

एकत्र वाढणे – आठवडा 4

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



मी शिकवण्यायोग्य कसे आहे?

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

नीतिसूत्रे
1:1-9

ज्ञान एक योग्य
जीवन जगणे आहे

ज्ञान आपल्या
पालकांचे ऐकणे
आहे

ज्ञान देवाची
आज्ञा पाळणे आहे



हळूवार
सुरुवात करणे

जम्पिंग जॅक
आणि उच्च गुडघे
करून धावणे

संगीताकडे जा

नेत्याचे अनुसरण
करा



हालचाल
करा

बर्पीची तयारी

बर्पी

बर्पी चेंडू टॉस



आव्हान

अडथळा मार्ग

वेळेवर बर्पी

चार हालचाली
वेळ आव्हान



पडताळणी

चांगले जगणे
आणि योग्य
जीवन जगणे

आपण आपल्या
पालकांकडून काय
शिकलात

आता देवाकडून
शिकत आहे



खेळा

हिरवा दिवा लाल
दिवा

नेनेत्याचा अंदाज
घ्या

खजिन्याचा शोध

प्रारंभ करणे

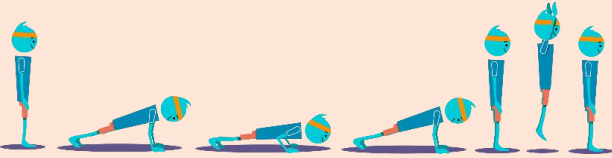
या आठवड्यात तीन मजेदार सत्रांसह आपल्या कुटुंबास सक्रिय होण्यास मदत करा:

- 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 किंवा @familyfitnessfaithfun
- 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

जम्पिंग जॅक आणि उच्च गुडघे करून
धावणे

10 जम्पिंग जॅक आणि 20 उच्च गुडघे करा. प्रत्येक फेरी दरम्यान एक मिनिट विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

गेल्या 24 तासात आपण कोणती नवीन गोष्ट शिकलात? या आठवड्यात?

सखोल जा: आपण अलीकडे काहीतरी नवीन शिकण्याची कोणती संधी गमावली आहे?



बर्पीची तयारी

बर्पीचा एक भाग स्वतःला जमिनीच्या वर ढकलणे आहे. 9 पुश-अप आणि 12 स्कॅट्सच्या तीन फेऱ्या करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



सुलभतेत जा: फक्त दोन फेऱ्या करा किंवा पुनरावृत्ती 5 पुश-अप आणि 10 स्कॅट्सवर कमी करा.



अडथळा मार्ग

अडथळा मार्ग तयार करा. आपल्या आत किंवा बाहेरील जागा वापरा (उदाहरणार्थ, झाडाकडे किंवा खुर्चीकडे धावा, वाटेवरून किंवा पाठीवरून झेप घ्या आणि याप्रमाणे). सर्जनशील व्हा! शक्य तितक्या लवकर अडथळ्याच्या मार्गातून जाण्यासाठी वळण घ्या. प्रत्येक व्यक्तीची वेळ नोंदवा.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

कठीण करा: दोन संघांमध्ये रिले म्हणून हे करा.



ज्ञान एक योग्य जीवन जगणे आहे

पवित्र शास्त्रामधून नीतिसूत्रे 1:1-9 वाचा.

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

त्र शास्त्रातील शलमोन सर्वात सुज्ञ मनुष्य होता. त्याने शिकलेले महत्त्वाचे धडे सामायिक करण्यासाठी त्याने नीतिसूत्रे (शहाणपणाचे बोल) लिहिले. हे धडे बहुतेक चांगल्या आणि सुज्ञतेने कसे जगायचे याबद्दल आहेत.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – नीतिसूत्रे 1:1-9.

इस्त्राएलाचा राजा दावीदपुत्र शलमोन याची नीतिसूत्रे: ज्ञान व शिक्षण ही संपादण्यात यावी; बोधमय वचनांचे परीक्षण करण्यात यावे;

सुज्ञतेच्या व्यवहाराचे शिक्षण, धर्म नीति व सात्विकपण ही प्राप्त करून घेण्यात यावी; भोळ्यास चातुर्य, तरुणाला ज्ञान व चाणाक्षपण प्राप्त करून द्यावे; ज्ञानी पुरुषाने ऐकावे, त्याचे ज्ञान वाढावे, बुद्धीमानाने सुविचार प्राप्त करून घ्यावा, बोधवचने व दृष्टांत, ज्ञानी लोकांच्या उक्ति व गूढवचने समजावी यासाठी ही आहेत. परमेश्वराचे भय हे ज्ञानाचे प्रारंभ होय, पण मूर्ख लोक ज्ञान व शिक्षण तुच्छ मानितात. माझ्या मुला, आपल्या बापाचा बोध ऐक, आपल्या आईची शिस्त सोडू नको; कारण ती तुझ्या शिराला भूषण, व तुझ्या गळ्याला हार अशी आहेत.

