

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 5
यीशु – गुणक करने वाला!

family.fit
fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन
को विकसित करने में मदद करने के लिए



www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:



सक्रिय बने
4 मिनट



आराम करें और
बात करें
3 मिनट

दिन 1	ज़िगज़ैग हॉपिंग रिले	मरकुस 4:3-8 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	10, 20, 30 चुनौती	मरकुस 4:3-8 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	बाधा स्पीड स्केटर्स	मरकुस 4:3-8 पढ़ें और चर्चा करें

यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा का हिस्सा है, जैसा कि हम खोजते हैं 'यह मनुष्य यीशु कौन है?'. यह बाइबल में पाया गया है मरकुस 4:3-8।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।



दिन 1

सक्रिय बने



ज़िगज़ैग हॉपिंग रिले

एक कोर्स 10-15 मीटर लंबा सेट करें। बारी बारी ले अंत तक एक पैर पर हॉप करने के लिए। ज़िगज़ैग करे ताकि कार्यों को और चुनौतीपूर्ण कर सके।

रिले के रूप में प्रतिस्पर्धा करने के लिए दो टीमों में विभाजित करें।



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

आराम करें और बात करें



यीशु हमें बुलाते हैं सुनने के लिए

- आप सुनने में कितने अच्छे हैं? (अपने आप को 10 में से स्कोर करें।)

पढ़ें मरकुस 4:3-8।

यीशु ने कहा “सुनो!”

- आपने कितने अच्छे तरीके से कहानी को सुना?

कहानी को फिर से पढ़ने के लिए किसी और को चुनें, लेकिन इस बार कुंजी शब्दों को छोड़ दें। मनोरंजन के लिए, प्रत्येक लापता शब्द के विकल्प के लिए 'बुलबुला गम' कहे। अन्य लोग कुंजी शब्द जो छोड़े दिए गए हैं कहने के लिए मुड़ सकते हैं।

परमेश्वर से चैट करें: हमारी प्रार्थना पूछने से अधिक सुनना हो सकता है। आज बस प्रार्थना करें, “कह प्रभु, क्योंकि तेरा दास सुनता है।” जब आप अपने दिन के कार्य करने जाते हैं उत्तर प्राप्त करने के लिए तैयार रहें।

दिन 2

सक्रिय बने



10, 20, 30 चुनौती

एक साथी के साथ काम करें। जबकि एक व्यक्ति सुपरमैन थामता है, दूसरा 10 स्पीड स्केटर्स करता है। स्थानों का अदलाबदली करें और दोहराएं। अगला 20 स्पीड स्केटर्स करे जबकि अन्य व्यक्ति सुपरमैन थामता है। अदलाबदली। यदि आप कर सकते हैं तो 30, 40 और 50 पुनरावृत्तियों के साथ जारी रखें।



आराम करें और बात करें

यीशु चाहता है कि हम समझें

- तुमने क्या उत्पादन किया है जो बहुत 'फल' निर्माण करता है?
पढ़ें मरकुस 4:3-8 और 4:13 -20।
- प्रत्येक प्रकार की मिट्टी का क्या अर्थ है?

अपनी कहानियों को साझा करें जब आपने पहली बार यीशु के बारे में संदेश सुना था और आपने किस तरह प्रतिउत्तर दिया था।

कुछ विकृतियों की एक पारिवारिक सूची बनाएं जो यीशु का अनुयायी बनने में मुश्किल बनाती हैं।

परमेश्वर से चैट करें: प्रत्येक व्यक्ति प्रार्थना करने के लिए एक या दो विकृतियों का चयन कर सकते हैं, पवित्र आत्मा से समझ के लिए पूछ सकते हैं कि इससे निपटने के तरीके के बारे में।

दिन 3

सक्रिय बने



बाधा स्पीड स्केटर्स

किसी वस्तु जैसे रस्सी या पुस्तक के साथ जमीन पर स्पीड स्केटर्स करें जिसे आपको कदम उठाकर पार करना है। स्पीड स्केटर्स को चिकना बनाएं और फिर गति बढ़ाएं।

20 करें। आराम करें और फिर से 20 करें। तीन राउंड करें।



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0



आराम करें और बात करें

हमारे प्रभाव को कैसे विकसित करें

- ऐसे कौन से लोग हैं जिनकी आप प्रशंसा करते हैं जो अपने समुदाय में काम करने के लिए जाने जाते हैं?

पढ़ें मरकुस 4:3-8।

- 'अच्छी' मिट्टी पर गिरने वाले बीज का क्या परिणाम है?

कुछ गणित करें। क्या आप अपने बगीचे या पार्क में गुणा के उदाहरण देख सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: अपने पड़ोस में बाहर देखें। प्रत्येक व्यक्ति एक व्यक्ति या समूह पर ध्यान केंद्रित करे और आपके परिवार के अवसरों के लिए प्रार्थना करे ताकि आप परमेश्वर के प्यार को साझा कर सके और उनके जीवनो में बदलाव ला सके।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मरकुस 4:3-8 (एनआईवी) पर।

बाइबिल वचन – मरकुस 4:3-8 (एनआईवी)

“सुनो! एक किसान अपने बीज बोने के लिए बाहर चला गया। जैसे ही वह बीज बिखरा रहा था, कुछ रास्ते पर गिर गए, और पक्षियों ने आकर इसे खा लिया। कुछ चट्टानी स्थानों पर गिर गए, जहां इसे ज्यादा मिट्टी नहीं मिली। यह जल्दी से उग तो गया, क्योंकि मिट्टी उथली थी। लेकिन जब सूर्य उगा, तो पौधे झुलस गया, और वे सूख गए क्योंकि उनकी कोई जड़ नहीं थी। अन्य बीज कांटों के बीच गिर गए, जो बड़े हुए और पौधों ने उसे दबा दिया, ताकि वे अनाज उत्पादन न कर सकें। फिर अन्य बीज अच्छी मिट्टी पर गिरे। वह बाहर निकला, बड़ा हुआ और एक फसल का उत्पादन किया, कुछ तीस गुणा, कुछ साठ, कुछ सौ गुणा।”

स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने तेजी से *family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण *family.fit* सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को [family.fit यूट्यूब® चैनल](#) पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



यदि आप इसे एक अलग भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया info@family.fit पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



प्रोमोशनल वीडियो

नियम और शर्तें

इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं <https://family.fit/terms-and-conditions> विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी इन नियमों और शर्तों को पूर्ण रूप से स्वीकार करते हैं। यदि आप इन नियमों और शर्तों या इन नियमों और शर्तों के किसी भी हिस्से से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।



family.fit