

एकत्र वाढणे – आठवडा 11



फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



मी माझ्या नेत्यांचा आदर
करतो का?

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

इब्री लोकांस पत्र
१३:१७

नेते आमच्यावर
लक्ष ठेवतात

अधिकार
असलेल्यांच्या
आधीन राहा

नेत्यांचा आदर
केल्याने आपल्याला
मदत होते



हळूवार
सुरुवात करणे

रिले निवडा

पुश-अप आणि
वेगाने धावणे

चालवा आणि
माझम करा



हालचाल करा

माउंटन-
गिर्यारोहक

माउंटन-
गिर्यारोहक

माउंटन-
गिर्यारोहक



आव्हान

वेळ आव्हान

पर्वतारोही आणि
सुपरमॅन

सरळ पाय शर्यत



पडताळणी

वचन वाचा
आणि वस्तू
सोबत ठेऊन
त्यांना अनुसरा

वचन पुन्हा वाचा
आणि आदर
पोस्टर बनवा

वाचन पुन्हा
वाचा आणि
नेत्याला लिहा



खेळा

वेब ट्रॅप गेम

पेपर बेटे

पकडले जाऊ
नका

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 शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्त्रोत वापरू नये.



दिवस 1

हळूवार सुरुवात करणे

रिले निवडा

खोलीच्या एका टोकाला मजल्या वरील 20 वस्तू ठेवा. दुसऱ्या टोकाला प्रारंभ करा आणि 30 सेकंदात सर्वाधिक वस्तू (एका वेळी एक) उचलण्यासाठी जोड्यांमध्ये स्पर्धा करा. प्रत्येकाला एक संधी द्या. कोण सर्वाधिक गोळा करू शकते ते पहा.

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

आपल्या आयुष्यातील काही नेत्यांची नावे सांगा –
वैयक्तिकरित्या आणि कुटुंब म्हणून.

सखोल जा: नेता असल्यामुळे कोणत्या जबाबदारया येतात?

हालचाल करा

पर्वत-गिर्यारोहक



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा. एक गुडघा आपल्या कोपराच्या दिशेने सरकवा आणि नंतर पाय सुरूवातीच्या ठिकाणी हलवा. दुसऱ्या पायाने पुन्हा करा.

50 पुनरावृत्ती करा. प्रत्येक 10 नंतर विश्रांती घ्या.

सुलभ जा: एका वेळी पुनरावृत्तीची संख्या पाचवर कमी करा.

अजूनजा: पुनरावृत्तीची संख्या 80 पर्यंत वाढवा.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



दिवस 1

आव्हान

वेळ आव्हान

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



- 10 गिर्यारोहक
- 10 सिट-अप
- 10 पुश-अप
- 10 झुकणे

प्रत्येक 10 हालचालीनंतर, पुढील व्यक्तीची जबाबदारी स्वीकारण्यासाठी टॅप आउट करा.

सुलभतेने जा: प्रत्येक हालचालीपैकी पाच करा.

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



नेते आमच्यावर लक्ष ठेवतात

बायबलमधून इब्री लोकांस पत्र 13:17 वाचा.

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

आम्हाला माहित आहे की नेते माणसे असतात आणि
चुका करू शकतात. आपल्यावर अधिकार
असलेल्यांना आपण कसे उत्तर द्यावे हे या वचनातून
आठवते. हे चर्चमधील नेत्यांविषयी लिहिलेले आहे
परंतु आमच्या समाजातील नेत्यांना देखील लागू
आहे.

बायबलचा उतारा – इब्री लोकांस पत्र 13:17
(एनआयव्ही)

आपल्या अधिकार्यांच्या आज्ञेत राहा व त्यांच्या
अधीन असा; कारण आपणाला हिशोब द्यावयाचा

आहे हे समजून ते तुमच्या जीवाची राखण करितात, ते त्यांना आनंदाने करता यावे, कण्हत नव्हे; तसे झाल्यास ते तुमच्या हिताचे होणार नाही. ते त्यांना आनंदाने करता यावे, कण्हत नव्हे; तसे झाल्यास ते तुमच्या हिताचे होणार नाही.

