

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 2  
യേശു - പിന്തുടരേണ്ടതാണ്!

# family.fit fast

നിങ്ങളുടെ ഫാമിലി വളരാൻ  
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കുടുംബത്തെ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:



സജീവമാക്കുക  
4 മിനിറ്റ്



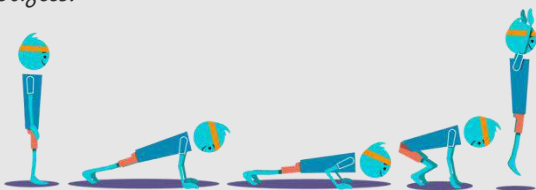
വിശ്രമിക്കുക,  
സംസാരിക്കുക  
3 മിനിറ്റ്

|            |                                  |   |
|------------|----------------------------------|---|
| ദിവസം<br>1 | ചുടുള്ള ലാവയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു | മർക്കോസ് 1:14-15 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക |
| ദിവസം<br>2 | ബർപ്പി ട്രൈപ്പിൾ ചലഞ്ച്          | മർക്കോസ് 1:16-20 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക |
| ദിവസം<br>3 | നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ               | മർക്കോസ് 1:16-20 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക |

'ആരാണ് ഈ മനുഷ്യൻ, യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്ന മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ തുടക്കമാണിത്. ഇത് **മർക്കോസ് 1:14-20** ൽ ബൈബിളിൽ കാണാം.

**അത് എളുപ്പമാണ്!** പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളൊന്നുമില്ല. ഒരു വിനോദവും തുറന്ന മനസ്സും മാത്രം!

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.



# ദിവസം 1

## സജീവമാക്കുക



### ചുടുള്ള ലാവയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു

ബഹിരാകാശത്ത് വ്യാപിക്കുക. ഒരു നേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നേതാവ് "ഹോട്ട് ലാവ" എന്ന് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ സ്ഥലത്ത് തന്നെ ഓടുന്നു. "നിർത്തുക" എന്ന് നേതാവ് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവരും അമിതമായി ശ്വസിക്കുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/G774lJKk9nQ>



## യേശുവിന്റെ സന്ദേശം

- നിങ്ങൾക്ക് ചില നല്ല വാർത്തകൾ ലഭിച്ച സമയത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

മർക്കോസ് 1:14-15 വായിക്കുക.

യേശു 'സുവാർത്ത' പ്രഖ്യാപിച്ചു.

- ദൈവത്തിന്റെ 'സുവിശേഷം' എന്താണ്?

ഈ 'നല്ല വാർത്ത'യെ വിവരിക്കുന്ന അഞ്ച് പ്രസ്താവനകൾ പ്രത്യേക കടലാസുകളിൽ എഴുതുക.

### **ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:**

'സുവാർത്ത'യുടെ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ ഓരോന്നിനും ദൈവത്തിന് നന്ദി.

# ദിവസം 2

## സജീവമാക്കുക



### ബർപ്പി ഡൈസ് ചലഞ്ച്

ഒരു പാത്രത്തിൽ 1-6 അക്കങ്ങളുള്ള ഒരു ഡൈസ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ കടലാസ് നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണ്.

ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക, ഡൈസ് ചുരുട്ടുന്നതിനോ ഒരു കടലാസ് കഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനോ തിരിയുന്ന ടേപ്പുകൾ എടുത്ത് സൂചിപ്പിച്ച ബർപ്പികളുടെ എണ്ണം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി മൊത്തം ബർപ്പികളുടെ എണ്ണം ചേർക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്കോർ എന്താണ്?

നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ നാല് മിനിറ്റ് തുടരുക.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>



## പിന്തുടരാനുള്ള യേശുവിന്റെ ക്ഷണം

- നിങ്ങൾ പിന്തുടരുന്ന ആളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ടീമുകൾ ആരാണു്?

മർക്കോസ് 1:16-20 വായിക്കുക.

- ശിഷ്യന്മാർ യേശുവിനെ അനുഗമിക്കാൻ തിടുക്കം കാട്ടിയത് എന്തുകൊണ്ടാണു്?

ആരെയെങ്കിലും പിന്തുടരാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്ന ചില ഗുണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

**ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:** നിങ്ങൾ പിന്തുടരാൻ വിശ്വാസയോഗ്യനാണെന്ന് നന്ദി. വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ പോലും എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ പിന്തുടരാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുക. ആമേൻ.

