एकत्र वाढणे – आठवडा 12

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन

मी इतरांना प्रथम ठेवतो का?

www.family.fit

लूक 14:7-11	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
	नम्रता इतरांना प्रथम ठेवत आहे	नम्रतेचे फायदे आहेत	दररोज नम्र असणे
हळूवार सुरुवात करणे	कार्यसंघ हळूवार सुरुवात	कोपरे वार्म अप	धावा आणि स्क्वाट् टॅग करा
हालचाल करा	स्कवाट्स	स्कवाट्स	भागीदार स्क्वाट्स
आव्हान	20, 15, 10 आणि 5	फळी आणि स्क्वाट् आव्हान	तबाटा
पडताळणी	कथा वाचा आणि एक सन्मानाची खुर्ची बनवा	कथा अभिनय आणि चर्चा	खुर्चीचा खेळ आणि कथा पुन्हा वाचा
खेळा	संतुलन आणि चाला	फ्लिप-फ्लॉप रिले	कॉफी किंवा कोक

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
- स्वत:ला 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.

हळूवार सुरुवात करणे

कार्यसंघ हळूवार सुरुवात

कुटुंबातील प्रत्येकाच्या शरीरावर एक आकार (चौरस किंवा षटकोन) किंवा एक विशेष शब्द बनवा. मग हे सराव करा:

- 20 डोंगर-गिर्यारोहक
- 20 उच्च गुडघे करून धावणे
- 20 टाच लाथ
- 20 जम्पिंग जॅक

तीन फेऱ्या करा. नंतर पुन्हा आकार किंवा शब्द बनवा.

https://youtu.be/rzRn2JWbsuo

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कोणत्या परिस्थितीत आपल्याला कुठे बसावे लागेल हे सांगितले जाते?

अधिक सखोल जा: आपल्याकडे कोठे बसायचे याची निवड असताना आपण कसे निर्णय घ्याल?

हालचाल करा

स्कवाट्स

खालच्या खुर्ची समोर उभे रहा. आपले गुडघे वाकवा जेणेकरून आपण खुर्चीवर हलके बसता. पुन्हा उभे रहा.

15 पुनरावृत्ती करा. पुन्हा करा.

पाच फेरी पूर्ण करा.

अजून जा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 पर्यंत वाढवा आणि खुर्ची काढा.

https://youtu.be/mwpMmpAWVds

आव्हान

20, 15, 10 आणि 5

‘उच्च फाइव’ ने प्रारंभ करा त्यानंतर हे कराः

- 20 जम्पिंग जॅक
- 15 स्कवाट्स
- 10 गिर्यारोहक
- 5 वेगवान स्केटर्स

‘हाय फाइव्हस’ ने संपवा.

तीन फेऱ्या करा. प्रत्येक फेरीत वेगवान होण्याचा प्रयत्न करा.

कठीण करा : फेऱ्यांची संख्या वाढवा.

दिवस 1

पडताळणी

नम्रता इतरांना प्रथम ठेवत आहे

बायबल मधून लूक १४:७-११ वाचा.

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

येशूला एका महत्त्वपूर्ण व्यक्तीच्या घरी बोलावले आहे. लोक आपल्या जागा सामाजिक रँकिंग, दर्जा आणि सन्मानाच्या जोरावर निवडतात याकडे त्यांचे लक्ष आहे. आजच्या कथेत येशू नम्रतेबद्दल शिकवतो.

बायबलचा उतारा – लूक 14: 7-11 (एनआयव्ही)

तेव्हा आमंत्रित लोक मुख्य मुख्य आसने कसे निवडून घेत आहेत हे पाहून तो त्यांना दाखला देऊन म्हणाला: "कोणी तुला लग्नाच्या मेजवानीचे आमंत्रण केले तर मुख्य आसनावर बसू नको;

कदाचित तुझ्यापेक्षा अधिक योग्यतेच्या माणसाला त्याने आमंत्रण केले असेल. मग त्याने तुला व त्याला आमंत्रण केले तो येऊन तुला म्हणेल, ह्यांना जागा दे; तेव्हा तू लाजेने अगदी खालच्या जागेवर जाऊन बसशील. पण तुला आमंत्रण असल्यास अगदी खालच्या जागेवर जाऊन बैस; म्हणजे ज्याने तुला आमंत्रण केले तो येऊन तुला म्हणेल, मित्रा, वर येऊन बैस; म्हणजे तुझ्याबरोबर बसलेल्या सर्वांसमोर तुझा मन होईल. कारण जो कोणी आपणाला उंच करितो तो नमविला जाईल; व जो कोणी आपणाला नमविता तो उंच केला जाईल."

चर्चा:

तुम्हाला बसमध्ये कोणती सीट पाहिजे आहे? गाडीत? वर्गात? का?

येशूच्या कथेतून आपण नम्रतेचे वर्णन कसे करता?

एक 'चेअरऑफऑनर' तयार करा आणि त्यास बसण्यासाठी पाळी द्या मग कुटुंबातील एखादा दुसरा सदस्य तुमच्यासाठी प्रार्थना करेल.

संतुलन आणि चाला

आपल्या डोक्यावर पुस्तकाचे संतुलन साधण्यासाठी खोलीच्या दुसरीकडे जा आणि वापस या, असे करताना पुस्तक पडू देऊ नका किंवा त्याला स्पर्श करू नका. मागच्या बाजूला प्रयत्न करा. मग पुस्तकावर प्लास्टिक कप ठेवा आणि चालण्याचा प्रयत्न करा. आपण कपामध्ये पाणी टाकून चालू शकता का? मजा करा!

अजून जा: दोन संघात विभागून त्याला रिले बनवा.

आरोग्य टीप
चांगले खा.

