

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 7  
இயேசு குழந்தைகளை  
நேசித்திறார்!

**family.fit**  
**fast**

உங்கள் குடும்பத்தை  
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்  
குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



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

# அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று சேர்க்கவும்:



செயலில்  
இறங்குங்கள்  
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்  
பேச்சு  
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1	புஷ்-அப்கள் ரிலே	மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	வரிசையை மாற்றவும்	மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	வால் பிடி	மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது மாற்கு 10: 13-16 ல் உள்ள பைபிளில் காணப்படுகிறது.

இது எளிதானது! சிறப்பு உபகரணங்கள் தேவை இல்லை. வேடிக்கையான உணர்வும் திறந்த மனமும்!

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன. விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

# நாள் 1

## செயலில் இறங்குங்கள்



### புஷ்-அப்கள் ரிலே

இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து அறையின் எதிர் பக்கங்களில் நிற்கவும். பொம்மைகள், கரண்டி அல்லது பந்துகள் போன்ற 21 பொருட்களை நடுவில் வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு அணியின் உறுப்பினர்களும் மையத்திற்கு ஓடுவதற்கும், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்வதற்கும், ஒரு பொருளை எடுத்துக்கொள்வதற்கும், அடுத்த நபரைக் குறிக்க மீண்டும் ஓடுவதற்கும் திருப்பங்களை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். எல்லா பொருட்களும் எடுக்கப்படும் வரை தொடரவும். எந்த அணி அதிகம் சேகரித்தது?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>



## நம் உலகில் யார் முக்கியமற்றவர்களாய் தெரிகிறார்கள்?

- ஒவ்வொரு காலையிலும் நீங்கள் செய்யும் முதல் இரண்டு விஷயங்கள் யாவை?

மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

- சீடர்களின் எதிர்வினை குழந்தைகளைப் பற்றிய அவர்களின் கருத்தைப் பற்றி நமக்கு என்ன சொல்கிறது?
- உங்கள் உலகில் யார் முக்கியமில்லை?

'முக்கியமில்லாத' நபர்களின் பெயர்களை உங்களால் முடிந்த அளவு சிறிய காகிதத்தில் எழுதுங்கள். தொலைபேசி கேமராவைப் பெற்று பெயர்களை பெரிதாக்குங்கள்.

**கடவுளுடன் பேசவும்:** இந்த மக்களில் அவர் பார்ப்பதைக் காணவும், அவர் செய்வதைப் போல ஏற்றுக்கொள்ளவும் கடவுளின் உதவியைக் கேளுங்கள்.

# நாள் 2

## செயலில் இறங்குங்கள்



### வரிசையை மாற்றவும்

எல்லோரும் ஒரு வரிசையில் நிற்கிறார்கள்.

பின்வருவனவற்றிற்காக குடும்பத்தினர் தங்களை ஒழுங்கமைக்க எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும் நேரம்:

- குறுகிய முதல் உயரமான
- இளையவர் முதல் மூத்தவர் வரை
- முதல் பெயரின் அகர வரிசை
- முடியின் நீளம்
- கடந்த மாதத்தில் படித்த புத்தகங்களின் எண்ணிக்கை



<https://youtu.be/FknPalguWqU>



## குழந்தைகள் இயேசுவுக்கு மதிப்புமிக்கவர்கள்

- நீங்கள் தொடர் மிக  
விலையுயர்ந்த பொருள் எது?

மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

- ஒரு கூட்டத்தில் இயேசுவின்  
கவனத்தை எவ்வாறு பெறுவது?  
அதை மைம் செய்து காட்டு.

பலர் இயேசுவை அடைய  
முயன்றனர்.

- குழந்தைகள் தன்னிடம் வர  
வேண்டும் என்று அவர்  
குறிப்பாக வலியுறுத்தினார்  
என்று நீங்கள் ஏன்  
நினைக்கிறீர்கள்?