चर्चा:

नेत्याच्या जबाबदा-या काय आहेत? प्रत्येक जबाबदारी कागदाच्या तुकड्यावर लिहा आणि त्यास घरगुती वस्तूवर चिकटवा. पुढारी समजून कुटुंबातील एखाद्या सदस्याला मध्यभागी उभे रहान्यास राहण्यास सांगा. एकावेळी एक याप्रमाणे त्यांच्या हातात प्रत्येक वस्तू ठेवा. ते किती वस्तू ठेवू शकतात?

त्यांचे काम इतके कठीण का आहे?

आपल्या आयुष्यातील सर्व नेत्यांसाठी धन्यवाद द्या. तुमच्या चर्चच्या नेत्यां करिता प्रार्थना करा ज्याने तुम्हाला देवाविषयी शिकवावे म्हणून देवाने तुम्हावर नेमले आहे.



दिवस 1

खेळा

वेब ट्रॅप गेम

तीन किंवा अधिक खुर्च्या आणि काही दोरी किंवा रिबन मिळवा. एक जाळी तयार करण्यासाठी खुर्च्या दोरीने बांधा. नंतर खुर्च्या हलविल्या शिवाय आणि दोरी तोडल्याशिवाय दोरीमधुन चालण्याचा किंवा गुडघ्यावर चालण्याचा प्रयत्न करा.

आपण किती भिन्न व्यवस्था तयार करू शकता ते पहा आणि ते पूर्ण करा.



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



आरोग्य टीप

चांगले खा.



हळूवार सुरुवात करणे

पुश-अप आणि वेगाने धावणे

जोडी काम. एक साथीदार तीन पुश-अप करतो तर दुसरा जागीच धावतो. हालचाली बदला. प्रत्येक व्यक्तीने एकूण 15 पुश-अप पूर्ण करे पर्यंत थांबवू नका.

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आमच्या नेत्यांच्या अधीन असणे आणि त्यांचा आदर करणे म्हणजे काय?

सखोल जा: आमच्या नेत्यांचा आदर करणे कधी कठीण होते?



पर्वत-गिर्यारोहक



बॉल सारख्या छोट्या वस्तूंसह जोड्यांमध्ये कार्य करा. दोघेही फळीच्या स्थितीत प्रारंभ करतात.

एक व्यक्ती सहा पर्वत-गिर्यारोहक करतो आणि नंतर ती वस्तू दुसऱ्या व्यक्तीकडे देतो. दुसरा माणूस डोंगर-गिर्यारोहक पूर्ण करतो आणि नंतर वस्तू परत करतो. असे चार वेळा करा.

फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.

तीन फेऱ्या पूर्ण करा.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

सुलभतेने जा: वस्तू हस्तांतरित करण्यापूर्वी केवळ चार डोंगर-गिर्यारोहक करा.



गिर्यारोहक / सुपरमॅन आव्हान



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

दोन फेऱ्या करा. स्वतः ला वेळ द्या.

सुलभ व्हा: सुपरमॅन होल्डला आरामाने आणि पुन्हा करा.

कठीण करा: डोंगर-गिर्यारोहकांची संख्या वाढवा.



अधिकार असलेल्यांच्या आधीन राहा

इब्री लोकांस पत्र 13:17 वाचा.

आपल्या भिंतीसाठी एक पोस्टर बनवा. आपल्या पोस्टरच्या एका बाजूला अनुलंबशब्द 'सन्मान' लिहा. प्रत्येक शब्दापासून सुरू होणारे एक वाक्य तयार करा जे नेत्यांना आपला आदर दाखविणारे असेल. आपल्या आयुष्यातील नेत्याचा आदर करण्यासाठी आपण या आठवड्यात काय करू शकता?

आपल्या जेवणाच्या टेबलासाठी प्रार्थना कार्डाचा एक सेट तयार करा. प्रत्येक कार्डवर नेत्याचे नाव लिहा. त्यांच्यासाठी या आठवड्यात आणि दिवसाच्या जेवणाच्या नंतर आता प्रार्थना करा.



दिवस 2

खेळा

पेपर बेटे

मध्य भागी बेटे म्हणून मजल्यावरील कागदाच्या चादरीसह एका मोठ्या वर्तुळात उभे राहा. नेता “बेट” म्हणत नाही तोवर प्रत्येक जण गोलाभोवती फिरत असतो. प्रत्येकाने बेटावर उभे राहिले पाहिजे. जर ते शक्य नसेल तर ते बाजूला उभे असतात. जर संतुलन साधू शकला असेल तर एकावेळी एकापेक्षा जास्त लोक बेटावर येऊ शकतात.

