एकत्र वाढणे – आठवडा 10

familY.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन

मी प्रामाणिक आहे का?

www.family.fit

2 राजे 5:20-27	दिवस 1 बेईमानी कपटी आहे	दिवस 2 बेईमानी खोटे बोलत आहे	दिवस 3 बेईमानीचे परिणाम आहेत
हळूवार सुरुवात करणे	वस्तू हस्तगत करा	नेत्याचे अनुसरण करा	हळूवार सुरुवात ते संगीत
हालचाल करा	उठाबशा	उठाबशा	उठाबशा
आव्हान	उठाबशा बरेच आव्हान आणतात	स्क्वॅट टॅग	हिप शफल रेस
पडताळणी	कथा वाचून दाखवा	कथा पुन्हा वाचा आणि प्रामाणिकपणाचा करार करा	कथा पुन्हा वाचा आणि परिणामांची यादी करा
खेळा	कँडी आव्हान	अनुक्रम स्मृती	ओंडक्यावर मुंग्या

प्रारंभ करणे

या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास 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 स्त्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्त्रोताचा 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 स्त्रोताचा 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 शर्तींच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्त्रोत वापरु नये.

दिवस 1

हळूवार सुरुवात करणे

वस्तू हस्तगत करा

जमिनीवर गोलाकार उभे राहा, वस्तू जमिनीवर मध्यभागी ठेवा. स्क्वाट स्थितीत प्रारंभ करा. नेता “डोके”, “खांदा”, “गुडघे” यासारख्या सूचना देत राहील. जर नेता “डोके” म्हणतो तर प्रत्येक जण त्यांच्या डोक्याला स्पर्श करतो इ. जेव्हानेता “वस्तू” म्हणतो तेव्हा जो सर्वप्रथम वस्तू उचलतो, तो विजयी ठरतो. इतर प्रत्येक जण तीन जम्पिंग जॅक करतो.

पाच फेऱ्या करा.

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

प्रामाणिक असणे म्हणजे काय?

सखोल जा: प्रामाणिकपणा आपल्याकडे आपोआपच येतो असे आपल्याला वाटते का?

हालचाल करा

उठाबशा

आपल्या पाठीवर झोपा, पाय वाकलेले ठेवा आणि ते जमिनीवर घट्ट राहू द्या. तुमचे शरीर तुमच्या गुडघ्या मध्ये वाकवा,आपल्या शरीरास “सिट-अप” आकार द्या. प्रारंभ स्थितीवर परत या.

जोडी काम. एक व्यक्ती सिट-अप करतो तर दुसरा त्याचे पाय खाली धरतो. पाच सिट-अप आणि पाच स्क्वॉट्स अशी वैकल्पिक कृती करा.

पाच फेरी पूर्ण करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.

https://youtu.be/Eec_8fsinAU

आव्हान

उठाबशा बरेच आव्हान आणतात

कागदाच्या लहान तुकड्यांवर पुढील कामे लिहा, घडी करा आणि भांड्यामध्ये ठेवा:

- 5 सिट-अप
- 10 सिट-अप
- 15 सिट-अप
- 20 सिट-अप
- एखाद्याला मिठी द्या
- एखाद्याला पाच वेळा दोन्ही हात वर करून ताली द्या
- एखाद्याला मालिश करा
- प्रत्येकासाठी एक ग्लास पाणी द्या.

पाळीपाळीने चिट्ठी काढा आणि चिठी वरिल काम करा. आवश्यकतेनुसार एकमेकांना मदत करा.

अजून जा: बैठकीची संख्या वाढवा.

पडताळणी

बेईमानी कपटी आहे

बायबलमधून 2 राजे 5:20-27 वाचा.

