

एकत्र वाढणे – आठवडा 6

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



माझ्यात आत्मसंयम आहे का?

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

उत्पत्ति
39:1-12

यश विश्वास आणि
अनुकूलता वाढवते

यश मोह आणते

यश योग्य करणे
आहे



हळूवार
सुरुवात करणे

अस्वल खांद्यावर
थाप

घराभोवती धावा

पायाचे थाप
आणि स्क्वाट



हालचाल
करा

खुर्ची बुड्या

पाय वर करून
बुड्या मारा

पाय वर करून
कालबाह्य बुडी
मारा



आव्हान

कप भरा

भागीदार बुड्या

त्रिकोण सर्किट



पडताळणी

कथेचा भाग वाचा
आणि
जबाबदाऱ्यांविषयी
चर्चा करा

कथा अधिक
वाचा आणि एक
खुर्ची घ्या

कथा आणि हस्त
कृती अधिक
वाचा



खेळा

गार्ड कर्तव्य

तयार, सेट,
'हालचाल करा'

प्ले-हाऊस तयार
करा

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

अस्वल खांद्यावर थाप

जोडीदाराकडे तोंड करून हात आणि गुडघे टेकवा. आपली अस्वलाची; स्थिती कायम ठेवून आपल्या जोडीदाराच्या खांद्याला आपल्या हाताने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. कोणीतरी 11 खांद्याच्या थापांपार्यंत पोहोचेपर्यंत खेळा.



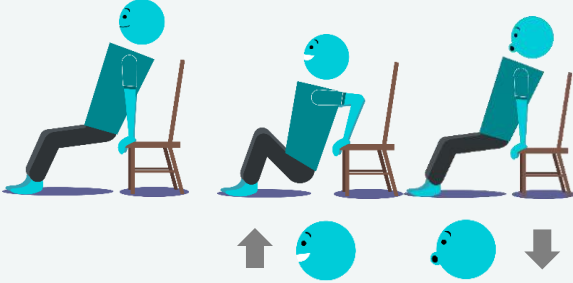
<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

अशी कोणती घोष्ट आहे जी करण्यात आपण उत्तम आहात असे लोक म्हणतात?

सखोल जा: एखाद्या गोष्टीत यशस्वी होणे कसे वाटते ह्याचे वर्णन करा.

खुर्ची बुड्या



श्वास आत आणि बाहेर टाका

आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. पाय जमिनीवर ठेवा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या.
पुन्हा करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



कप भरा

खुर्ची वापरून, प्रत्येक व्यक्ती तीन बुड्या मारतो आणि नंतर चमच्याने एका ग्लासमध्ये पाणी भरण्यासाठी धावतो. सुरु ठेवण्यासाठी पुढील व्यक्तीस टॅग करा. ग्लास पूर्ण होईपर्यंत रिलेमध्ये जात रहा.

तीन बुड्या = एक चमचा

कठीण करा: प्रति चमच्याने बुड्यांची संख्या वाढवा.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



यश विश्वास आणि अनुकूलता वाढवते

पवित्र शास्त्रातील उत्पत्ति 39:1-4 वाचा.

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

योसेफ हा याकोबाच्या 12 मुलांपैकी एक होता. त्याच्या भावांनी त्याला मिसर देशात गुलामगिरीत विकले आणि तो फारोचा अधिकारी पोटीफर याच्या घरी गुलाम झाला.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – उत्पत्ति 39:1-4.

इकडे योसेफास मिसरात नेले तेव्हा ज्या इश्माएली लोकांनी त्यास तेथे नेले होते त्याजपासून त्यास पोटीफर नावाच्या एक

मिसऱ्याने विकत घेतले; तो फारोचा ँक ँमलदार असून गारद्यांचा सरदार होता.

परमेश्वर योसेफाबरोबर असल्याकारणाने तो यशस्वी पुरुष झाला, तो आपल्या मिसरी धन्याच्या घरी असे. परमेश्वर त्याजबरोबर असल्याकारणाने जे काही तो हाती घेतो त्यास परमेश्वर यश देतो असे त्याच्या धन्याला दिसून आले. योसेफावर त्याची कृपादृष्टी झाली, योसेफ त्याची सेवा करू लागला. आणि त्याने त्याला आपल्या घरचा कारभारी नेमून आपले सर्व काही त्याच्या ताब्यात दिले.

चर्चा:

योसेफाच्या यशाचे रहस्य काय होते?

प्रत्येक व्यक्ती घरात ँक वस्तू शोधतो ज्याद्वारे त्यांना त्यांच्या जबाबदाऱ्यांपैकी ँकाची आठवण येईल. आता अंदाज लावण्याचा प्रयत्न करा.

तुमच्या घरात वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्यांचा अधिकारी कोण आहे?

गेल्या आठवड्यात आपली जबाबदारी पार पाडण्यात तुम्ही किती यशस्वी झाला आहात?

