

ஞானத்துடன் வளர்வது -
வாரம் 4
கொடுப்பதன் மூலம்
வளர்கிவது!

family.fit
fast

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



www.family.fit

அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று
சேர்க்கவும்:



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1	டிக் டாக் டோ	மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	வலது கை அல்லது இடது கை	மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் உயர் முழங்கால்கள் ஓடு	மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

நம் செயல்கள் பெரும்பாலும் சமூக ஊடகங்களில்
வெளியிடப்படும் உலகில், தனிப்பட்ட முறையில்
கொடுப்பது பற்றி இயேசுவின் நேர் மாறான
ராஜ்ய போதனை சவாலானது.

இது மத்தேயு 6:1-4 ல் உள்ள பைபிளில்
காணப்படுகிறது.

அது எளிது! சிறப்பு உபகரணங்கள்
தேவை இல்லை. வேடிக்கையான
உணர்வும் திறந்த மனமும்!

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல்
தகவல்கள் உள்ளன.

விதிமுறைகளையும்

நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



டிக் டாக் டோ

நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் தரையில் ஒரு நடுக்க-கால் விளையாட்டு பலகையை உருவாக்கவும் (டேப் அல்லது கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்).

இரண்டு அணிகளில் செயல்படுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்கும் 5 பர்பீஸ் அல்லது 10 லன்ஜுகள் போன்ற சவால் வழங்கப்படுகிறது. முடிந்ததும், இரண்டு பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில் தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர்.

விளையாட்டு வெல்லும் வரை புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.



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

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



மற்றவர்கள் நம்மிடம் என்ன பார்க்கிறார்கள்?

- எந்த வழிகளில் நாம் மற்றவர்களைக் கவர முயற்சிக்கிறோம்?

மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசியுங்கள்.

மற்றவர்களால்
பார்க்கப்படுவதற்காக
காரியங்களைச் செய்வது பற்றி
இயேசு எச்சரிக்கிறார்.

- இன்று 'உங்கள் நீதியைக்
கடைப்பிடிக்க' நீங்கள் என்ன
செய்ய முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: வெளிப்புற
தோற்றங்களைப் பற்றி நீங்கள்
அதிக அக்கறை கொண்டிருந்த
நேரங்களுக்கு உங்களை
மன்னிக்கும்படி கடவுளிடம்
கேளுங்கள். தனக்கு
விருப்பமானதைச் செய்ய
கடவுளின் உதவிக்காக
ஜெபியுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



வலது கை அல்லது இடது கை

ஒட்டும் குறிப்புகள் அல்லது சிறிய காகித துண்டுகள் மற்றும் ஒரு பேனாவைப் பெறுங்கள். தனித்தனி காகிதங்களில் இரண்டு வெவ்வேறு பயிற்சிகள் அல்லது வேடிக்கையான உடல் அசைவுகளை எழுத அல்லது வரைய திருப்பங்களை எடுக்கவும். ஒவ்வொரு கையிலும் ஒன்றை வைத்து, "வலது கை அல்லது இடது கை" தேர்வு செய்ய யாரையாவது கேளுங்கள். முழு குடும்பமும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இயக்கத்தை ஒரு நிமிடம் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் குறைந்தது ஒரு முறை இருப்பதை உறுதிசெய்க.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



நீ மற்றவர்களிடம் என்ன காண்கிறாய்?

- தேவைப்படும் ஒருவருக்கு நீங்கள் ஏதாவது கொடுத்த நேரத்தைப் பற்றி சொல்லுங்கள்.

மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசியுங்கள்.

நாம் கொடுப்பதில் தாராளமாக இருக்க வேண்டும் என்று இயேசு எதிர்பார்க்கிறார்.

- *பணத்தைத் தவிர, தேவைப்படுபவர்களுக்கு நாம் வேறு என்ன கொடுக்க முடியும்?*

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களை தேவைகளுடன் இருப்பவர்களை நினைத்து அவர்களின் பெயர்களை காகிதத் துண்டுகளில் எழுதுங்கள். பெயர்களை பரப்புங்கள், நீங்கள் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பது போல உங்களை வழிநடத்த கடவுள் வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் உயர் முழங்கால்கள் ஓடு

10 ஜம்பிங் ஜாக்குகளையும் 20 உயர் முழங்கால்களுடன் அந்த இடத்திலேயே ஓடுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



கடவுள் நம்மிடம் என்ன பார்க்கிறார்?

- வேறொரு நபருக்காக நீங்கள் மறைவாக ஏதாவது செய்த நேரத்தைப் பற்றி சொல்லுங்கள்.

மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசியுங்கள்.

இந்த வசனங்களில் இயேசு கொடுப்பதற்கான நமது உந்துதலை சவால் செய்கிறார். கடவுளிடமிருந்து எதுவும் மறைக்கப்படவில்லை என்பதை உணர்ந்து, மற்றவர்களுக்கு

மறைவாக கொடுக்க அவர் நம்மை
ஊக்குவிக்கிறார்.

- *இயேசு இங்கே பேசும் பலன்
என்ன?*

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு பொருள்
உணவு, ஒரு கப் தண்ணீர், ஒரு
துண்டு ஆடை, ஒரு நாணயம்
மற்றும் சில மருந்துகளை
சேகரிக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும்
ஒரு பொருளை வைத்திருப்பதால்,
இதற்கான மக்களின் தேவைகள்
பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்
என்றும், உலகம் முழுவதும்
மறைவாக கொடுப்பவர்களை
கடவுள் எழுப்ப வேண்டும் என்றும்
பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 6:1-4](#)
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
6:1-4 (என்.ஐ.வி)

மனுஷர்
காணவேண்டுமென்று
அவர்களுக்கு முன்பாக
உங்கள் தர்மத்தைச்
செய்யாதபடிக்கு
எச்சரிக்கையாயிருங்கள்;
நீங்கள் செய்தால்
பரலோகத்திலிருக்கிற
உங்கள் பிதாவினிடத்தில்
உங்களுக்குப் பலனில்லை.
ஆகையால் நீ
தர்மஞ்செய்யும்போது
மனுஷரால்
புகழப்படுவதற்கு,
மாயக்காரர் ஆலயங்களிலும்
வீதிகளிலும் செய்வதுபோல,
உனக்கு முன்பாக தாரை
ஊதுவியாதே; அவர்கள்
தங்கள் பலனை அடைந்து

தீர்ந்ததென்று மெய்யாகவே
உங்களுக்குச்
சொல்லுகிறேன். நீயோ
தர்மஞ்செய்யும்போது, உன்
தர்மம்
அந்தரங்கமாயிருப்பதற்கு,
உன் வலது கை செய்கிறது
உன் இடது கை
அறியாதிருக்கக்கடவது;
அப்பொழுது அந்தரங்கத்தில்
பார்க்கிற உன் பிதா தாமே
உனக்கு வெளியரங்கமாய்ப்
பலனளிப்பார்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.
ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக
இலக்குகளை அமைத்து,
அவற்றை எவ்வாறு
நிறைவேற்றுவது என்பதற்கான
திட்டங்களைத் தயாரிக்கத்
தொடங்குங்கள்.

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 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.fit