चर्चा:

तुम्ही असे म्हणाल का कि तुम्ही आता 'चांगले' जीवन जगत आहात? योग्य, न्यायी आणि निष्पक्ष जगणे म्हणजे काय? कागद घ्या आणि त्याला 'चांगले' आणि 'योग्य' अशा दोन भागांमध्ये विभागा आणि अशा प्रकारे जगण्याच्या मार्गाबद्दल विचार करा आणि एक सूची तयार करा.

आपण शिक्ण्यायोग्य व्हावं अशी विनंती करीत देवाला प्रार्थना लिहा. ती आपल्या उशाखाली ठेवा आणि या आठवड्यात दररोज रात्री ही प्रार्थना करा.



हिरवा दिवा, लाल दिवा

प्रत्येक जण खोलीच्या एका टोकाला उभा आहे.
“बोलावणारा” बाजूला उभा राहतो. जेव्हा
“बोलावणारा” “हिरवा दिवा” म्हणतो, तेव्हा
सर्वजण शेवटच्या रेषेकडे जातात. जेव्हा तो “लाल
दिवा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकाने थांबणे आवश्यक
आहे. जर कोणी हालचाल करित असेल तर ते परत
सुरुवातीच्या लाईनवर जातात.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, flowing shape. The hand is positioned at the bottom, with fingers slightly curled. The background is a solid, light blue color. In the center of the image, there is a semi-transparent orange rectangular box containing text in Hindi.

आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.

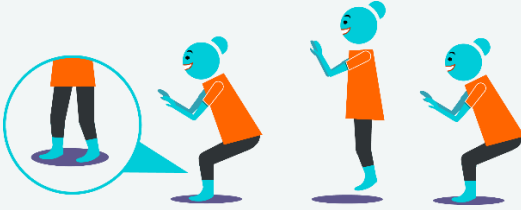
हळ्वार सुरुवात करणे



हळ्वार सुरुवात ते संगीत

पुढील गोष्टी करा (नंतर पुन्हा करा):

- 20 जम्पिंग जॅक
- 20 स्की जंप (एका बाजूने दुसऱ्या बाजूला उडी मारा)



- भिंत / कुंपण विरुद्ध 10 पुश-अप करा
- 10 उंच उडी



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

आपल्या वडिलांबद्दल आणि आपल्या आईबद्दल आपण प्रशंसा करता अशा दोन गोष्टी सामायिक करा.

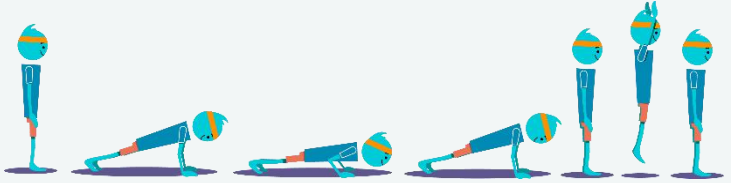
सखोल जा: लोक कधी शहाणे होतात?



बर्पीजचा सराव करा

हळू हळू प्रारंभ करा आणि योग्य तंत्र वापरा. सरळ उभे रहा आणि जमिनीवरील पुश-अप करण्यासाठी फळीच्या स्थितीवर जा. मग हवेत झेप घ्या आणि आपल्या डोक्यावर टाळी वाजवा. एका द्रव चळवळीमध्ये करण्याचा प्रयत्न करा.

तीन बर्पी करा मग विश्रांती घ्या. पाच फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



बर्पी वेळ आव्हान

आपल्या घरामध्ये किंवा अंगणातील चार क्षेत्रे निवडा जेथे आपण सर्व एकत्र बर्पी करू शकता.

एकाच वेळी प्रारंभ करा, प्रथम क्षेत्राकडे जा आणि 20 बर्पी करा. दुसऱ्या क्षेत्रावर 15 बर्पी करा, तिसऱ्या बाजूला 10 बर्पी आणि चौथ्यामध्ये पाच बर्पी पूर्ण करा.

टाइमर थांबवा.

आपल्या कुटुंबाने हे आव्हान पूर्ण करण्यासाठी किती वेळ घेतला?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





ज्ञान आपल्या पालकांचे ऐकणे आहे

नीतिसूत्रे 1:8-9 हे वचन तुमच्या पालकांकडून शिकण्याविषयी बोलतात. हे धडे महत्वाचे आहेत. आपण आपल्या वडिलांकडून किंवा आईकडून किंवा तुमची काळजी घेत असलेल्यांकडून काय शिकलात हे पाळीपाळीने सांगा. मग काही 'थेंक यू' मिठी द्या! आज आपल्या पालकांच्या शब्दाची आठवण म्हणून आपण काही अंगठ्या किंवा दागदागिने बनविण्यासाठी काय वापरू शकता?

सखोल जा: आपण कोठे शिकू आणि वाढू इच्छिता?

