

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 4
നൽകിക്കൊണ്ട്
വളരുന്നു!

family.fit fast

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ വളരാൻ
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കുടുംബത്തെ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:



സജീവമാക്കുക
4 മിനിറ്റ്



വിശ്രമിക്കുക,
സംസാരിക്കുക
3 മിനിറ്റ്

ദിവസം 1	ടീക്-ടാക്-ടോ	മത്തായി 6: 1-4 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 2	വലതു കൈ അല്ലെങ്കിൽ ഇടതു കൈ	മത്തായി 6: 1-4 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക
ദിവസം 3	ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകളും ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകളും ഓടുന്നു	മത്തായി 6: 1-4 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക

നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പലപ്പോഴും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പോസ്റ്റുചെയ്യുന്ന ഒരു ലോകത്ത്, രഹസ്യമായി നൽകുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള യേശുവിന്റെ തലകീഴായ രാജ്യം പഠിപ്പിക്കുന്നത് വെല്ലുവിളിയാണ്.

മത്തായി 6: 1-4 - ൽ ഇത് ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.

ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



ടീക്-ടാക്-ടോ

ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിലത്ത് ഒരു ടീക്-ടാക്-ടോ ഗെയിം ബോർഡ് നിർമ്മിക്കുക (ടേപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ റോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക).

രണ്ട് ടീമുകളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഓരോ ടീമിനും 5 ബർപ്പീസ് അല്ലെങ്കിൽ 10 ലക്കുകൾ പോലുള്ള ഒരു വെല്ലുവിളി നൽകുന്നു. പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ, രണ്ട് ആളുകൾ ഓടിച്ച് ടീക്-ടോ-ടോ ഗെയിമിൽ ഇടുക.

ഗെയിം വിജയിക്കുന്നതുവരെ പുതിയ വെല്ലുവിളികളുമായി തുടരുക.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



മറ്റുള്ളവർ എന്താണ് കാണുന്നത്?

- ഏതെല്ലാം വിധങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരെ സ്വാധീനിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു?

മത്തായി 6: 1-4 വായിക്കുക.

മറ്റുള്ളവർക്ക് കാണാനായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് യേശു മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു.

- ഇന്ന് 'നിങ്ങളുടെ നീതി നടപ്പാക്കാൻ' നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകും?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

ബാഹ്യരൂപങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായ സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക. തനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യാൻ ദൈവത്തിന്റെ സഹായത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



വലതു കൈ അല്ലെങ്കിൽ ഇടത് കൈ

സ്റ്റിക്കി കുറിപ്പുകളോ ചെറിയ കടലാസോ പേനയോ നേടുക. രണ്ട് വ്യത്യസ്ത വ്യായാമങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ രസകരമായ ശരീര ചലനങ്ങൾ പ്രത്യേക കടലാസുകളിൽ എഴുതാനോ വരയ്ക്കാനോ തിരിയുക. ഓരോ കൈയിലും ഒരെണ്ണം വയ്ക്കുക, “വലതു കൈ അല്ലെങ്കിൽ ഇടത് കൈ” തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ആരോടെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുക. തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രസ്ഥാനം മുഴുവൻ കുടുംബവും ഒരു മിനിറ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിക്കും കുറഞ്ഞത് ഒരു തിരിവെങ്കിലും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



നിങ്ങൾ എന്താണ് കാണുന്നത്?

- ആവശ്യമുള്ള ഒരാൾക്ക് നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും നൽകിയ സമയത്തെക്കുറിച്ച് പറയുക.

മത്തായി 6: 1-4 വായിക്കുക.

നാം നൽകുന്നതിൽ ഉദാരത
പുലർത്തണമെന്ന് യേശു
പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

- പണത്തിനുപുറമെ,
ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് നമുക്ക്
മറ്റെന്താണ് നൽകാൻ കഴിയുക?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആളുകളെ
ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും
അവരുടെ പേരുകൾ കടലാസിൽ
എഴുതുകയും ചെയ്യുക. പേരുകൾ
പ്രചരിപ്പിക്കുകയും നിങ്ങൾ
മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകുന്നതുപോലെ
നിങ്ങളെ നയിക്കാൻ ദൈവത്തോട്
പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകളും ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകളും ഓടുന്നു

ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകൾ ഉപയോഗിച്ച് 10 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകളും 20 സ്ഥലത്തും ഓടുക. ഓരോ റൗണ്ടിനും ഇടയിൽ ഒരു മിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുക.

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



ദൈവം എന്താണ് കാണുന്നത്?

- മറ്റൊരു വ്യക്തിയായി നിങ്ങൾ രഹസ്യമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്ത സമയത്തെക്കുറിച്ച് പറയുക.

മത്തായി 6: 1-4 വായിക്കുക.

ഈ വാക്യങ്ങളിൽ, നൽകാനുള്ള നമ്മുടെ പ്രേരണയെ യേശു ചോദ്യം ചെയ്യുന്നു.

ദൈവത്തിൽ നിന്ന് ഒന്നും മറഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി രഹസ്യമായി മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകാൻ അവൻ നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

- യേശു ഇവിടെ പറയുന്ന പ്രതിഫലം എന്താണ്?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക : ഒരു ഇനം ഭക്ഷണം, ഒരു കപ്പ വെള്ളം, ഒരു കഷണം വസ്ത്രം, ഒരു നാണയം, കുറച്ച് മരുന്നുകൾ എന്നിവ ശേഖരിക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരു ഇനം കൈവശം വയ്ക്കുമ്പോൾ, ഇവയ്ക്കായുള്ള ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനും ദൈവം ലോകമെമ്പാടും രഹസ്യ ദാതാക്കളെ ഉയർത്താനും പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

മത്തായി 6: 1-4 (എൻഐവി) യിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 6: 1-4 (NIV)

“മറ്റുള്ളവർ കാണേണ്ടതിന് മുമ്പായി നിങ്ങളുടെ നീതി നടപ്പാക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം ലഭിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ, നിങ്ങൾ ദരിദ്രർക്ക് നൽകുമ്പോൾ, കപടവിശ്വാസികൾ സിനഗോഗുകളിലും തെരുവുകളിലും മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നതിനായി ചെയ്യുന്നതുപോലെ കാഹളങ്ങളാൽ പ്രഖ്യാപിക്കരുത്. അവർക്കു പ്രതിഫലം കിട്ടിപ്പോയി എന്നു ഞാൻ സത്യമായിട്ടു നിങ്ങളോടു പറയുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ

ദരിദ്രനെ കൊടുക്കുമ്പോൾ,
നിന്റെ ഭിക്ഷ
രഹസ്യത്തിലായിരിക്കേണ്ടതി
ന്നു, അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ
വലക്കൈ ചെയ്യുന്നതു എന്നു
എന്നു ഇടക്കൈ അറിയരുതു
ചെയ്യരുത്. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ
പിതാവു രഹസ്യത്തിൽ
കാണുന്ന, നിനക്കു പ്രതിഫലം
തരും. "

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

വിജയത്തിനായി ആസൂത്രണം
ചെയ്യുക.

ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ
ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് സജ്ജീകരിച്ച്
അവ എങ്ങനെ

നിർവഹിക്കാമെന്നതിനുള്ള
പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.

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



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