

एकत्र वाढणे – आठवडा 5

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



माझ्या आयुष्याचा उद्देश आहे का?

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

यहोशवा
1:1-9

आपला उद्देश
शोधणे

आपल्या
कुटुंबासाठी देवाचे
वचन

देवाच्या आज्ञा



हळूवार
सुरुवात करणे

सरपटणारे घोडे

नेत्याचे अनुसरण
करा

व्यवस्थित संगीत



हालचाल
करा

सुपरमॅन

सुपरमॅन विरोध

सुपरमॅन होल्ड



आव्हान

सुपरमॅन आणि
डोंगर-
गिर्यारोहक
जोड्या

सुपरमॅन रोल

सुपरमॅन आणि
बर्फी तबाटा



पडताळणी

कथा वाचा आणि
चर्चा करा

कथा पुन्हा वाचा
आणि एक पोस्टर
बनवा

कथा पुन्हा वाचा
आणि डोळे बांधून
प्रार्थना करा



खेळा

वाद्य उशा

ऑडक्यावर मुंग्या

बैठे खेळ

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

सरपटणारे घोडे

एका रांगेत उभे रहा. एक हात हवेत असतांना, खोलीमध्ये फिरा. हात अदलाबदल करा, वेगाने जा, हळू जा, उशावरून उडी मारा आणि बरेच काही करा. पाच लॅप्स करा.



<https://youtu.be/HHVHCH955M>

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

“आमच्याकडे का आहे...? “विचारा” त्याचा हेतू किंवा उद्देश काय आहे?” उदाहरणार्थ, आईस्क्रीम, पाळीव प्राणी...

सखोल जा: जीवनाचा उद्देश काय आहे असे विचारणाऱ्यास आपण कसे उत्तर द्याल?

हालचाल करा

सुपरमॅन



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा. शक्य तितक्या जमिनीवर आपले हात व पाय वाढवा. तीन सेकंद धरा आणि आराम करा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

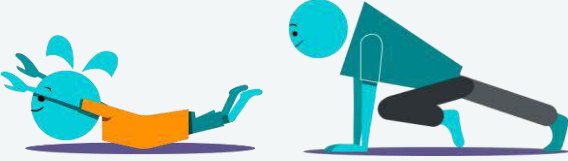
कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



जोडी आव्हान



जोडी काम. एका व्यक्तीने सुपरमॅनला हातपाय धरून धरले आहे तर दुसरा माणूस 20 डोंगर-गिर्यारोहण करतो.

सुलभ व्हा: सुपरमॅन होल्डला आरामाने आणि पुन्हा करा.

कठीण करा: डोंगर-गिर्यारोहकांची संख्या वाढवा.



आपला उद्देश शोधणे

पवित्र शास्त्रामधून यहोशवा 1:1-9 वाचा.

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

देवाचे लोक म्हणजे इस्राएली लोकांचा प्रमुख मोशे, मरण पावला. देवाने त्यांना वचन दिलेल्या देशात नेण्यासाठी यहोशवाची निवड केली गेली. त्याचा उद्देश स्पष्ट आहे परंतु भविष्यात पाऊल ठेवण्यास त्याला भीती वाटली.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – यहोशवा 1:1-9

परमेश्वराचा सेवक मोशे ह्याच्या मृत्यूनंतर मोशेचा मदतनीस नूनाचा मुलगा यहोशवा ह्याला परमेश्वराने सांगितले की, माझा सेवक मोशे मृत्यू पावला आहे. तर आता ऊठ व ह्यांना अर्थात इस्राएल लोकांना जो देश मी देत आहे त्यात तू ह्या सर्व लोकांसहित ही

यार्देन ओलांडून जा. मी मोशेला सांगितले होते त्याप्रमाणे ज्या ज्या ठिकाणी तुमचे पाऊल पडेल ते ते ठिकाण मी तुम्हाला दिले आहे. रान व हा लबानोन ह्यापासून महानद फरातपर्यंतचा हिती ह्यांचा सर्व देश व मावळतीकडे महासमुद्रापर्यंतचा प्रदेश तुमचा होईल. तुझ्या आयुष्यात तुझ्यापुढे कोणाचाहि टिकाव लागणार नाही. जसा मोशेबरोबर मी होतो तसाच तुझ्याबरोबरहि मी असेन; मी तुला सोडून जाणार नाही व तुला टाकणार नाही. खंबीर हो, हीमत धर, कारण जो देश ह्या लोकांच्या पूर्वजांना देण्याची शपथ मी त्यांच्याजवळ वाहिली आहे तो तू ह्यांना वतन म्हणून मिळवून देशील.