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

नामान, धनवान पुढारी, आपल्या त्वचा रोगापासुन बरा झाला, जेव्हा संदेष्टा अलीशाने नामानाला यार्देन नदीमध्ये स्नान करण्यास सांगितले. भेट देऊन आलीशाचे आभार मानावे असे नामानला वाटत होते, परंतु अलीशाने भेट स्वीकारली नाही, कारण देवाने नामानाला बरे केले होते. अलीशाचा सेवक गेहजी समजला कि त्याचा फायदा होऊ शकतो, म्हणून नामान कडून काहीतरी घेण्यासाठी पुढाकार घेतला. पुढे काय होते ते पहा.

बायबलचाउतारा – 2 राजे 5:20-27

गेहजी, देवाचा माणूस अलीशाचा सेवक होता. गेहजी स्वत: शी म्हणाला, “अरामी नामानासाठी माझ्या धन्याने सर्वकाही फार सोपे केले." नामानने आणलेली भेट त्याने स्वीकारली पाहिजे होती. मी त्याच्यामागे धावणार आहे. मी त्याच्याकडून काहीतरी मिळवणार आहे. आणि ही गोष्ट प्रभू जिवंत आहे तितकीच खरी आहे.

गेहजीने नामानाच्या मागे जाण्याची घाई केली. नामानने त्याला आपल्याकडे पळताना पाहिले. तेव्हा अभिवादन करण्यासाठी तो रथातून खाली आला. "सर्व काही ठीक आहे ना?" त्याने विचारले.

गेहजी म्हणाला, “सर्वकाही ठीक आहे.” “माझ्या स्वामीने मला हा निरोप पाठविण्यासाठी पाठविले की, संदेष्ट्यांच्या समूहातून दोन तरुण नुकतेच माझ्याकडे आले आहेत. ते एफ्राइमच्या डोंगराळ प्रदेशातून आले आहेत. कृपया त्यांना 75 पौंड चांदी आणि दोन सेट कपडे द्या.'"

नामान म्हणाला, “मला वाटते तुम्ही दुप्पट चांदी घ्यावी”. त्याने गेहजीला विनंति केली त्याने भेट स्विकारावी. मग नामानने दोन पोत्यांत दीडशे पौंड

चांदी बांधली. त्याने गेहजीला दोन कपडे संच दिले. त्याने ते सर्व त्याच्या स्वत: च्या दोन नोकरांना दिले. त्यांनी ते गेहजीच्या पुढे ठेवले. अलीशा राहत असलेल्या डोंगरावर गेहजी आला. नोकरांनी ते सर्व गेहजीच्या स्वाधीन केले. त्याने त्यां वस्तू अलीशाच्या घरी ठेवल्या. मग त्याने त्या माणसांना घरी पाठवून दिले. मग तो घराच्या आत परत गेला. तो आपला स्वामी अलीशासमोर उभा राहिला.

"गेहजी, तू कुठे होतास?" अलीशाने विचारले.

गेहजी म्हणाला, “मी कुठेच गेलो नाही.”

अलीशा त्याला म्हणाला, “माझा आत्मा तुझ्याबरोबर गेला नाही काय? तो माणूस आपल्या अभिवादनासाठी रथातून खाली उतरला हे मला माहित आहे. आपण पैसे किंवा कपडे स्वीकारण्याची हीवेळ आहे का? जैतून मळे, द्राक्षमळे, कळप किंवा गुरेढोरे घेण्याची वेळ आली आहे का? दासदासी घेण्याचा हा समय आहे का? नामानाचे कोड तुला आणि तुझ्या संतानाला निरंतर लागून राहील. तेव्हा गेहजी अलीशाला सोडून निघून गेला. आणि त्याला नामानच्या त्वचेचा आजार होता. त्याची त्वचा बर्फासारखी पांढरीशुभ्र झाली होती.

चर्चा:

ही कथा नाटकासाठी बनवली आहे! काही साधे पोशाख मिळावा आणि या गोष्टीचे सोबत नाटक करा.

गेहजीने कोणती बेईमान योजना आखली?

स्वतःला हा प्रश्न विचारा: मी प्रामाणिक आहे का?

