

एकत्र वाढणे – आठवडा 3



फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



मला कसे कळेल की मजवर प्रेम
केले जात आहे?

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

लूक
19:1-10

प्रेम दाखविणे

प्रेम प्राप्त करणे

एक कुटुंब म्हणून
प्रेम करणे



हळूवार
सुरुवात करणे

अस्वल आणि
खेकडा चाल

कोपरे वार्म अप

जंकयार्ड कुत्रा



हालचाल
करा

फळया

अप-डाऊन
फळया

आरसा फळी



आव्हान

फळी आणि
गिर्यारोहन तबाटा

फळी उडी

स्कवाट्स



पडताळणी

जक्क्याचे चित्र
काढा आणि चर्चा
करा

कथा पुन्हा वाचा
आणि शिकणे
सामायिक करा

जेवण करा आणि
प्रश्न विचारा



खेळा

विश्वास पडणे

पेपर बॉल सर्कल

“मी तुमच्यावर
प्रेम करतो” असे
कौटुंबिक चिन्ह
बनवा

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



अस्वल आणि खेकडा चाल

खोलीमध्ये अस्वलाप्रमाणे चाला आणि
खेकड्याप्रमाणे मागे चाला. पाच लॅप्स करा.

अस्वल चाल – पायावर पाय आणि हातांनी चेहरा
खाली करून चाला.

खेकडा चाल – चेहरा वर आणि हात पाय जमिनीवर
ठेवून चाला.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

ज्यावर तुम्ही प्रेम करता त्याला प्रेम कसे दर्शविणे
तुम्हाला आवडेल?

अधिक सखोल जा: एखाद्यावर आपण प्रेम केले आहे
हे दर्शविणे कधी कठीण आहे?



फळी



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

आपल्या कोपरांवर आपले वजन पेला.

20 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

कठीण करा: द्रवक्रियेत हात आणि कोपऱ्यामध्ये हलवा.

तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 सेकंदासाठी फळी (प्लेक) करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंद पर्वत-गिर्यारोहन करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

अजून कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंदात वाढवा.

प्रेम दाखविणे

बायबल मधून लूक 19:1-10 वाचा.

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

यरीहो मधील लोकांच्या गर्दीनंतर येशूचा एका मनुष्याशी सामना झाला होता. जेव्हा प्रत्येकाने त्याच्यावर विश्वास ठेवला तेव्हा येशूने त्या माणसावर प्रेम केले.



पवित्र शास्त्राचा उतारा – लूक 19:1-10

त्याने यरीहोत प्रवेश केला व त्यातून तो पुढे जात होता, तेव्हा पाहा, जक्कय नावाचा कोणीएक मनुष्य होता, तो मुख्य जकातदार असून श्रीमंत होता. येशू कोण आहे हे पाहण्याचा तो प्रयत्न करीत होता पण गर्दीमुळे त्याचे काही चालेना, कारण तो ठेंगणा होता. तेव्हा तो पुढे धावत जाऊन त्याला पाहण्यासाठी उंबराच्या झाडावर चढला, कारण येशूला त्या वाटेने जावयाचे होते.

मग येशू त्या ठिकाणी येताच दृष्टी वर करून त्याला म्हणाला, जक्कया त्वरा करून खाली ये, कारण आज मला तुझ्या घरी उतरावयाचे आहे. तेव्हा त्याने त्वरेने खाली उतरून आनंदाने त्याचे आगतस्वागत केले,

हे पाहून सर्व लोक कुरकुर करू लागले की, पापी मनुष्याच्या घरी हा उतरावयास गेला आहे.

तेव्हा जक्कय उभा राहून प्रभूला म्हणाला, "प्रभुजी पाहा, मी आपले अर्धे द्रव्य दरिद्र्यास देतो, आणि मी अन्यायाने कोणाचे काही घेतले असेल तर ते चौपट परत करितो."

येशूने त्याला म्हटले, "आज ह्या घराला तारण प्राप्त झाले आहे, कारण हाहि अब्राहामाचा पुत्र आहे. कारण मनुष्याचा पुत्र 'हरवलेले शोधावयास' व तारावयास आला आहे."

चर्चा:

ज्याच्यावर समुदाय प्रेम करीत नाही असा मनुष्य भेटल्यावर येशू काय करतो?

