

ആഴത്തിൽ വളരുന്നു - ആഴ്ച 5
യേശു - വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവൻ!

family.fit fast

നിങ്ങളുടെ ഫാമിലി വളരാൻ
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



www.family.fit

ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കൂടുംബത്തെ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:



സജീവമാക്കുക
4 മിനിറ്റ്



വിശ്രമിക്കുക,
സംസാരിക്കുക
3 മിനിറ്റ്

ദിവസം 1	സിക്ലാസ് ഹോപ്പിംഗ് റിലേ	മർക്കോസ് 4:3-8 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 2	10, 20, 30 വെല്ലുവിളി	മർക്കോസ് 4:3-8 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 3	ഒബ്സ്റ്റക്കൾ സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ	മർക്കോസ് 4:3-8 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

'ആരാണു് ഈ മനുഷ്യൻ യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ ഭാഗമാണിത്. ഇത് **മർക്കോസ് 4:3-8** ൽ ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.



ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



സിക്ലാഗ് ഹോപ്പിംഗ് റിലേ

10-15 മീറ്റർ നീളമുള്ള ഒരു കോഴ്സ് സജ്ജമാക്കുക. ഒരു കാൽ അവസാനം വരെ ഹോപ്പിലേക്ക് തിരിയുക.

നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ ഇത് കൂടുതൽ വെല്ലുവിളിയാക്കാൻ സിക്ലാഗ്.

ഒരു റിലേയായി മത്സരിക്കാൻ രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിക്കുക.



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



കേൾക്കാൻ യേശു നമ്മെ വിളിക്കുന്നു

- നിങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതിൽ എത്ര നന്നായിരിക്കുന്നു? (10 ൽ നിന്ന് സ്വയം സ്കോർ ചെയ്യുക.)

മർക്കോസ് 4:3-8 വായിക്കുക.

യേശു പറഞ്ഞു "ശ്രദ്ധിക്കൂ!".

- നിങ്ങൾ എത്ര നന്നായി കഥ കേട്ടു?

കഥ വീണ്ടും വായിക്കാൻ ആരെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കുക, എന്നാൽ ഇത്തവണ പ്രധാന വാക്കുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുക. വിനോദത്തിനായി, നഷ്ടമായ ഓരോ പദത്തിനും 'ബബിൾ ഗം' പകരം വയ്ക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് അവശേഷിക്കുന്ന പ്രധാന വാക്കുകൾ പറയാൻ കഴിയും.

ദൈവത്തോട് ചാറ്റ് ചെയ്യുക:

ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ കേൾക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ചോദിക്കുന്നതിനാണ്. ഇന്ന് ലളിതമായി പ്രാർത്ഥിക്കുക, "കർത്താവേ, സംസാരിക്കുക". നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ ഉത്തരം സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകുക.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



10, 20, 30 വെല്ലുവിളി

ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ 10 സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്ത് ആവർത്തിക്കുക. അടുത്തതായി 20 സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുന്നു. സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ 30, 40, 50 ആവർത്തനങ്ങളിൽ തുടരുക.





നാം മനസ്സിലാക്കണമെന്ന് യേശു ആഗ്രഹിക്കുന്നു

- ധാരാളം 'ഫലം' ഉൽപാദിപ്പിച്ച നിങ്ങൾ എന്താണ് വളർന്നത്?

മർക്കോസ് 4:3-8, 4:13-20 എന്നിവ വായിക്കുക.

- ഓരോ തരം മണ്ണിന്റേയും അർത്ഥമെന്താണ്?

യേശുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശം നിങ്ങൾ ആദ്യമായി കേട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിച്ചു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കഥകൾ പങ്കിടുക.

യേശുവിന്റെ അനുഗാമിയാകുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാക്കുന്ന ചില ശ്രദ്ധയുടെ ഒരു കുടുംബ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക.

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക: ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഒന്നോ രണ്ടോ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു വിടുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം, ഇവ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പരിശുദ്ധാത്മാവിനോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



ഒബ്സ്റ്റക്കൾ സ്ലീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ

ഒരു കയർ അല്ലെങ്കിൽ പുസ്തകം പോലുള്ള ഒബ്സ്റ്റക്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് സ്ലീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ ചെയ്യുക. സ്ലീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ മിനുസമാർന്നതാക്കുക, തുടർന്ന് വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

20 ചെയ്യുക. വിശ്രമിച്ച് 20 വീണ്ടും ചെയ്യുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0



ഞങ്ങളുടെ സ്വാധീനം എങ്ങനെ വളർത്താം

- നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ അവർ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെ നിങ്ങൾ അഭിനന്ദിക്കുന്ന ചില ആളുകൾ ആരാണു്?

മർക്കോസ് 4:3-8 വായിക്കുക.

- 'നല്ല' മണ്ണിൽ വീണ വിത്തിന്റെ ഫലം എന്താണു്?

കുറച്ച് ഗണിതശാസ്ത്രം ചെയ്യുക.
നിങ്ങളുടെ പുനോട്ടത്തിലോ
പാർക്കിലോ ഗുണനത്തിന്റെ
ഉദാഹരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ
കഴിയുമോ?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:

നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥലം നോക്കുക.
ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരു വ്യക്തി
അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പിൽ ശ്രദ്ധ
കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ
കുടുംബത്തിന് ദൈവസ്നേഹം
പങ്കുവെക്കാനും അവരുടെ
ജീവിതത്തിൽ ഒരു മാറ്റം
വരുത്താനുമുള്ള അവസരങ്ങൾക്കായി
പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ മർക്കോസ് 4: 3-8 (എൻഐവി) ൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 4:3-8 (NIV)

“ശ്രദ്ധിക്കൂ! ഒരു കൃഷിക്കാരൻ തന്റെ വിത്തു വിതയ്ക്കാൻ പുറപ്പെട്ടു. അവൻ വിത്തു വിതരുന്നതിനിടയിൽ ചിലർ പാതയിലൂടെ വീണു, പക്ഷികൾ വന്നു അതിനെ ഭക്ഷിച്ചു. ചിലത് മണ്ണിലാത്ത പാറക്കെട്ടുകളിൽ വീണു. മണ്ണ് ആഴമില്ലാത്തതിനാൽ അത് വേഗത്തിൽ വളർന്നു. എന്നാൽ സൂര്യൻ കയറിയപ്പോൾ സസ്യങ്ങൾ ചൂടുതട്ടി, അവർ വേർ ഇല്ലായ്മയാൽ അതു ഉണങ്ങിപ്പോയി. മറ്റു ചിലതു മുളളും, അവർ ധാന്യം പ്രസവിച്ചിരുന്നില്ല ആ, വളർന്നു, സസ്യങ്ങൾ തൈരുക്കിക്കളഞ്ഞു സഹവാസം വീണു. മറ്റു വിത്തുകൾ നല്ല മണ്ണിൽ വീണു. അത് വന്നു വളർന്നു ഒരു വിള ഉൽപാദിപ്പിച്ചു, ചിലത് മുപ്പതും, അറുപതും, നൂറു മടങ്ങ് ഗുണിക്കുന്നു. ”

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക.



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 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 വിശദീകരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.ft