

ആഴത്തിൽ വളരുക - ആഴ്ച 7  
യേശു കുട്ടികളെ  
സ്പ്രോഹിക്കുന്നു!

**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



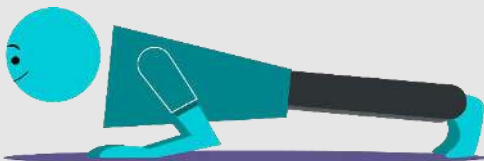
വിശ്രമിക്കുക,  
സംസാരിക്കുക  
3 മിനിറ്റ്

ദിവസം 1	പുഷ്പ- അപ്പുകളുടെ റിലേ	മർക്കോസ് 10:13-16 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 2	ലൈനപ്പ് മാറ്റുക	മർക്കോസ് 10:13-16 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 3	വാൽ പിടിക്കുക	മർക്കോസ് 10:13-16 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

'ആരാണ് ഈ മനുഷ്യൻ യേശു?' എന്ന് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ മർക്കോസിന്റെ കഥയിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയുടെ ഭാഗമാണിത്. ഇത് **മർക്കോസ് 10:13-16** ൽ ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.



# ദിവസം 1

## സജീവമാക്കുക



### പുഷ്പ്-അപ്പുകളുടെ നില

രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിച്ച് മുനിയുടെ എതിർവശങ്ങളിൽ നിൽക്കുക. കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, തവികൾ അല്ലെങ്കിൽ പന്തുകൾ പോലുള്ള 21 വസ്തുക്കൾ നടുവിൽ ഇടുക.

ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് ഓടാനും അഞ്ച് പുഷ്പ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യാനും ഒരു ഒബ്സ്റ്റാക്കിൾ എടുക്കാനും അടുത്ത വ്യക്തിയെ ടാഗുചെയ്യാൻ തിരികെയെത്താനും തിരിയുന്നു. എല്ലാ വസ്തുക്കളും എടുക്കുന്നതുവരെ തുടരുക. ഏത് ടീമാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശേഖരിച്ചത്?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>



## നമ്മുടെ ലോകത്ത് ആരാണു് അപ്രധാനമെന്ന് തോന്നുന്നത്?

- ഓരോ ദിവസവും രാവിലെ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ആദ്യത്തെ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ഏതാണ്?

മർക്കോസ് 10:13-16 വായിക്കുക.

- കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ശിഷ്യന്മാരുടെ അഭിപ്രായത്തെക്കുറിച്ച് എന്താണ് പറയുന്നത്?
- നിങ്ങളുടെ ലോകത്ത് ആരാണു് അപ്രധാനൻ?

'അപ്രധാനമായ' ആളുകളുടെ പേരുകൾ ഒരു കടലാസിൽ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര ചെറുതായി എഴുതുക. ഒരു ഫോൺ ക്യാമറ നേടി പേരുകൾ വലുതാക്കുക.

### **ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:**

ഈ ആളുകളിൽ താൻ കാണുന്നതെന്താണെന്ന് കാണാനും അവൻ ചെയ്യുന്നതുപോലെ അവരെ സ്വീകരിക്കാനും ദൈവത്തോട് സഹായം ചോദിക്കുക.

# ദിവസം 2

## സജീവമാക്കുക



### ലൈനപ്പ് മാറ്റുക

എല്ലാവരും ഒരു വരിയിൽ നിൽക്കുന്നു. ഇനിപ്പറയുന്നവയ്ക്കായി കുടുംബം സ്വയം ക്രമീകരിക്കാൻ എത്ര സമയമെടുക്കുന്നു:

- ഏറ്റവും ചെറുത് മുതൽ ഉയരം വരെ
- ഇളയവൻ മുതൽ മുത്തവൻ വരെ
- ആദ്യ പേരിന്റെ അക്ഷരമാലാ ക്രമം
- മുടിയുടെ നീളം
- കഴിഞ്ഞ മാസത്തിൽ വായിച്ച പുസ്തകങ്ങളുടെ എണ്ണം



<https://youtu.be/FknPalguWqU>



## കുട്ടികൾ യേശുവിന് വിലപ്പെട്ടവരാണ്

- നിങ്ങൾ തൊട്ടു ഏറ്റവും ചെലവേറിയ ഇനം ഏതാണ്?

മർക്കോസ് 10:13-16 വായിക്കുക.

- ജനക്കൂട്ടത്തിൽ യേശുവിന്റെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാൻ എങ്ങനെ ശ്രമിക്കും? മൈം ഇറ്റ്.

പലരും യേശുവിൽ എത്താൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു.

- കുട്ടികൾ തന്നിലേക്ക് വരാൻ അവിടുന്ന് പ്രത്യേകം നിർബന്ധിച്ചുവെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

**ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:** ഒരു പേപ്പർ ഹൃദയത്തിൽ എഴുതുക "നിങ്ങൾ ദൈവത്തിനും ഞങ്ങൾക്കും വിലപ്പെട്ടവരാണ്". നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും ഒന്ന് നൽകി അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

# ദിവസം 3

## സജീവമാക്കുക



### വാൽ പിടിക്കുക

കളിയുടെ അതിരുകൾ സജ്ജമാക്കുക.

എല്ലാവരും അവരുടെ പാർനിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് ഒരു 'വാൽ' ആയി സ്റ്റാർഫ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ വാൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, മൂന്ന് പുഷ്-അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ!



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



## കുട്ടികൾ പിന്തുടരേണ്ട ഒരു ഉദാഹരണമാണ്

- നിങ്ങൾ ആരാകാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്ന ഒരാൾ? അവരെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ അനുകരിക്കുമോ?

മർക്കോസ് 10:13-16 വായിക്കുക.

യേശു കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധിച്ചു, അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർഥിച്ചു, മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാക്കി. അത് അതിശയകരമല്ലേ?

- ദൈവരാജ്യം സ്വീകരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് എങ്ങനെ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും?

### **ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:**

കർത്താവേ, നമുക്ക് പരസ്പരം പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിന് നന്ദി. പുതിയ ആശയങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാനും തുറക്കാനും ഞങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് നന്ദി.



# ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ മാർക്ക് 10:13-16 (എൻഐവി) ൽ കാണാം.

## ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 10:13-16 (NIV)

യേശുവിന്റെമേൽ  
കൈവെക്കുന്നതിനായി  
ആളുകൾ കൊച്ചുകുട്ടികളെ  
യേശുവിന്റെ അടുക്കൽ  
കൊണ്ടുവന്നു, എന്നാൽ  
ശിഷ്യന്മാർ അവരെ ശാസിച്ചു.  
അവൻ അവരോടു പറഞ്ഞു,  
"കൊച്ചുകുട്ടികൾ  
എന്നെടുക്കൽ വരട്ടെ,  
അവരെ തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്.  
തീർച്ചയായും ഞാൻ ഒരു  
ശിശുവിനെ അത് നൽകുക  
ഒരിക്കലും പോലെ ദൈവരാജ്യം  
ലഭിക്കില്ല ആർക്കും നിങ്ങളോടു  
പറയുന്നു." അവൻ കുട്ടികളെ  
കൈയിൽ എടുത്ത്  
അവരുടെമേൽ കൈവെച്ചു  
അവരെ അനുഗ്രഹിച്ചു.

# ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക.  
ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് വെള്ളം  
കുടിക്കുന്നത് ശരീരഭാരം  
കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



# 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](mailto:info@family.fit) 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 വിധേയപ്പെടുത്തുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.ft