

एकत्र वाढणे – आठवडा 2

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



आम्हाला काय आनंद देते?

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय
28:1-8

बदलांमध्ये आनंद
मिळवणे

भीती वाटल्यास
आनंद मिळवणे

येशूमध्ये आनंद
मिळवणे



हळूवार
सुरुवात करणे

संगीताकडे जा

धावत जा आणि
स्क्वाट करा

पिक-अप रिले



हालचाल
करा

स्क्वाट्स

स्क्वाट्स

भागीदार स्क्वाट्स



आव्हान

फळी आणि
स्क्वाट

अडथळा मार्ग

नेत्याचे अनुसरण
करा



पडताळणी

कान, डोळा,
हृदय रेखाचित्र

कथा पुन्हा सांगा
आणि एक वाक्य
पूर्ण करा

कथा अभिनय
आणि चर्चा



खेळा

छान पेपर स्पर्धा

सॉक्स
बास्केटबॉल

द्रुत विषयाचे
शब्द

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 # फॅमिलीफिट सह 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 या हालचाली पुन्हा करा:

- 10 वेळा जागेवर धावणे
- 5 स्क्वाट्स
- 10 वेळा जागेवर धावणे
- डोक्यावर हात टाळीसह 5 स्क्वाट्स



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

आपल्या कुटुंबासाठी काही आयुष्य बदलणारे कार्यक्रम किंवा क्षण काय आहेत?

सखोल जा: आनंद आणि आनंद यात काय फरक आहे?

हालचाल करा



स्कवाट्स



ही कृती पाहण्यासाठी खाली क्लिक करा.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

खालच्या खुर्ची समोर उभे रहा. आपले गुडघे वाकवा जेणेकरून आपण खुर्चीवर हलके बसता. पुन्हा उभे रहा.

10 पुनरावृत्ती करा. पुन्हा करा.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

कठीणतेने करा: खुर्ची शिवाय स्कवाट करा किंवा अतिरिक्त फेऱ्या जोडा.



फळी आणि स्क्वाट आव्हान

जोडीदारा बरोबर काम करा.

एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा स्क्वॅट करतो. 10 स्क्वाट्स नंतर ठिकाणे बदला.



चार फेऱ्या करा



<https://youtu.be/GnPETugj0yl>

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



आम्हाला काय आनंद देते?

बायबल मधून मत्तय 28:1-8 वाचा.

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

येशूच्या मृत्यूनंतर तिसऱ्या दिवसाच्या सुरुवातीला
 जे घडले त्याचा हा वृत्तान्त आहे.

बायबलचा उतारा – मत्तय 28:1-8

शब्बाथानंतर, आठवड्याचा पहिला दिवस उजाडताच
 मगदालीया मरीया व दुसरी मरीया ह्या कबर पाहावयास
 आल्या.

तेवा पाहा, मोठा भूमिकंप झाला; कारण प्रभूचा दूत
 स्वर्गातून उतरला, त्याने येऊन धोंड एकीकडे लोटली
 आणि तीवर तो बसला. त्याचे रूप विजेंसारखे होते व
 त्याचे वस्त्र बर्फासारखे शुभ्र होते. त्याच्या भयाने
 पहारेकरी थरथर कापले व मृतप्राय झाले.

देवदूताने त्या स्त्रियांस म्हटले, तुम्ही भिऊ नका; वधस्तंभावर खिळलेल्या येशूचा शोध तुम्ही करीत आहा, हे मला ठाऊक आहे. तो येथे नाही; कारण त्याने सांगितल्याप्रमाणे तो उठला आहे. या तो निजला होता होता ते स्थळ पाहा. आणि लवकर जाऊन त्याच्या शिष्यास सांगा की, तो मेलेल्यातून उठला आहे, पाहा, तो तुमच्या आधी गालीलात जात आहे, तेथे तो तुमच्या दृष्टीस पडेल; पाहा, मी तुम्हास सांगितले आहे.

तेव्हा त्या स्त्रिया भीतीने व हर्षातिशयाने कबरेपासून लवकर निघून त्याच्या शिष्यास हे वर्तमान सांगावयास धावत गेल्या.

कागदाच्या वेगळ्या तुकड्यांवर कान, डोळा आणि हृदय काढा. कथेतल्या स्त्रियांनी काय ऐकले, पाहिले आणि काय केले याची यादी करा. सकाळी येशू पुन्हा जिवंत झाला.

आता एकत्रपणे तुमच्या कुटुंबातील आनंदाच्या घटनेची आठवण करा. कागदावर या कार्यक्रमाचे वर्णन करण्यासाठी शब्द जोडा.



