

एकत्र वाढणे - आठवडा 1



फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



इतरांसोबत दयाळू कसे राहावे

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

लूक
10: 30-37

माझ्या कुटुंबाशी
दयाळूपणे

माझ्या मित्रांबद्दल
दयाळूपणा

गरजूंसाठी
दयाळूपणा



हळूवार
सुरुवात करणे

संगीताकडे जा

हाताचा
गोलाकार /
शरीराचे आकार

कील-अप रिले



हालचाल
करा

पर्वत-गिर्यारोहक

पर्वत-गिर्यारोहक

पर्वत-गिर्यारोहक



आव्हान

तबाटा
गिर्यारोहक आणि
धावणे

रिले - फळी
आणि जंपिंग जॅक

60 सेकंद पर्वत-
गिर्यारोहक
आव्हान



पडताळणी

कथा अभिनय
आणि चर्चा

दयाळू कृत्यासाठी
कृती करा. कथा
पुन्हा सांगा

दया दाखवण्याची
योजना करा



खेळा

गुडघा टॅंग खेळ

गुंतागुंतीचे
आव्हान

फ्लिप-फ्लॉप रिले

प्रारंभ करणे

या आठवड्यात तीन मजेदार सत्रांसह आपल्या कुटुंबास सक्रिय होण्यास मदत करा:

- प्रत्येकास सामील करा – कोणीही नेतृत्व करू शकेल!
- आपल्या कुटुंबासाठी अनुकूल
- एकमेकांना प्रोत्साहन द्या
- स्वतःला आव्हान द्या
- वेदना झाल्यास व्यायाम करू नका

इतरांसह फॅमिली.फिट सामायिक करा:

- सोशल मीडियावर फोटो किंवा व्हिडिओ पोस्ट करा आणि
फॅमिली फिटसह टॅग करा
- दुसऱ्या कुटुंबासह फॅमिली.फिट करा

पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती.



या स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्रोताचा वापर करून आपण आमच्या वेबसाइटवरील तपशीलवार आमच्या अटी आणि शर्ती <https://family.fit/terms-and-conditions> ला सहमती देता. हे आपल्याद्वारे आपल्यासह व्यायाम करणाऱ्या सर्वांद्वारे या स्रोताचा वापर नियंत्रित करतात. कृपया आपण आणि आपल्यासह व्यायाम करणारे सर्वांनी या अटी आणि शर्ती पूर्णपणे स्वीकारल्या आहेत याची खात्री करा. आपण या अटी आणि शर्ती किंवा या अटी व शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.

हळूवार सुरुवात करणे



संगीताकडे जा

काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत आपल्या जागेच्या पुढील बाजूस फेऱ्या करा:

- जॉगिंग
- उंच गुडघे करून धावणे
- मागे टाच करून लाथ मारणे
- बेडूक उडी



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

आपण आपल्या कुटुंबामध्ये एकमेकांना कोणता दयाळूपणा दाखवीत आहात?

खोल जा: दयाळूपणा कसा परिभाषित कराल?



पर्वत-गिर्यारोहक



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा.



एक गुडघा आपल्या कोपराच्या दिशेने सरकवा आणि नंतर पाय सुरुवातीच्या ठिकाणी हलवा. दुसऱ्या पायाने पुन्हा करा.

ही कृती पाहण्यासाठी खाली क्लिक करा.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

कठीण करा: प्रवाह चालू असल्याप्रमाणे हालचाल करा.

तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 सेकंद पर्वत-गिर्यारोहन करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंद जागेवर धाव घ्या, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

अजून कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंदात वाढवा.



माझ्या कुटुंबाशी दयाळूपणे

बायबल मधून लूक 10:30-37 वाचा.

आपल्याला पवित्र शास्त्राची आवश्यकता असल्यास, <https://www.bible.com> वर जा किंवा आपल्या फोनवर बायबल एप डाउनलोड करा.