# ദിവസം 3

## സജീവമാക്കുക



### നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം ധരിക്കുക. ഒരു സർക്കിളിൽ ചുറ്റുക. ഒരു വ്യക്തിയെ നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കാനായി കൈകൾ കൊട്ടുക.

- ഒരു കൈയ്യിടി - ഒരു പലക
- രണ്ട് കൈയ്യിടികൾ - രണ്ട് പർവതാരോഹകർ
- മൂന്ന് കൈയ്യിടികൾ - മൂന്ന് സ്കാറ്റുകൾ

ഒരു മിനിറ്റിനുശേഷം നേതാക്കളെ മാറ്റുക.





## തൻറെ അനുഗാമികൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള യേശുവിന്റെ കടമ

- ഒരു മീൻപിടുത്ത അനുഭവത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രിയപ്പെട്ട മെമ്മറിയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക - നിങ്ങളുടേയോ മറ്റൊരാളുടേയോ.

മർക്കോസ് 1:16-20 വായിക്കുക.

മത്സ്യത്തെ പിടിക്കാൻ അവയെ ആകർഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ഭോഗം ആവശ്യമാണ്. 'ആളുകളെ പിടിക്കാൻ' യേശു തൻറെ അനുഗാമികളെ അയയ്ക്കുന്നു.

- യേശുവിന്റെ 'സുവാർത്ത'യിലേക്ക് ആളുകളെ ആകർഷിക്കുന്നതിനുള്ള ചില വഴികൾ മനസിലാക്കുക.

### ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

കടലാസിൽ നിന്ന് കുറച്ച് മത്സ്യ രൂപങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക.

ഓരോരുത്തർക്കും യേശുവിനെ ആവശ്യമുള്ളവരെ

നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആളുകളുടെ

പേരുകൾ എഴുതുക. നിങ്ങളുടെ 'ഫിഷ്

സ്കൂൾ' മതിലുമായി അറ്റാച്ചുചെയ്ത് അവ

ഈ ആഴ്ച പ്രാർത്ഥനയുടെ കേന്ദ്രമായി

ഉപയോഗിക്കുക.



# ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ [മാർക്ക് 1:14-20](#) (എൻഐവി) ൽ കാണാം.

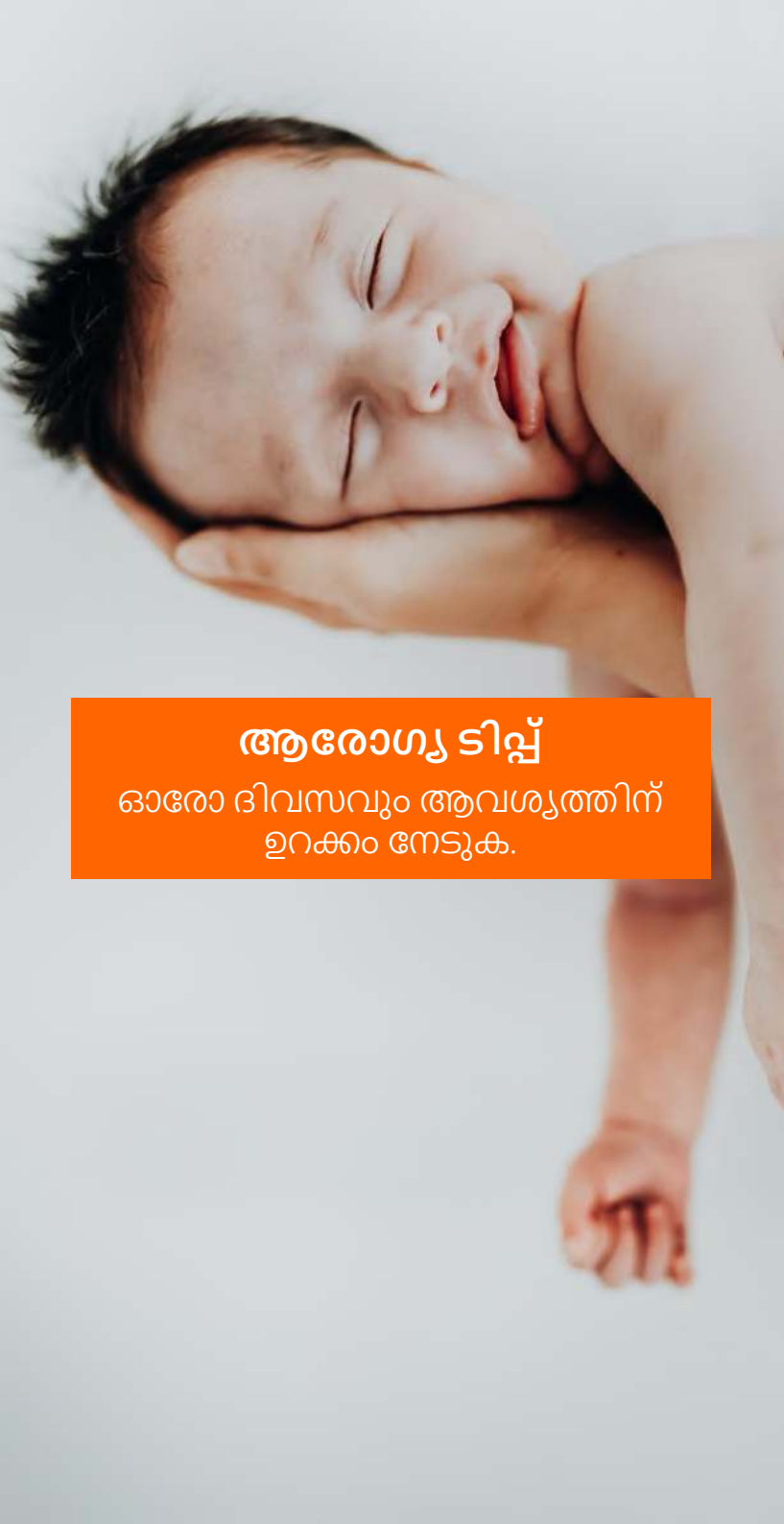
## ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 1:14-20 (എൻഐവി)