एकमेकांकडे एखादी वस्तू फेकून द्या आणि आपण जेव्हा हे पकडता तेव्हा म्हणा, “देवाचे आभार मानतो ... (उदाहरणार्थ, फुटबॉल) मला आनंद देतो.”



छान पेपर स्पर्धा

प्रत्येकाला कागदाचा तुकडा द्या. जी गोष्ट तुमचा आनंद हिरावून घेते ती त्या कागदावर लिहा. तीन वेगवेगळ्या स्पर्धांसाठी पेपर वापरा.

1. कागदाचे विमान बनवा आणि त्यापासून दूर उड्डाण करा. प्रत्येक व्यक्तीला गुण द्या.
2. पेपर प्लेनला बॉलमध्ये स्कू करा. प्रत्येक व्यक्ती पाच मीटर अंतरावर सर्व बॉल बादली मध्ये टाकते. कोणाला सर्वाधिक गुण मिळतात ते पाहा.
3. जास्तीत जास्त कागद गोळे फिरविण्याचा प्रयत्न करा. एकासह प्रारंभ करा, नंतर दोन आणि बरेच काही. सर्वात जास्त गुणसंख्या कोणाची आहे?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text in Hindi. The text reads 'आरोग्य टीप' (Arogya Teep) on the top line and 'जास्त पाणी प्या.' (Jast Pani Pya.) on the bottom line.

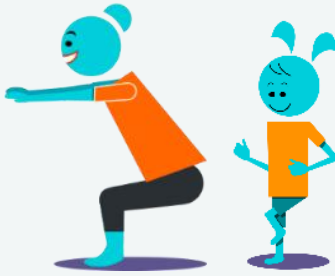
आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.

हळूवार सुरुवात करणे



धावा आणि स्क्वाट् टॅंग करा.

टॅंग खेळा जेथे एक व्यक्ती इतरांना टॅंग करण्यासाठी पाठलाग करते. ज्याला टॅंग केले आहे तो पाच स्क्वाट्स करतो आणि नंतर त्याचा पाठलाग करणारा बनतो. तीन मिनिटे सुरू ठेवा.



विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

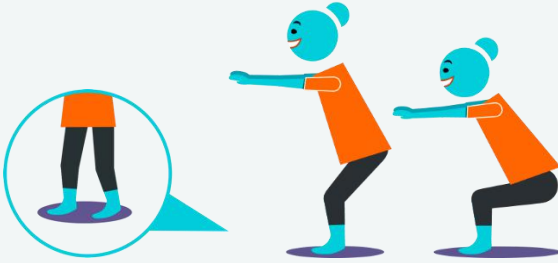
तुला कशाची भीती वाटते?

सखोल जा: जेव्हा तुम्ही घाबरता तेव्हा काय मदत करते?



स्कवाट्स

10 स्क्वाट्स करा आणि पुढील व्यक्तीस टॅप आउट करा. आपण एक कुटुंब म्हणून 100 पूर्ण करेपर्यंत सुरू ठेवा.



ही कृती पाहण्यासाठी खाली क्लिक करा.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

आपण पाच स्क्वाट्स करू शकता आणि नंतर पुढील व्यक्तीस टॅप आउट करू शकता.

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



अडथळा मार्ग

आपल्या घरामध्ये किंवा अंगणात अडथळा कोर्स सेट करा. आपल्याकडे जे आहे ते वापरा – खुर्च्या, टेबल्स, झाडे, दगड, पथ आणि भिंती. कोर्स पूर्ण करताना प्रत्येक व्यक्तीस वेळ द्या.

कोर्सद्वारे द्रुतगतीने कोण जाऊ शकते?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

आपल्या अडथळ्याच्या कोर्सचे फोटो किंवा व्हिडिओ सोशल मीडियावर सामायिक करा आणि # फॅमिली फिट सह टॅग करा.



भीती वाटल्यास आनंद मिळवणे

मत्तय 28:1-8 वाचा (पहिला दिवस पहा).

कथा पुन्हा वाचा. पहारेकरी का घाबरले?
 देवदूताने स्त्रियांना घाबरू नका असे का सांगितले?
 स्त्रिया घाबरलेल्या तरी आनंदाने भरलेल्या कशा
 असतील? आपण सुद्धा असे असू शकतो का?

दोन किंवा तीन वेगवेगळ्या मार्गांनी हे वाक्य
 संपवा आणि तुमची प्रार्थना करा: “देवाचे आभार
 मानतो की जेव्हा आपल्याला भीती वाटते तेव्हा
 आम्ही ते जाणतो ...” (लक्षात ठेवा, देवाची
 उपस्थिती ही खऱ्या आनंदाचा पाया आहे.)



