

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 7
यीशु बच्चों से प्यार करता है!

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	पुश-अप्स रिले	मरकुस 10:13-16 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	लाइन-अप को बदलें	मरकुस 10:13-16 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	पूंछ को पकड़ो	मरकुस 10:13-16 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 10:13-16।

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



पुश-अप्स रिले

दो टीमों में विभाजित करें और कमरे के विपरीत दिशा में खड़े हो जाये। 21 वस्तुओं को बीच में रखें, जैसे खिलौने, चम्मच, या गेंदों को।

प्रत्येक टीम के सदस्य बारी लेते हैं मध्य में भागने के लिए, पांच पुश-अप्स करें, चीजों को उठाओं, और अगले व्यक्ति को टैग करने के लिए वापस भागे। जारी रखें जब तक सभी वस्तुओं को नहीं उठाया जाता है। किस टीम ने सबसे अधिक एकत्र किया?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

आराम करें और बात करें



हमारी दुनिया में कौन महत्वहीन लगते हैं?

- आप हर सुबह पहली दो चीजें क्या करते हैं?

पढ़ें मरकुस 10:13-16।

- बच्चों के विषय में चेलों की प्रतिक्रिया हमें उनके बारे में क्या बताती है?
- आपकी दुनिया में महत्वहीन कौन है?

कागज के एक टुकड़े पर जितना छोटा हो सकता है 'महत्वहीन' लोगों के नाम लिखें। एक फोन कैमरा ले और नामों को बढ़ाकर देखें।

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर से उनकी मदद मांगें ताकि इन लोगों में देखें जैसे वह क्या देखता है और उन्हें स्वीकार करें जैसे वह करता है।

दिन 2

सक्रिय बने



लाइन-अप को बदलें

हर कोई एक पंक्ति में खड़ा हो जाये। समय देखे की परिवार को निम्नलिखित को क्रम में रखने के लिए कितना समय लगता है:

- छोटे से सबसे बड़ा
- युवा से बुजुर्ग तक
- नाम का प्रथम वर्णानुक्रम अनुसार
- बालों की लंबाई अनुसार
- पिछले महीने में पढ़ने वाली किताबों की संख्या अनुसार



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

आराम करें और बात करें



बच्चे यीशु के लिए मूल्यवान हैं

- आपने सबसे महंगी वस्तु क्या छुआ है?

पढ़ें मरकुस 10:13-16।

- कैसे कोशिश करेंगे और भीड़ में यीशु का ध्यान आकर्षित करेंगे? अनुकरण करें।

बहुत से लोग यीशु तक पहुंचने की कोशिश कर रहे थे।

- आपको क्यों लगता है कि उन्होंने विशेष रूप से जोर दिया कि बच्चे को उसके पास आने दे?

परमेश्वर से चैट करें: एक पेपर दिल में लिखें "आप परमेश्वर और हमारे लिए कीमती हैं"। अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य को एक दे और उनके लिए प्रार्थना करें।

दिन 3

सक्रिय बने



पूंछ को पकड़ो

खेल की सीमाओं को सेट करें।

हर कोई एक दुपट्टा या छोटा तौलिया एक 'पूंछ' की तरह अपनी पैंट के पीछे टंगाता है लक्ष्य यह है आप जितनी पूंछ इकट्ठा कर सकते है उतनी पूंछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। यदि आप अपनी पूंछ खो देते हैं, तो तीन पुश-अप्स करें और गेम जारी रखें। मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

आराम करें और बात करें



पालन करने के लिए बच्चे एक उदाहरण हैं

- आप किसके तरह बनना चाहते हैं? उनके बारे में आप क्या नकल करेंगे?

पढ़ें मरकुस 10:13-16।

यीशु ने बच्चों को देखा, उनके लिए प्रार्थना की, और उन्हें दूसरों के लिए एक उदाहरण के रूप में स्थापित किया। क्या यह अद्भुत नहीं है?

- बच्चे हमें परमेश्वर के राज्य को प्राप्त करने के बारे में कैसे सिखा सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर, धन्यवाद कि हम एक दूसरे से सीख सकते हैं। उन बच्चों के लिए धन्यवाद जो हमें भरोसा करने और नए विचारों के लिए खोलने के लिए याद दिलाते हैं।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मरकुस 10:13-16 (NIV)।

बाइबिल वचन – मरकुस 10:13-16 (एनआईवी)

फिर लोग बालकों को उसके पास लाने लगे, कि वह उन पर हाथ रखे, पर चेलों ने उन को डांटा। यीशु यह देख क्रोधित हुआ। उन से कहा, "बालकों को मेरे पास आने दो और उन्हें मना न करो, क्योंकि परमेश्वर का राज्य ऐसों ही का है। मैं तुम से सच कहता हूँ, कि जो कोई परमेश्वर के राज्य को बालक की नाई ग्रहण न करे, वह उस में कभी प्रवेश करने न पाएगा।" और उस ने उन्हें गोद में लिया, और उन पर हाथ रखकर उन्हें आशीष दी।

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। भोजन से पहले पानी पीने से वजन कम करने में मदद मिलती है।



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.ft

