్ మరియు గుండె జబ్బులు
వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఇది
సహాయపడుతుంది.



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 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