യോഹന്നാനെ ജയിലിലടച്ചശേഷം യേശു ഗലീലിയിലേക്കു പോയി. അവൻ ദൈവത്തിന്റെ സുവിശേഷം പ്രസംഗിച്ചു. "സമയം വന്നിരിക്കുന്നു," അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. "ദൈവരാജ്യം അടുത്തു. നിങ്ങളുടെ പാപങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്തിരിഞ്ഞ് സുവാർത്ത വിശ്വസിക്കുക! "

<sup>16</sup> ഒരു ദിവസം യേശു ഗലീലി കടലിനരികിൽ നടക്കുകയായിരുന്നു. അവിടെ അവൻ ശിമോനെയും സഹോദരൻ ആൻഡ്രൂവിനെയും കണ്ടു. അവർ തടാകത്തിലേക്ക് വല വലിക്കുകയായിരുന്നു. അവർ മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളായിരുന്നു. "വന്നു എന്നെ അനുഗമിക്കുക," യേശു പറഞ്ഞു. "ഞാൻ നിങ്ങളെ ആളുകളെ പിടിക്കാൻ

അയയ്ക്കും." ഉടനെ അവർ വല  
ഉപേക്ഷിച്ച് അവനെ അനുഗമിച്ചു.

പിന്നെ യേശു കുറച്ചു ദൂരം നടന്നു.  
സെബെദിയുടെ മകൻ  
യാക്കോബിനെയും സഹോദരൻ  
യോഹന്നാനെയും അവൻ കണ്ടു.  
വല തയ്യാറാക്കുന്ന ഒരു  
ബോട്ടിലായിരുന്നു അവർ. ഉടനെ  
അവൻ അവരെ വിളിച്ചു. അവർ  
തങ്ങളുടെ പിതാവായ  
സെബെദിയെ  
കുലിക്കാരോടൊപ്പം ബോട്ടിൽ  
വിട്ടു. അവർ യേശുവിനെ  
അനുഗമിച്ചു.



## ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഓരോ ദിവസവും ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം നേടുക.

# കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചു എന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു *family.fit* ഫാസ്റ്റ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഇത് സൗജന്യമാണ്!

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായ *family.fit* സെഷനുകൾ കാണാം. ഇത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

**Family.fit YouTube® ചാനലിൽ** വീഡിയോകൾ കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി [info@family.fit](mailto:info@family.fit) എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



പ്രമോഷണൽ വീഡിയോ

## ഉപാധികളും നിബന്ധനകളും

**ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ**

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും <https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.fit