कुटुंबातील एखाद्या कलाकाराला झाडावर बसलेल्या जक्याचे चित्र काढण्यास सांगा. झाडाच्या एका बाजूला, आपण जक्यावर प्रेम करतो हे दाखविण्यासाठी येशूने काय केले ते लिहा. दुसऱ्या बाजूला जक्याने तो येशूवर प्रेम करतो हे दर्शविण्यासाठी काय केले ते लिहा.

हृदयाच्या आकारासाठी आपले दोन हात एकत्र करा. हा आकार आपल्याला देवाच्या प्रेमाची आठवण करून देतो. आपले हात पहा आणि मूक प्रार्थना म्हणा: 'देवा, मजवरील तुझ्या प्रेमासाठी मी तुझा आभारी आहे.'



विश्वास पडणे

विश्वासाने पडणे हे दोन नवीन मार्गांनी करा:

1. एक व्यक्ती दोन व्यक्तींच्या मध्ये उभा राहतो आणि डोळे बंद करून मागे आणि पुढे पडतो. कुटुंबाने पकडल्यावर काय वाटते?
2. खुर्चीवर उभे रहा, आपले डोळे बंद करा आणि कुटुंबाच्या हातामध्ये मागे खाली पडा.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of a clear glass filled with water and ice cubes. A stream of water is being poured from a pitcher into the glass, creating splashes and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text in Marathi.

आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.

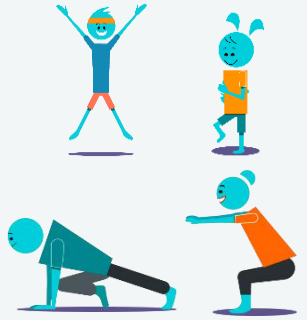
हळूवार सुरुवात करणे

कोपरे वार्म अप

खोलीच्या कोपऱ्यांना 1-4 असे क्रमांक द्या. प्रत्येक व्यक्ती वेगळ्या कोपऱ्यापासून सुरुवात करतो आणि वेगवेगळा हलका व्यायाम करतो.

पुढच्या क्रमांकावर खोली भोवती फिरा. दोन फेऱ्या करा.

1. 10 जम्पिंग जॅक
2. 10 वेळा जागेवर धावणे
3. 10 गिर्यारोहक
4. 10 स्कवाट्स



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कोणती कृती किंवा शब्दांमुळे आपणास प्रेम वाटते?
सखोल जा: कशामुळे आपणावर प्रेम केले जात
नाही असे आपल्याला वाटते?



अप-डाऊन फळ्या



आपले कोपर आणि पंज्यावर फळीच्या आकारावर येऊन आपले शरीर सरळ ठेवा. आपले वजन बदला जेणेकरून शरीर हातांवर पेलले जाईल – डावा हात आणि मग उजवा हात. नंतर खाली कोपरांवर जा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

सुलभतेने: आपल्या गुडघ्यां ऐवजी (आपल्या बोटा ऐवजी) किंवा खुर्चीवर तेच तंत्र ठेवा.



फळी उडी आव्हान



फळीच्या स्थितीत एकमेकांच्या पुढील ओळीत जा. शेवटचा माणूस उभा राहतो आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यावर उडी मारतो आणि पंक्तीच्या दुसऱ्या टोकापासून फळीला पुन्हा सुरुवात करतो. ओळीतील प्रत्येक व्यक्तीने सर्व लोकांवर उडी मारे पर्यंत पुढील व्यक्ती तसेच करील. एक संघ म्हणून काम करा! आपल्या प्रयत्नांची वेळ नोंदवा.

पुन्हा प्रयत्न करा आणि ते घड्याळाच्या वेळेपेक्षा कमी वेळेत करा.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



प्रेम प्राप्त करणे

लूक 19:1-10 वाचा (पहिला दिवस पहा).

कथा पुन्हा वाचा. या कथेत आपण येशूबद्दल काय शिकू शकतो?

एखाद्याला जक्कय होण्यासाठी निवडा आणि एका खुर्चीवर उभे राहण्यास सांगा (जसे की झाडावर जाणे). जक्कयाच्या सभोवताली उभे रहा आणि जक्कय मोजणी करीत असतांना एक गोष्ट सांगा जी तुम्हाला समजली.

हृदयाच्या आकारासाठी आपले दोन हात एकत्र करा. त्यामधून आपल्या कुटुंबातील सदस्यांकडे पहा. आपण तसे करीत असतांना प्रत्येकाला म्हणा, “देव तुमच्यावर प्रेम करतो.” एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.