मात्र तू खंबीर हो व खूप हीमत धर, आणि माझा सेवक मोशे ह्याने तुला दिलेले नियमशास्त्र सगळे काळजीपूर्वक पाळ, ते सोडून उजवीडावीकडे वळू नको, म्हणजे जाशील तिकडे तू यशस्वी होशील. नियमशास्त्राचा हा ग्रंथ तुझ्या मुखी सदैव असू दे, त्यात जे काही लिहिले आहे ते तू काळजीपूर्वक पाळ आणि रात्रंदिवस त्याचे मनन कर, म्हणजे तुझा मार्ग सुखाचा होईल व तुला यशःप्राप्ति घडेल. मी तुला आज्ञा केली आहे ना? खंबीर हो, हीमत धर, घाबरू नको, कचरू नको; कारण तू जाशील तिकडे तुझा देव परमेश्वर तुझ्याबरोबर असेल.

चर्चा:

देवाने यहोशवाला कोणता उद्देश दिला?

यहोशवाचा उद्देश त्याला स्पष्टपणे देण्यात आला होता, परंतु आपला उद्देश पूर्ण करणे कठीण होऊ शकते. आता आपल्या जीवनासाठी महत्त्वाचा उद्देश काय असू शकतो?

थोडा वेळ शांतपणे घालवा, आणि आता आणि भविष्यात तुमच्या जीवनासाठी असलेला त्याचा उद्देश प्रकट करण्यासाठी किंवा त्याची पुष्टी करण्यासाठी देवाला सांगा.



दिवस 1

खेळा

वाद्य उशा

वर्तुळात फरशीवर उशा ठेवा (लोकांच्या संख्येपेक्षा दोन कमी). एक माणूस डोळे मिटून मध्यभागी बसला आहे आणि एक साधी साधन (तांदूळ शेकर, तावा आणि चमचा इत्यादी) वाजवितो. प्रत्येकजण वर्तुळाभोवती उडी मारतो आणि संगीत थांबते तेव्हा उशावर बसण्याचा प्रयत्न करतो. जो चुकला तो पुढचा संगीतकार होतो.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन टाइम'
कमी करा.

हळूवार सुरुवात करणे



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 – तीन स्क्वॅट
- तीन टाळ्या – प्रत्येक जण खाली बसतो

एक मिनिटा नंतर नेते बदला.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

जेव्हा कोणी त्यांनी देलेले वचन पूर्ण करते तेव्हा आपल्याला कसे वाटते?

सखोल जा: एखाद्याने वचन मोडणे हे काय आहे?



सुपरमॅन विरोध



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा. आपला उजवा हात आणि डावा पाय जमिनीवरून शक्य तितक्या वर उंच करा. तीन सेकंद धरा आणि आराम करा. उलट हात आणि पाय सह पुन्हा करा.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या.
पुन्हा करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.



सुपरमॅन रोल



प्रत्येकजण कप घेऊन जात असताना खोलीच्या एका बाजूपासून दुसऱ्या बाजूला सुपरमॅन स्थितीत फिरण्यासाठी वळण घेतो. आपले हात आणि पाय जमिनीला स्पर्श न करता लोळा. आपण कपांचे टॉवर तयार करताच हे सुरू ठेवा. आपण वापरत असलेल्या कपांच्या संख्येनुसार टॉवरचा आकार निवडा.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



आपल्या कुटुंबासाठी देवाचे वचन

यहोशवा 1:1-9 वाचा (पहिला दिवस पहा).