जेव्हा कोणी त्याला विचारले की त्यांनी कोणाशी दयाळूपणे वागले पाहिजे तेव्हा ही कथा येशूने सांगितली. कोण दयाळू आहे या विषयी येशू नवीन मार्गांनी विचार करण्यास लोकांना मदत करतो.



बायबलचा उतारा – लूक 10:30-37

“एक मनुष्य यरुशलेमेहून खाली यरीहोस जात असतांना लुटारुंच्या हाती सापडला. त्यांनी त्याचे कपडे काढून घेऊन त्याला मारहि दिला आणि त्याला अर्धमेला टाकून ते निघून गेले. मग एक याजक सहज त्याच वाटेने खाली जात होता; तो त्याला पाहून दुसऱ्या बाजूने चालता झाला. तसाच एक लेवीही त्या ठिकाणी आला आणि त्याला पाहून दुसऱ्या बाजूने चालता झाला. मग एक शोमरोनी त्या वाटेने चालला असता, तो होता तेथे आला आणि त्याला पाहून त्यास त्याचा कळवळा आला. त्याने जवळ जाऊन त्याच्या जखमांस तेल व द्राक्षरस लावून त्या बांधल्या आणि त्याला आपल्या जनावरावर बसवून उतारशाळेत आणले व त्याची काळजी घेतली. दुसऱ्या दिवशी त्याने दोन रुपये काढून उतारशाळेच्या रक्षकाला देऊन म्हटले, ह्याची काळजी घ्या; आणि ह्यापेक्षा जे काही अधिक खर्चाल ते मी परत आल्यावर तुम्हाला देईन.

तर लुटारूच्या हाती सापडलेल्या माणसाचा शेजारी ह्या तिघांपैकी तुझ्या मते कोण झाला?

तो म्हणाला, त्याच्यावर दया करणार तो.

येशू ने त्याला म्हटले, जा आणि तूहि तसेच कर.

रस्त्याच्या कडेला पडलेला माणूस होण्यासाठी एखाद्याची निवड करा. याजक आणि मग लेवी बाजूने निघून जातात असे करा आणि दयाळू नसणे काय असते हे आपल्या चेहऱ्यावर दाखवा.

सखोल जा: असे कधी घडले आहे का जेव्हा तुम्ही तुमच्या कुटुंबात एकमेकांशी दयाळूपणे वागले नसाल? हे कसे दिसले आणि कसे वाटले त्याचे वर्णन करा.

कुटुंबातील सदस्य पाळीपाळीने 'दयाळूपण्याच्या आशीर्वादाची' प्रार्थना करतील (एकमेकांसोबत दयाळूपणे वागण्यासाठी देवाची प्रार्थना करतील).



गुडघा टॅग

जोडीमध्ये स्पर्धा. आपण आपल्या हातांनी आणि शरीराच्या स्थितीसह आपले स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा 60 सेकंदात आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या गुडघ्यांना जितक्या वेळा स्पर्श करता येईल तितक्या वेळा स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. भागीदार बदला आणि पुन्हा करा.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.



हळूवार सुरुवात करणे

हाताचे गोलाकार आणि शरीराचे आकार

आर्म मंडळे: वर्तुळात उभे रहा आणि एकत्रितपणे 15 वेळेला हाताची गोलाकार कृती करा. समोर लहान गोलाकार, मागे लहान गोलाकार, समोर मोठा गोलाकार, मागे मोठा गोलाकार.

शरीराचे आकार: चेहरा खाली करा, हात वर करा आणि पंजे एकमेकांसमोर करा. प्रत्येक कृती करून आपले हात हलवा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

विश्वांती घ्या आणि तुम्ही आपल्या एका मित्राशी दयाळूपणा कसा केला त्या विषयी बोला.

सखोल जा: दयाळु होण्यासाठी काय किंमत द्यावी लागते?



पर्वत-गिर्यारोहक

10 पर्वत-गिर्यारोहक करा आणि पुढील व्यक्तीस टॅप आउट करा. आपण 100 पूर्ण करेपर्यंत सुरू ठेवा.



आपण पाच करू शकता नंतर पुढील व्यक्तीस टॅप करा.