आपल्या आयुष्यातील कोणते भाग प्रामाणिकपणे किंवा सत्याने जगले नाहीत? शांतपणे, देवाने तुम्हाला ते दाखवावे म्हणून त्याला मागा. प्रार्थना करण्यासाठी काही क्षण घालवा.

खेळा

कँडी आव्हान

गोलाकार जमिनीवर बसा आणि प्रत्येक व्यक्तीसमोर गोळया असलेले भांडे ठेवा आणि पाठीमागे एक मीटर अंतरावर रिकामे भांडे ठेवा.

न पाहता प्रत्येक जण एका मागून एक कँडी त्यांच्या मागच्या भांड्यात टाकतो.

भांड्यामध्ये पडलेल्या प्रत्येक कँडीसाठी एक गुण द्या. कोण जिंकते ते पहा.

https://youtu.be/PfJL7LlSXX8

आरोग्य टीप
चांगले खा.

हळूवार सुरुवात करणे

नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येक फेरीसाठी नेता म्हणून एक व्यक्ती निवडा आणि जॉगिंगद्वारे प्रारंभ करा. नेता हालचाल सुचवील आणि प्रत्येकाने त्याप्रमाणे केले पाहिजे. हालचाली बदलत राहा. तीन फेऱ्या करा.

https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

लहान लबाडी आणि मोठी लबाडी अशी गोष्ट आहे का?

सखोल जा: शब्दांव्यतिरिक्त आपण आणखी कोणत्या मार्गांनी खोटे बोलतो?

हालचाल करा

उठाबशा

एकमेकांसमोर तोंड करून वर्तुळात बसा. एक कुटुंब म्हणून 50 सिट-अप करा. एक व्यक्ती सुरूवात करते. जेव्हा आपल्याला ब्रेकची आवश्यकता असेल तेव्हा पुढील व्यक्तीस टॅप करा. 50 बैठकीनंतर, कुटुंब म्हणून मार्करकडे परत या. सर्वात कमी वेगाने धावणाऱ्या व्यक्तीच्या वेगाने धावा. नंतर पुन्हा सिट-अप सुरू करा.

50 च्या तीन फेरी करा.

https://youtu.be/Eec_8fsinAU

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.

आव्हान

स्क्वॅट टॅग

एक जागा शोधा जिथे आपण सर्वजण धावू शकता. एकव्यक्ती 'टॅगर' आहे जो सर्वांना टॅग करण्यासाठी पाठलाग करतो. जेव्हा कोणाला टॅग केले जाते, तेव्हा ते थांबतात आणि तीन स्क्वॅट्स करतात. त्यानंतर ते नवीन टॅगर बनतात.

तीन मिनिटे किंवा प्रत्येकजण थकल्या शिवाय खेळा.

अजून जा: पाच मिनिटे खेळा.

पडताळणी

बेईमानी खोटे बोलत आहे

2 राजे 5: 20-27 वाचा

पाळीपाळीने आपल्या कुटुंबासमोर दोन विधाने करा – एक खोटे आणि दुसरे खरे विधान. बाकीचे कुटुंब निर्णय घेते की कोणते विधान खोटे आहे.

गेहजीने सांगितलेल्या दोन खोट्या गोष्टी शोधत पुन्हा बायबलमधील कथा वाचा. त्याने नामान व अलीशाशी खोटे बोलणे का केले?

आम्ही खोटं का बोलतो? आपण कधीकधी 'सत्याचा विस्तार' कधी करतो?

कौटुंबिक प्रामाणिकपणाचा करार करण्यासाठी एकत्र काम करा. तुमच्या कुटुंबातील प्रामाणिकपणा व्यक्त करणाऱ्या दोन गोष्टी लिहा. एकत्र प्रार्थना म्हणून या वापरा.