देवाने यहोशवाला कोणती आश्वासने दिली? यापैकी कोणती आश्वासने आज आपल्याशी संबंधित आहेत? यापैकी बरीच आश्वासने इतिहासात यहोशवालाच दिली होती, परंतु एक वचन येशूवर विश्वास ठेवणाऱ्या प्रत्येकासाठी आहे. रोम 8: 38-39 मध्ये ते वचन शोधा. ते आपल्या स्वतः च्या शब्दात पोस्टरवर लिहा आणि आपण ते स्मरणपत्र म्हणून पाहू शकता तेथे ठेवा.

दररोज एकत्र जेवणाच्या टेबलाभोवती बसताच, आज देव तुमच्याबरोबर आहे हे कशा प्रकारे तुमच्या लक्षात आले ते सांगा.



ओंडक्यावर मुंग्या

प्रत्येकजण ओंडक्यावर उभा राहिल (एक ओळ किंवा बेंच). ध्येय हे आहे की कोणालाहि पडू न देता तुमचा क्रम बदलविणे. एकत्र काम करा जेणेकरून प्रत्येकजण यशस्वी होईल. टाइमर सेट करा.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

कठीण करा: वेग वाढवा आणि आपला वेळ सुधारित करा.



आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. संपूर्ण कुटुंबासाठी 'स्क्रीन-फ्री' वेळापत्रक निर्माण करा, पालक समाविष्ट.

हळूवार सुरुवात करणे



व्यवस्थित संगीत

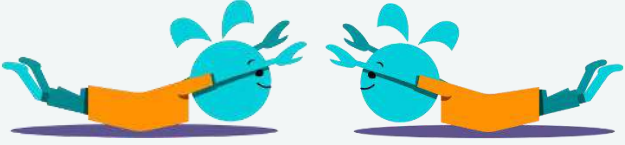
आवडते अप-टेम्पो गाणे घाला. संगीत वाजत असताना, प्रत्येकजण द्रुतगतीने गोष्टी उचलण्यासाठी हालचाल करतो आणि त्यास सुमारे चार मिनिटांसाठी दूर ठेवतो.

एखाद्याने आपल्याला दिलेला चांगला सल्ला सामायिक करा.

सखोल जा: असे कधी घडले आहे का कि आपण एखाद्या सल्ल्याकडे दुर्लक्ष केला आणि ते आपल्यासाठी चुकीचे ठरले?



सुपरमॅन होल्ड



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा. शक्य तितक्या जमिनीवर आपले हात व पाय वाढवा. 10 सेकंद धरा आणि 10 सेकंद विश्रांती घ्या.

10 वेळा पुन्हा करा.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 सेकंदासाठी सुपरमॅन करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंदासाठी बर्पीज करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

अजून कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंदात वाढवा.



देवाच्या आज्ञा

पुन्हा [यहोशवा 1:1-9](#) वाचा (पहिला दिवस पहा).

देवाने यहोशवाला ज्या वेगवेगळ्या आज्ञा दिल्या त्या ओळखा. त्यांना कागदाच्या वेगवेगळ्या पत्रकावर लिहा आणि त्यांना जमिनीवर ठेवा. प्रत्येकाला एकत्र मोठ्याने बोला. आपल्यासाठी आता सर्वात आव्हानात्मक आज्ञा कोणती आहे? त्या कागदावर जाऊन उभे राहा. आपल्या कुटुंबासाठी कोणती आज्ञा आव्हानात्मक आहे? उभे राहून चर्चा करा.

प्रत्येकासाठी डोळे बांधणारे एक कापड शोधा. बरेच लोक त्यांच्या जीवनात एक उद्देश शोधत असतात. काहीजण हरवले आहेत आणि अंधारात आहेत. डोळे बांधून ठेवा आणि आपल्या कुटुंबाला ज्ञात असलेल्या अशा काही लोकांची नावे द्या. त्यांनी त्यांच्या जीवनासाठी देवाचा उद्देश शोधावा अशी त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा.



दिवस 3

खेळा

बैठे खेळ

बरेच कुटुंब ऑनलाइन गेम खेळतात. एकत्र
वैयक्तिकरित्या खेळण्यासाठी बोर्ड गेम निवडा.

आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. शारिरीक आणि मैदानी क्रियाकलापांसह स्क्रीनचा वेळ संतुलित करा.

(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