कठीण करा: एक कुटुंब म्हणून जास्त वेळा असे करा 150 किंवा 200.



फळी आणि जंपिंग जॅक रिले

एक व्यक्ती फळी बनवतो तर दुसरा दहा जम्पिंग जॅक करतो. स्वॅप करण्यासाठी टॅप आउट करा. 20 सेकंद विश्रांती घ्या आणि पुन्हा प्रारंभ करा. सहा फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



माझ्या मित्रांबद्दल दयाळूपणा

लूक 10: 30-37 वाचा (पहिला दिवस पहा).

कोणत्या सहा प्रकारे शोमरोनी माणसाने दयाळूपण दाखविला त्याची आपण यादी करू शकता काय? दयाळूपणाच्या प्रत्येक कृतीसाठी एक कृती करा आणि नंतर गोष्ट पुन्हा सांगा.

या आठवड्यात आपण एखाद्या मित्राशी दयाळूपणा दाखवू शकता अशा एका मार्गाचा विचार करा. आपल्या कुटुंबाला सांगा.

कौटुंबिक प्रार्थना लिहा जी देवाला मागेल की दयाळूपणाचे हे मूल्य टिकवून ठेवण्यास त्याने तुमची मदत करावी.



गुंतागुंतीचे आव्हान

खांद्याला खांदा लावून वर्तुळात उभे रहा.

आपला उजवा हात गाठा आणि दुसऱ्या व्यक्तीचा उजवा हात धरून घ्या. डाव्या हाताने तेच करा.

नेहमी हात जोडून ठेवा आणि आपल्याला सोडविण्यासाठी एकत्र काम करा.

A glass bottle is pouring water into a glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular overlay is positioned in the center, containing text in Marathi.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. आपण रस किंवा सोडा प्याल तेव्हा ती वेळ निवडा आणि त्या पेया ऐवजी ताजे पाणी प्या.



हळूवार सुरुवात करणे

कीलन-अप रिले

आवडते अप-टेम्पो गाणे घाला. संगीत चालव असताना, प्रत्येक जण द्रुतगतीने गोष्टी उचलण्यासाठी हलतो आणि सुमारे दोन मिनिटांसाठी दूर ठेवतो (धुण्यासाठी कपडे आणा, अंगण व्यवस्थित ठेवा किंवा खेळणी आणि पुस्तके ठेवा.)

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

ज्यांना गरज आहे अशा काही लोकांचा विचार करा. आपण दयाळूपणा कसा दर्शवू शकता?

सखोल जा: दयाळूपणा करण्यात काय अवघड असू शकते?



पर्वत-गिर्यारोहक



जोडी काम. एक व्यक्ती 10 पर्वत-गिर्यारोहक करतो तर दुसरा माणूस फळीच्या अवस्थेत असतो. स्वॅप ठिकाणी. तीन फेऱ्या करा.

अजून कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा किंवा पर्वत-गिर्यारोहक वेगवान करा.



पर्वत-गिर्यारोहन आव्हान

प्रत्येक व्यक्ती 60 सेकंद गिर्यारोहन करतात तर इतर मोजतात. पुढील व्यक्तीला टॅप करा. पूर्ण कुटुंबाने किती गिर्यारोहन केले त्याची बेरीज करा.

संख्या किती असू शकते याचा आधी अंदाज लावा. सर्वात जवळचे कोण होते?



गरजूंसाठी दयाळूपणा

लूक 10: 30-37 पुन्हा वाचा (पहिला दिवस पहा).

येशूने ही गोष्ट कशी पूर्ण केली ते पहा. आपण किंवा आपले कुटुंब या आठवड्यात तसेच करू शकता यासाठी योजना बनवा.

लोक, विशेषतः मुलांसाठी, जे कुटुंब, अन्न किंवा कपड्यांशिवाय रस्त्यावर राहत आहेत त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा.