प्रत्येक फेरीनंतर, बेट दूर करा. एक बेट बाकी राहिल तोवर चालू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



आरोग्य टीप

चांगले खा. एक मेनू तयार करा
ज्यामध्ये विविध प्रकारचे मांस
आणि भाज्या असतील.



हळूवार सुरुवात करणे

चालवा आणि माइम करा

प्रत्येक व्यक्तीला एक नंबर द्या आणि आपल्या जागे भोवती जाँग करा. जेव्हा प्रत्येक व्यक्ती हालचाल करते तेव्हा १ व्यक्ती एका वस्तूचे नाव घेईल, जसे की 'कार'. बाकी प्रत्येकाने त्या वस्तूला साजेशी कृती करावी (उदाहरणार्थ कार चालविण्याची कृती करा). आपल्याकडे प्रतिसाद देण्यासाठी आणि वस्तूप्रमाणे कृती करण्यासाठी केवळ 5 सेकंद आहेत. प्रत्येक जन धावायला सुरुवात करतो, जोवर दुसरी व्यक्ती वेगळ्या वस्तूचे नाव घेत नाही आणि सर्वजन त्या वस्तूप्रमाणे कृती करील. सहा फेऱ्या करा.

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

अशा वेळे बाबत बोला जेव्हा तुम्ही काहीतरी बोलला किंवा केल्यामुळे पुढारी उत्तेजित झाला.

आणखी सखोल जा: आपल्या नेत्यांना आदर दाखवल्यामुळे आपल्याला काय फायदा होईल?



हालचाल करा

पर्वत-गिर्यारोहक



30 सेकंदात शक्य तितके डोंगर-गिर्यारोहक करा.

30 सेकंद विश्रांती घ्या.

चार फेरी पूर्ण करा.

आपण एकूण किती करण्यास सक्षम होता?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

अजून कठीण करा: फेरी संख्या सहा ने वाढवा.



सरळ पाय चालण्याची शर्यत

10-20 मीटरचे अंतर मोजा. सरळ पायाने या मार्गावर चाला. आपले गुडघे वाकवायाचे नाही! आपण दोन मिनिटांत किती लॅप्स पूर्ण करू शकता ते पहा. सर्वात जास्त कोणी केले?

सुलभ जा: रिले म्हणून करा.

अजूनजा: अंतर वाढवा.



नेत्यांचा आदर केल्याने आपल्याला मदत होते

इब्री लोकांस पत्र 13:17 वाचा.

आपल्या एखाद्या नेत्याला पत्र किंवा ईमेल पाठवून त्यांना काही आनंद द्या. त्यांच्या भूमिकेत प्रोत्साहित करण्यासाठी आपण काय म्हणू इच्छित आहात याबद्दल एकत्र बोला. आपल्याकडे लक्ष देण्याबद्दल त्यांचे आभार माना.

पाठवल्या नंतर तुम्हाला कसे वाटेल?

कधीकधी नेते आनंद आणत नाहीत. दोन काळ्या मिळवा आणि त्यास क्रॉसच्या आकारात जमिनीवर ठेवा. एखादा नेता जर आपणास माहित आहे की तो संघर्ष करित आहे, तर त्यांच्यासाठी एकत्र प्रार्थना करा. इतरांसाठी प्रार्थना करताना येशूचे उदाहरण लक्षात ठेवा.



पकडले जाऊ नका.

एक व्यक्ती म्हणजे 'नेता'. त्यांनी उर्वरित कुटुंबाकडे पाठ फिरवितात. नेता दिसत नसताना कुटुंबातील इतर सदस्य एक व्यायाम करतात(उंच गुडघे करणे, जागेवर दोरीवर उडी मारणे, जम्पिंग जाक्स इत्यादी). जेव्हा नेता मागे फिरतो तेव्हा प्रत्येकाने कृती थांबवावी. जर कोणी हालचाल करताना पकडले गेले तर ते नवीन नेता बनतात.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



आरोग्य टीप

चांगले खा. आपल्या दररोजच्या
आहाराचा भाग म्हणून नव्हे तर
गोड आहार विशेष प्रसंगासाठी
ठेवा.

(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