**கடவுளுடன் பேசவும்:** ஒரு இதய  
வடிவ சாகிதத்தில் "நீங்கள்  
கடவுளுக்கும் எங்களுக்கும்  
விலைமதிப்பற்றவர்கள்" என்று  
எழுதுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தின்  
ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும்  
ஒன்றைக் கொடுத்து  
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்.

# நாள் 3

## செயலில் இறங்குங்கள்



### வால் பிடி

விளையாட்டின் எல்லைகளை  
அமைக்கவும்.

எல்லோரும் ஒரு கைக்குட்டை  
அல்லது சிறிய துண்டை ஒரு வால்  
போன்று பின்னால் சொருக  
வேண்டும் உங்கள் சொந்த வாலை  
பாதுகாக்கும் அதே வேளையில்,  
உங்களால் முடிந்தவரை  
மற்றவர்களின் வால்களை  
சேகரிப்பதே குறிக்கோள். உங்கள்  
வாலை இழந்தால், மூன்று புஷ்-  
அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத்  
தொடரவும். மகிழுங்கள்!



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



## குழந்தைகளை ஒரு உதாரணமாக பின்பற்றலாம்

- நீங்கள் யாராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? அவர்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன பின்பற்றுவீர்கள்?

மாற்கு 10:13-16 ஐ வாசியுங்கள்.

இயேசு குழந்தைகளைக் கவனித்தார், அவர்களுக்காக ஜெபித்தார், மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக இருந்தார். அது ஆச்சரியமாக இல்லையா?

- தேவனுடைய ராஜ்யத்தைப் பெறுவது பற்றி குழந்தைகள் எவ்வாறு நமக்குக் கற்பிக்க முடியும்?

**கடவுளுடன் பேசவும்:** ஆண்டவரே, ஒருவருக்கொருவர் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதற்கு நன்றி. புதிய யோசனைகளை நம்புவதற்கும் திறந்திருப்பதற்கும் நினைவூட்டுகின்ற குழந்தைகளுக்கு நன்றி.



# வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச  
ஆன்லைன் பைபிளில் மார்க் 10:13-16  
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மாற்கு  
10:13-16 (என்.ஐ.வி)

அப்பொழுது, சிறு  
பிள்ளைகளை அவர்  
தொடும்படிக்கு  
அவர்களை அவரிடத்தில்  
கொண்டுவந்தார்கள்;  
கொண்டுவந்தவர்களைச்  
சீஷர்கள் அதட்டினார்கள்.  
இயேசு அதைக்கண்டு  
விசனமடைந்து. அவர்  
அவர்களை நோக்கி, சிறு  
பிள்ளைகள் என்னிடத்தில்  
வருகிறதற்கு  
இடங்கொடுங்கள்;  
அவர்களைத்  
தடைபண்ணாதிருங்கள்;  
தேவனுடைய ராஜ்யம்  
அப்படிப்பட்டவர்களுடை  
யது.எவனாகிலும் சிறு

பிள்ளையைப்போல்  
தேவனுடைய ராஜ்யத்தை  
ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டால்,  
அவன் அதில்  
பிரவேசிப்பதில்லையென்  
று, மெய்யாகவே  
உங்களுக்குச்  
சொல்லுகிறேன் என்று  
சொல்லி. அவர்  
குழந்தைகளைத் தன்  
கைகளில்  
எடுத்துக்கொண்டு,  
அவர்கள்மீது கைகளை  
வைத்து ஆசீர்வதித்தார்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.  
உணவுக்கு முன் தண்ணீர்  
குடிப்பது உடல் எடையை  
குறைக்க உதவுகிறது.



# மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பாஸ்ட் family.fit* நன்றாக அனுபவித்து இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது இலவசம்!

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் முழு family.fit அமர்வுகளைக் காண்பீர்கள். மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

[family.fit YouTube® சேனலில்](#) வீடியோக்களைக் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை [info@family.fit](mailto:info@family.fit) இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

*family.fit குடும்பம்*



## விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள்

**இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்**

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



family.ft