फिलप-फ्लॉप रिले

जोडी काम. एक वॉकर असेल तर दुसरा फिलप-फ्लॉप हलवेल. वॉकर खोलीत हळूहळू चालत असतो तर दुसरी व्यक्ती दोन फिलप-फ्लॉप हलवते जेणेकरून वॉकर नेहमी फिलप-फ्लॉप वर जाईल. भूमिका बदलवा.

तीन फेऱ्या करा. शेवटच्या फेरीमध्ये वॉकर त्यांचे डोळे बंद करू शकतो. काय होते?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A close-up photograph of a clear plastic bottle pouring water into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the lower right portion of the image, containing white text in Marathi.

आरोग्य टीप

अधिक पाणी प्या, विशेषतः
तुम्ही सक्रिय झाल्यानंतर.
कुटूंबाच्या कुणाला तरी
पाण्याचा ग्लास द्या.

(परिभाषा) टर्मिनोलॉजी

हळूवार सराव ही सोपी कृती आहे ज्याकडून स्नायू गरम होतात, श्वास खोलवर जातो आणि रक्त प्रवाह वाहू लागतो. आपल्या सराव कार्यासाठी मजेदार, गतिशील संगीत वाजवा. 3-5 मिनिटांसाठी अनेक हालचाली करा.

हळूवार सुरुवातीचा व्यायाम केल्यावर ताणण्याचा व्यायाम केला तर ईजा होण्याची शक्यता कमी असते. हळूवारपणे ताणून ठेवा – आणि 5 सेकंद धरून ठेवा.

व्हिडिओवर व्यायामाच्या हालचाली पाहिल्या जाऊ शकतात ज्यायोगे आपण नवीन व्यायाम शिकू शकाल आणि सराव करू शकाल. तंत्रावर लक्ष केंद्रित करून हळूहळू प्रारंभ केल्याने आपण नंतर वेगवान आणि सामर्थ्यवान बनू शकाल.

उत्साही व्यायाम केल्यावर विश्रांती घ्या आणि पूर्व स्थिती प्राप्त करा. येथे संभाषण करणे चांगले ठरेल. पाणी प्या.

टॅप आउट हा एक व्यायाम पुढील व्यक्तीकडे देण्याचा एक मार्ग आहे. टॅप आऊट करण्यासाठी तुम्ही वेगवेगळे मार्ग निवडू शकता उदा. टाळी, शिट्टी. आपण ते तयार करा!

फेरी – हालचालींचा एक संपूर्ण संच जो पुनरावृत्ती करील.

पुनरावृत्ती – एका फेरीमध्ये किती वेळा पुनरावृत्ती केली जाईल.

अधिक माहिती

वेब आणि व्हिडिओ

[फॅमिली.फिट वेबसाइटवर](#) सर्व सत्र शोधा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:



फॅमिली.फिट [यूट्यूब® चॅनलवर](#) फॅमिली.फिटसाठीचे सर्व व्हिडिओ शोधा



फॅमिली.फिट



जाहिरात व्हिडिओ

कनेक्ट रहा

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिटच्या या पुस्तिकाचा आनंद लुटला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे.

आपल्याला <https://family.fit> वेबसाइटवर सर्व फॅमिली.फिट सत्र आढळतील.

वेबसाइटवर नवीनतम माहिती आहे, ती आपले विचार व्यक्त करण्याची आणि फॅमिली.फिट सोबत जोडलेले राहण्याचे ठिकाण आहे!

जर आपण याचा आनंद घेतला असेल तर कृपया आपल्या मित्रांना आणि परिचितांना या बाबत सांगा, जे यामध्ये सहभागी होऊ शकतील.

हे स्रोत विनामूल्य दिले गेले आहेत आणि इतरांना विनाशुल्क दिले जाऊ शकतात.

जर आपण साप्ताहिक ईमेल म्हणून फॅमिली.फिट प्राप्त करू इच्छित असाल तर आपण येथे सदस्यता घेऊ शकता:

<https://family.fit/subscribe/> .

जर आपण हे आपल्या भाषेत अनुवादित केले असेल तर कृपया ते info@family.fit वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिट टीम



www.family.fit