पाळीपाळीने कौटुंबिक सदस्यांच्या हृदयावर हात ठेवा आणि देवाने त्यांच्यात शिकण्यायोग्य आत्मा वाढवावा यासाठी प्रार्थना करा.



नेनेत्याचा अंदाज घ्या

एका वर्तुळात उभे रहा.

एक व्यक्ती खोली सोडते. एखाद्याला शारीरिक हालचाली करण्यासाठी, प्रत्येक 5 ते 10 सेकंदात बदलण्यासाठी निवडा. बाहेरील व्यक्ती वर्तुळाच्या मध्यभागी परत येतो आणि नेता कोण आहे याचा अंदाज घेण्याचा प्रयत्न करतो. सर्वजण पुढारी कोण आहे हे स्पष्ट न करता अनुसरण करतात.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

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 the central focus, with a clear path from the top of the frame down to the hand.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. 70% लोक
दररोज पुरेसे पाणी घेत
नाहीत.

हळूवार सुरुवात करणे



नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येक फेरीसाठी एक व्यक्ती नेता असतो.

आजूबाजूला जाँगिंग करून प्रारंभ करा. नेता नाव घेतो आणि कुटूंबाने या मार्गाने पुढे जाणे आवश्यक आहे. त्यांना मिसळा.

- श्री. हळू – हळू चाला
- श्री. वेगवान – वेगवान हालचाल करा
- श्री. जेली – आपले संपूर्ण शरीर हलवा
- श्री. मडल – मागे जा
- श्री. धिप्पाड – आजूबाजूस उड्या मारा
- श्री. लहान – खाली वाका आणि हालचाल करीत राहा
- श्री. सशक्त – आपल्या स्नायूंना लवचिक करा
- श्री. उंच – ताणून वर हालचाल करा
- श्री. टिकल – आपले हात फिरवा
- श्री. आनंदी – हालचाल करा आणि स्मित व्हा



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

आपण काही ज्ञानी म्हणी लक्षात ठेवून सामायिक करू शकता काय?

सखोल जा: ज्ञानाची चांगली व्याख्या काय आहे?





बर्पी चेंडू टॉस

जोडीदाराच्या समोर दोन ते तीन मीटर अंतरावर उभे रहा. चेंडू खाली न पाळता एकमेकांकडे फेका. जर तुमच्यापैकी एकाने तो चेंडू सोडला तर, पुढील फेरीत जाण्यापूर्वी पाच बर्पे करा.

- फेरी 1: सर्वात कमकुवत हाताने फेकून द्या
- फेरी 2: एका पायावर उभे रहा
- फेरी 3: एक डोळा बंद करा
- फेरी 4: आपल्या पाठीवर लेटा

सुलभतेने करा: चेंडू पाळल्याबद्दल दोन बर्पी करा.



वेळ आव्हान

खालीलपैकी प्रत्येक हालचाली पूर्ण करण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीस लागणारा एकूण वेळ मोजा:

- 10 गिर्यारोहक
- 10 स्कवाट्स
- 10 अप-डाऊन फळी
- 10 बर्पी



प्रत्येक हालचाली पाच वेळेस पूर्ण करा.

कठीण करा: दोन किंवा अधिक फेऱ्या करा.



ज्ञान देवाची आज्ञा पाळणे आहे

नीतिसूत्रे 1:7 म्हणते की परमेश्वराचे भय हे ज्ञानाचे प्रारंभ होय. याचा अर्थ देवाला नमन करणे, त्याचा आदर करणे आणि त्याचे पालन करणे होय. आपण देवाला नमन करणे म्हणजे काय? आपण अ) देवाच्या ब) इतरांच्या प्रती किती शिकवण्यायोग्य आहात हे 1-10 च्या प्रमाणात मोजा.

सखोल जा: आता आपल्या आयुष्यात आपल्याला कुठे देवापुढे झुकण्याची आणि देवापासून शिकण्याची आवश्यकता आहे?

आपल्या कुटुंबाच्या बाहेरील लोकांची सूची बनवा ज्यांनी तुम्हाला काही शिकवल्याबद्दल तुम्हाला त्यांच्या प्रती कृतज्ञता आहे. त्यांच्यासाठी देवाचे आभार माना.



खजिन्याचा शोध

एका खोलीत 20 लहान खाद्यपदार्थ लपवा
(उदाहरणार्थ भाज्या किंवा फळ).

तीन मिनिटांत कुटूंबाला किती पदार्थ सापडतील?

त्या सर्वांना शोधल्यानंतर, एकत्र बसून अन्नाला
शोधणे कसे वाटले याबद्दल चर्चा करा. हे सोपे होते
की कठीण? का? या कोषागाराच्या शोधाप्रमाणे
शिकणे कसे आहे?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a soft, out-of-focus light blue. The entire image has a monochromatic cyan/blue tint.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.
पाण्यामुळे आपल्या शरीरातील
विषारी आणि बॅक्टेरियापासून
मुक्त होण्यास मदत होते
जेणेकरून आपण निरोगी राहू.

(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