गेल्या महिन्यात? स्वतः ला 10 पैकी गुण द्या.
आत्म-नियंत्रण या गुणांना कसे प्रभावित करते?
आपण आपल्या जबाबदाऱ्यांपैकी एखादी
जबाबदारी दर्शविण्याकरिता निवडलेल्या वस्तू
कुटुंबातील इतर सदस्यास द्या आणि आपण
आपल्या जबाबदाऱ्यांबद्दल विश्वासयोग्य व्हावे
यासाठी प्रार्थना करण्यास सांगा.





गार्ड कर्तव्य

एक व्यक्ती 'विदूषक' आहे आणि इतर प्रत्येकजण 'रक्षक' असल्याचे भासवितो. रक्षकांनी शक्य तितके गंभीर असणे आवश्यक आहे तर विदूषकांनी त्यांचे लक्ष विचलित करण्याचा आणि त्यांना हसवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. जो कोणी हसतो तो खेळातून बाहेर होतो.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन टाइम' कमी
करा.

हळूवार सुरुवात करणे



घराभोवती धावा

आपले आवडते संगीत लावा. या हालचाली करून घराभोवती धाव घ्या:

- धावणे
- उडी मारणे
- उंच गुडघे करून धावणे
- उडी मारणी
- मागे टाच करून लाथ मारणे



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

असा कोणता खाद्य पदार्थ आहे ज्याच्याबद्दल तुम्हाला 'नाही' असे म्हणणे किंवा खाणे थांबविणे कठीण वाटते?

सखोल जा: अशा एक वेळेबद्दल सांगा जेव्हा आपण मोहात पडला असाल आणि त्याचा परिणाम चांगला ठरला नाही.



पाय वर करून बुड्या मारा



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. जसे आपण बुडी मारता, तेव्हा जमिनीवरून एक पाय वर करा. वैकल्पिक पाय.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या.
पुन्हा करा.

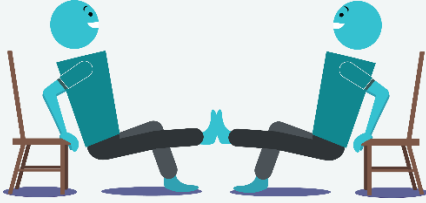


https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.



भागीदार बुड्या



एकमेकांना तोंड देणाऱ्या दोन खुर्च्या घ्या. उतार स्थितीत भागीदारांचे तोंड एकमेकांकडे असतात. एक पाय उंच करा आणि आपल्या जोडीदाराच्या पायाजवळ तो ठेवा, दुसरा पाय जमिनीवर ठेवा. दोन बुड्या करा नंतर पाय बदलवून करा. एकूण 10 पुनरावृत्ती करा नंतर विश्रांती घ्या. विश्रांती दरम्यान पुढील सेटसाठी आपल्या जोडीदाराच्या हातांना मालिश करून तयार करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

कठीण करा: अधिक फेऱ्या करा.



यश मोह आणते

उत्पत्ति 39:6-7 वाचा.

टीप: आपल्याला लहान मुलांसाठी कथेचे शब्द बदलण्याची आवश्यकता असू शकते.

म्हणून पोटीफरने सर्व काही योसेफाच्या देखरेखीत सोडले; योसेफ प्रभारी होता, त्याने खाल्लेल्या अन्नाशिवाय त्याला कशाचीच चिंता नव्हती.

योसेफ फारच सुंदर आणि देखणा होता. काही काळानंतर त्याच्या स्वामीच्या बायकोने योसेफाला पाहिले व ती त्याला म्हणाली, “आता माझ्याबरोबर झोप.”

आपल्या मते योसेफ काय करेल?

मोह म्हणजे काय? याबद्दल एकत्र बोला.

पाळीपाळीने खुर्चीवर बसा आणि आपल्या आयुष्यात हे कसे दिसते ह्याचे वर्णन करा.

प्रत्येकजण झाल्यावर, खुर्चीच्या पायाभोवती दोरी बांधा आणि हळू हळू खेचा, हे दर्शवते की मोह आपल्याला कशा प्रकारे खेचून घेते.

मोहांना तुम्ही कसा प्रतिसाद द्याल? आपल्या जीवनातल्या एखाद्या विशिष्ट क्षेत्राचा विचार करा ज्यामध्ये आपण मोहात पडत आहात. या परिस्थितीसाठी शांतपणे स्वतः प्रार्थना करा.



तयार, सेट, हालचाल करा

पुढाऱ्याने “तयार... सेट... हालचाल करा” हाक मारावी आणि प्रत्येकजण आपले शरीर हलवितो. पुढाऱ्याने “तयार... सेट... चाला” हाक मारावी आणि प्रत्येकजण आपले शरीर हलवितो. ‘हालचाल करा’ व्यतिरिक्त इतर कोणताही शब्द बोलल्यास प्रत्येकाने स्थिर राहिले पाहिजे.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

कठीण करा: खेळाडूंनी विनाकारण हालचाल केली तर त्यांना खेळातून बाहेर करण्यात येईल.

आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा.
पालकांनो, आपल्या मुलांसाठी
योग्य स्क्रीन वापराचे मॉडेल
बनवा.

हळूवार सुरुवात करणे



पायाचे थाप आणि स्क्वाट

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. आपण उडी मारताना पायाच्या बोटांना एकत्र चार वेळा टॅप करा, प्रत्येक वेळी पाय अदलाबदल करा. मग एक स्क्वाट करा. पाच वेळा पुन्हा करा.



तीन फेऱ्या करा.

आपल्या कुटुंबातील कोणत्या सदस्यामध्ये सर्वाधिक आत्म-नियंत्रण आहे हे आपण ठरवू शकता काय? कमीत कमी? का?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

सखोल जा: आपल्याला योग्य कार्य कसे करावे हे कसे समजेल?

हालचाल करा



पाय वर करून बुड्या मारा



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. जसे आपण बुडी मारता, तेव्हा जमिनीवरून एक पाय वर करा. वैकल्पिक पाय.

30 सेकंदात आपण किती करू शकता? पुन्हा करा आणि आपली संख्या वाढवण्याचा प्रयत्न करा.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

कठीण करा: वेळ मर्यादा एक मिनिट पर्यंत वाढवा.



त्रिकोण सर्किट

आपल्या घरामध्ये किंवा अंगणात तीन स्थानके एका त्रिकोणाच्या आकारात 1-3 क्रमांकासह स्थापित करा. प्रत्येक व्यक्ती वेगळ्या स्टेशनवर सुरुवात करतो आणि वेगळा सराव करतो:

1. फळी
2. बर्फी
3. स्कवाट्स



30 सेकंदांनंतर पुढच्या क्रमांकाकडे जा. तीन फेऱ्या करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 30 सेकंदात वाढवा.



यश योग्य करणे आहे

उत्पत्ति 39:8-12 वाचा.

टीप: आपल्याला लहान मुलांसाठी कथेचे शब्द बदलण्याची आवश्यकता असू शकते.

पण त्याने [योसेफाने] नकार दिला. तो आपल्या धन्याच्या पत्नीस म्हणाला, हे पहा, घरात माझ्या ताब्यात काय आहे याचे माझ्या धन्यास भानसुद्धा नाही; आपले सर्व काही त्याने माझ्या हाती दिले आहे. या घरात माझ्यापेक्षा ते मोठे नाहीत. आणि तुम्ही त्यांची पत्नी केवळ म्हणून तुम्च्याखेरीज त्यांनी माझ्यापासून काही दूर ठेवले नाही. असे असता एवढी मोठी वाईट गोष्ट करून मी देवाच्या विरुद्ध पाप कसे करू? तरी ती रोज रोज योसेफाशी बोलत असतांही तिच्यापाशी निजावयास किंवा तिच्याजवळ असावयास तो तिचे ऐकेना.

एके दिवशी असे झाले की तो आपले काही कामकाज करावयास घरात गेला, त्यावेळी घरातल्या माणसांपैकी कोणीहि मनुष्य तेथे घरात नव्हता.

तेव्हा तिने त्याचे वस्त्र धरून म्हटले, "मजपाशी नीज!" पण तो आपले वस्त्र तिच्या हाती सोडून बाहेर पळून गेला.

आत्म नियंत्रित राहण्यासाठी योसेफाच्या रणनीतीची पडताळणी करा:

1. आपल्यावर कोण विश्वास ठेवत आहे हे लक्षात ठेवा
2. योग्य काय आहे ते जाणून घ्या
3. मोहापासून दूर पळा

मोहांचा सामना करताना स्मरणपत्रे म्हणून हातांच्या क्रियांचा सराव करा: 1. मंदिरांवरील बोट; २. खुले हात (या हातांनी करण्याची कोणती गोष्ट योग्य आहे); 3. दुसऱ्या हातावर दोन बोटं हलवणे.

एक कुटुंब म्हणून, आपल्या ओळखीच्या लोकांचा विचार करा जे कदाचित मोहात पडले असतांना आत्मा नियंत्रणासह लढत असतील आणि त्यांची नावे कागदाच्या तुकड्यावर लिहा. एक व्यक्ती खुर्चीवर बसून कागद धरतो तर कुटुंबातील इतर सदस्य प्रार्थना करत असतांना खुर्ची खेचतात.



प्ले-हाऊस तयार करा

आपल्या कुटुंबासह एक किल्ला / वाडा / तंबू बनविण्यास मजा करा. आपण हे आपल्या घराच्या आत किंवा अंगणात करू शकता.

सर्जनशील व्हा!

आपल्या प्ले-हाऊसचे फोटो आमच्याबरोबर सामायिक करा!



आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा.
लहान मुलांमध्ये मोठ्या
मुलांपेक्षा स्क्रीन वेळ खूप कमी
असावा.

(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