साँक्स बास्केटबॉल

गोल केलेल्या मोजांचे बॉल तयार करा. एक व्यक्ती लक्ष्य म्हणून त्यांचे हात वापरते.

येथून शूट करण्यासाठी तीन ठिकाणे निवडा.

प्रत्येकाला प्रत्येक ठिकाणी तीन शॉट्स मिळतात.

विजेता शोधण्यासाठी यशस्वी शॉट्सची संख्या मोजा.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread out. The water is clear and bright, contrasting with the blue background. The overall mood is clean and refreshing.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. जेव्हा आपण
कसरत कराल तेव्हा थोडे थोडे
पाणी प्या.

हळूवार सुरुवात करणे



पिक-अप रिले

खोलीच्या एका टोकाला मजल्या वरील 20 वस्तू ठेवा. दुसऱ्या टोकाला प्रारंभ करा आणि 30 सेकंदात सर्वाधिक वस्तू (एका वेळी एक) उचलण्यासाठी जोड्यांमध्ये स्पर्धा करा. प्रत्येकाला एक संधी द्या. कोण सर्वाधिक गोळा करू शकते ते पहा.

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

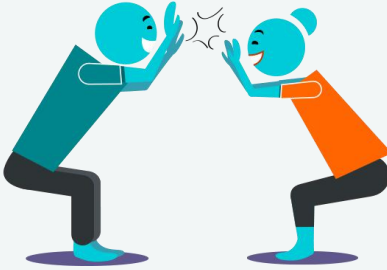
जेव्हा आपण चांगली बातमी ऐकता तेव्हा अशी कोण व्यक्ती आहे जिला तुम्ही सर्वप्रथम ही बातमी सांगाल?

अधिक सखोल जा: येशू बदलची सुवार्ता तुम्हाला प्रथम कोणी सांगितली?



भागीदार स्क्वाट्स

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एकाच वेळी स्क्वाट्स करा. स्क्वाट्च्या शेवटी एक मेकांना हात वर करून 10 वेळा टाळी द्या.



10 पुनरावृत्ती करा.

प्रत्येक स्क्वाट्, एक गोष्ट सांगत फिरत रहा जी तुम्हाला आनंद देते.

एक मिनिट विश्रांती घ्या आणि भागीदार बदला. तीन फेऱ्या करा.



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



नेत्याचे अनुसरण करा

आपले आवडते संगीत चालू ठेवा. वर्तुळात फिरा.

एक व्यक्ती नेता आहे आणि सूचना संवाद साधण्यासाठी हाताने टाळ्या वाजवितो:

- एक टाळी – प्रत्येक जण जमिनीवर हात ठेवतो
- दोन टाळी – दोन स्क्वाट्स
- तीन टाळ्या – प्रत्येक जण खाली बसतो

एक मिनिटा नंतर नेते बदला.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



येशूमध्ये आनंद मिळवणे

मत्तय 28:1-8 पुन्हा वाचा (पहिला दिवस पहा).

कथा दाखवा आणि स्वर्गदूताच्या अचूक शब्दांचा समावेश करा.

येशूच्या जन्माच्या वेळी देवदूतांनी सांगितले की ही एक चांगली बातमी आहे ज्यामुळे “मोठा आनंद होईल”. येशू अनेकांना आनंद का देतो?

दुःखी तोंडाच्या आकारात जमिनीवर एक पट्टा किंवा दोरी ठेवा. ज्याला आनंद पाहिजे आहे त्याचा विचार करा आणि म्हणा की “(अंतर्भूत नाव) काही आनंद हवा आहे” आपण पाच वेळा पट्ट्यावरून पलीकडे जाता तेव्हा. ही तुझी प्रार्थना आहे हसत दिसत असलेल्या बाजूला समाप्त करा.



द्रुत विषयाचे शब्द

एका वर्तुळात बसा. शहरे, देश, नावे किंवा वस्तू या सारख्या विषयाची निवड करा. कुणीतरी आपल्या मनामध्ये वर्णमाला म्हणते जोवर कुणीतरी त्याला थांबवत नाही.

निवडलेल्या शब्दापासून सुरु होणारा विषय पाळीपाळीने सांगा. जोपर्यंत एखाद्या शब्दाचा विचार करू शकत नाही तोपर्यंत सुरु ठेवा, नंतर नवीन फेरी सुरु करा. विषय प्रत्येक फेरीने फिरवा.

आपल्याला आवडत असल्यास स्पर्धात्मक बनवा.



आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. जेवण
झाल्यावर पाणी पिण्याऐवजी
जेवणा आधी पाणी प्या. तसे
केले तर आपण कमी अन्न खाल.

(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 आउट 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

अधिक माहिती

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 सत्रे 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.फिटटीम



www.family.fit