पेपर बॉल सर्कल

प्रत्येक जण एकाच कागदावर कुटुंबातील कोणत्या गोष्टींवर ते प्रेम करतात ते लिहीतील. पेपरला बॉलमध्ये स्क्रू करा आणि वर्तुळात उभे रहा.

कागदाचा बॉल दुसऱ्या व्यक्तीकडे फेकण्यासाठी वरून जा आणि त्यांना डोंगरावरील गिर्यारोहक किंवा जागेवर जाण्यासाठी व्यायाम करा. प्रत्येक जण इतरांचा कित्ता गिरवतो.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

कठीण करा: वेग वाढवा.

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing text in Marathi.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. प्रत्येक कुटुंब
सदस्याला एक अनोखा कप द्या
जो नळा जवळ नेहमीच
वापरण्यासाठी तयार असतो.

हळूवार सुरुवात करणे



जंकयार्ड कुत्रा

एक माणूस समोरच्या पायात आणि बाहेरील बाजूने पाय ठेवून जमिनीवर बसलेला आहे. इतर हात, पाय आणि दुसऱ्या हातावरून उडी मारतात. प्रत्येकजण दोन वेळा उडी मारतो आणि जागा बदलतो म्हणून प्रत्येकाला उडी मारायला मिळते.

आपल्या घराबाहेरील एखाद्यावर प्रेम करता हे कसे दर्शवाल याचा विचार करा.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

सखोल जा: आपण हे कधी आणि कसे करावे यासाठी योजना करा.

हालचाल करा



आरसा फळी



जोडी काम. जोडीदाराच्या समोर असलेल्या फळीच्या स्थितीत जा. प्रत्येक जोडीतील एक व्यक्ती आरसा होईल आणि त्याला दुसरा जी कृती करील त्याचप्रमाणे कृती करणे आवश्यक असेल. मजा करा.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>

फासे फेकणे

एक फासा शोधा किंवा बनवा.



वर्तुळात उभे रहाणे, कुटुंब म्हणून 100 स्क्वाट्स पूर्ण करा. प्रत्येक व्यक्ती फासे फिरवते आणि त्यावर आलेल्या संख्येनुसार स्क्वाट्स करते आणि दुसऱ्या व्यक्तीला टॅप करते. कुटुंबाच्या स्क्वाट्सची एकूण गणना ठेवा.

कठीण करा : 150 किंवा 200 स्क्वाट्स पूर्ण करा.



एक कुटुंब म्हणून प्रेम दर्शविणे

लूक 19:1-10 पुन्हा वाचा (पहिला दिवस पहा).

येशू भोजन करण्यासाठी जक्कयच्या घरी आला. 10 व्या वचनात येशू म्हणतो की तो “हरवलेले शोधावयास व तारावयास आला आहे” – जक्कय आणि तुम्ही आणि मी अशा लोकांना शोधण्यास आणि वाचविण्यास तो आला.

आपल्या टेबला भोवती बसून असा विचार करा की येशू आपल्याबरोबर जेवणासाठी सामील झाला आहे. आपण त्याला विचारू शकाल असा एक प्रश्न काय आहे? तो तुमच्या कुटुंबाला काय प्रश्न विचारेल?

एक कुटुंब म्हणून, खिडकी जवळ उभे रहा. आपले हात हृदयाच्या आकारात धरून ठेवा आणि त्यामधून खिडकीच्या बाहेर पहा. आपल्या शेजारच्या आपल्या ओळखीच्या लोकांची नावे एकत्र सामायिक करा ज्यांना त्यांच्याबद्दल देवाचे प्रेम माहित असणे आवश्यक आहे. त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा.



मी तुझ्यावर प्रेम करतो असे म्हणण्याचा एक मार्ग

आपण एकमेकांवर किती प्रेम करता हे सांगण्यासाठी आपल्या कुटुंबासाठी एकत्रितपणे मूळ चिन्ह बनवा. ते बोटानी आणि हात वापरू शकले. सर्जनशील व्हा आणि मजा करा. आनंदी आणि तणावपूर्ण परिस्थितीमध्ये आठवड्यात हे चिन्ह वापरा.

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting. The glass is placed on a blue and white checkered surface.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

आपले शरीर बहुतेक पाण्याने
बनलेले आहे म्हणून आपल्याला
ते पुन्हा भरणे आवश्यक आहे.

(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 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