अनुक्रम स्मृती

प्रत्येक जन नेत्यासमोर उभे राहतो आणि तो सांगेल तशी कृती करतोप (उदाहरणार्थ, जंपिंग जॅक्स, समोर झुकणे, जॉगिंग). नेता हालचालींचा क्रम दर्शवितो आणि इतर शक्य तितक्या लवकर योग्य क्रमाने नक्कल करतात. जो प्रथम क्रम पूर्ण करतो तो पुढचा नेता बनतो.

https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ

अजून जा: क्रमाने अधिक हालचाली समाविष्ट करा.

आरोग्य टीप
चांगले खा. प्रत्येक कौटुंबिक जेवण तयार करण्यात मदतीसाठी रोस्टरवर मुलांना समाविष्ट करा.

हळूवार सुरुवात करणे

संगीतासाठी क्लीन-अप

आवडते अप-टेम्पो गाणे घाला.

संगीत चालw असताना, प्रत्येक जण द्रुतगतीने गोष्टी उचलण्यासाठी हलतो आणि सुमारे दोन मिनिटांसाठी दूर ठेवतो (धुण्यासाठी कपडे आणा, अंगण व्यवस्थित ठेवा किंवा खेळणी आणि पुस्तके ठेवा.)

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

प्रामाणिक असण्याचे कोणते परिणाम दिसून येतात?

अधिक सखोल जा: अप्रामाणिक असण्याचे कोणते परिणाम दिसून येतात, जरी आपण पकडले गेलो नाही तरी?

हालचाल करा

उठाबशा

60 सेकंदात जास्तीत जास्त सिट-अप करा. तीन फेऱ्या करा.

प्रत्येक वेळी आपल्या वैयक्तिक रेकॉर्डला पराभूत करण्याचा प्रयत्न करा.

https://youtu.be/Eec_8fsinAU

अजून जा: प्रत्येक फेरीच्या पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.

आव्हान

हिप शफल रेस

समोर सरळ पाय करून जमिनीवर बसा. वैकल्पिकरित्या पाय पाच मीटर पुढे करा. पाच मीटरच्या चिन्हावर, परत वळा आणि अस्वला प्रमाणे सुरुवातीस परत जा. फेरी चालू आसताना तीन सिट-अप करा.

तीन फेऱ्या करा.

शर्यत बनवा!

https://youtu.be/RXlfYksro5M

अजून कठोर जा: आठ मीटर अंतर वाढवा.

दिवस 3

पडताळणी

बेईमानीचे परिणाम आहेत

2 राजे 5:20-27 वाचा.

बायबल मधील कथेचे एक वाक्य पाळीपाळीने वाचा. प्रत्येक वाक्या नंतर, गोष्टीमध्ये घडलेली घटना प्रामाणिक किंवा बेईमानी आहे असे म्हणा.

गेहजीच्या बेईमानीचा काय परिणाम झाला?

प्रामाणिकपणा आणि अप्रामाणिकपणा या दोन स्तंभांसह शीर्षक असलेले एक पोस्टर बनवा. प्रत्येकाकडून बाहेर येणाऱ्या परिणामांची यादी करा.

आपल्या समुदायातील किंवा राष्ट्रातील सदस्यांसाठी नावे घेऊन प्रार्थना करा ज्यांनी कदाचित अप्रामाणिक कृत्य केले असेल. त्यांनी सत्यवादी असावे आणि देवाचा सन्मान करावा म्हणून देवाने त्यांची मदत करावी यासाठी देवाची प्रार्थना करा.

दिवस 3

खेळा

ओंडक्यावर मुंग्या

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

https://youtu.be/nWuc8srcbGE

आरोग्य टीप

चांगले खा. जेवणापूर्वी पाणी प्या म्हणजे आपण कमी खाल.

(परिभाषा) टर्मिनोलॉजी

हळूवार सराव ही सोपी कृती आहे ज्याकडून स्नायू गरम होतात, श्वास खोलवर जातो आणि रक्त प्रवाह वाहू लागतो. आपल्या सराव कार्यांसाठी 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 आगे. 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.

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 स्त्रोत 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 शकताः 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

family.fit

www.family.fit