हळूवार सुरुवात करणे

कोपरे वार्म अप

खोलीच्या कोपऱ्यांना 1–4 असे क्रमांक द्या. वेगवेगळ्या कोप-यातून प्रारंभ करा आणि भिन्न सराव करा. पुढच्या क्रमांकावर खोली भोवती फिरा. दोन फेऱ्या करा.

- 10 वेळा जागेवर धावणे
- 10 स्पीड स्केटर्स
- 10 गिर्यारोहक
- 10 स्कवाट्स

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा वेळेबाबत सांगा जेव्हा आपण एखाद्यास आपल्या पुढे जाऊ दिले.

अधिकस खोल जा: आपण त्यांना प्रथम का जाऊ दिले?

हालचाल करा

स्कवाट्स

15 स्क्वाट्स करा आणि पुढील व्यक्तीस टॅप आउट करा. आपण एक कुटुंब म्हणून 150 पूर्ण करेपर्यंत सुरू ठेवा.

https://youtu.be/mwpMmpAWVds

सुलभ व्हा: टॅप आउट करण्यापूर्वी 10 स्क्वॅट्स करा.

अधिक कठोरपणे जा: कुटुंब म्हणून मोठी संख्या समोर ठेवा.

आव्हान

फळी आणि स्क्वाट् आव्हान

जोडीदारा बरोबर काम करा.

एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा स्क्वॅट करतो. 10 स्क्वाट्स नंतर ठिकाणे बदला.

पाच फेऱ्या करा.

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.

पडताळणी

नम्रतेचे फायदे आहेत

लूक 14:7-11 वाचा.

एक टेबल तयार करा जेणेकरुन एक खुर्ची इतरांपेक्षा श्रेष्ठ असेल. आपण बसता तेव्हा कोण कूठे बसतो ते पहा.

आता कथेच्या मुख्य भागाचा अभिनय करा ज्यामध्ये कोणाला तरी चांगली जागा दुसर्यासाठी सोडण्यास सांगितले जाते.

ज्यांना जागेवर जावे लागले त्यांना असे कसे वाटले ते विचारा. त्यांना असे का वाटले?

एकत्र नम्र असण्याच्या फायद्यांची यादी तयार करा. प्रार्थना करा आणि देवाची मदत घ्या.

फ्लिप-फ्लॉप रिले

जोडी काम. एक वॉकर असेल तर दुसरा फ्लिप-फ्लॉप हलवेल. वॉकर खोलीत हळूहळू चालत असतो तर दुसरी व्यक्ती दोन फ्लिप-फ्लॉप हलवते जेणेकरुन वॉकर नेहमी फ्लिप-फ्लॉप वर जाईल. भूमिका बदलवा.

तीन फेऱ्या करा. शेवटच्या फेरीमध्ये वॉकर त्यांचे डोळे बंद करू शकतो. काय होते?

https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM

आरोग्य टीप
चांगले खा. दिवसाची सुरुवात स्वस्थ नाश्त्याने करा.

हळूवार सुरुवात करणे

धावा आणि स्क्वाट् टॅग करा.

टॅग खेळा जेथे एक व्यक्ती इतरांना टॅग करण्यासाठी पाठलाग करते. ज्याला टॅग केले आहे तो पाच स्क्वाट्स करतो आणि नंतर त्याचा पाठलाग करणारा बनतो. तीन मिनिटे सुरू ठेवा.

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्याकडे आपल्या कुटूंबातील टेबलावर काही जागा आहे का? आपण नेहमी तिथे बसता का?

अधिक सखोल जा: आपले स्वागत आहे असे पाहुण्याला वाटावे म्हणून तुम्ही काय करता? ते जेवणासाठी कुठे बसतील?

हालचाल करा

भागीदार स्क्वाट्स

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एकमेकांचे मंगत धरा आणि स्क्वाट एकाच वेळी करा.

15 स्क्वॅट्सच्या तीन फे-या करा.

https://youtu.be/ExCB4SdQGn0

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.

आव्हान

तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.

https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ

प्रत्येक हालचाली 20 सेकंदासाठी करा, त्यानंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या:

- स्कवाट्स
- पर्वत-गिर्यारोहक
- पुश अप्स
- उठाबशा

हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

अजून कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंदात वाढवा.

पडताळणी

दररोज नम्र असणे

लूक 14:7-11 वाचा.

आपल्या कुटुंबास बसण्यासाठी पुरेशा खुर्च्या ठेवा. विषय सांगण्यासाठी क्रम लावा अंड योग्य क्रमाने बसा (उदाहरणार्थ, सर्वात उंच ते सर्वात कमी उंच, जन्म महिन्याप्रमाणे, वय).

कथा पुन्हा वाचण्यासाठी कुटुंबातील एखादा सदस्य निवडा. येशूच्या शब्दांचा विचार करा “मित्र चांगल्या जागेवर बैस." आज आपल्यासाठी याचा काय अर्थ होतो? शाळेत? बस वर? कामावर? जेवणात?

ज्यांना प्रार्थनेची आवश्यकता आहे अशा आपल्या ओळखीच्या लोकांची नावे लिहा. आपल्या घराच्या खुर्च्यांवर ही नावे चिकटवा. प्रत्येक वेळी आपण त्या खुर्चीवर बसून त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा.

कॉफी किंवा कोक

कागदाच्या तुकड्याच्या एका बाजूला कॉफीचा कप काढा आणि दुसऱ्या बाजूला कोकची बाटली काढा. आपला कागद धरून असलेल्या जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. त्याकडे न पाहता, ते आपल्या हातात काही वेळा फ्लिप करा आणि नंतर एक बाजू दर्शवा (कॉफी किंवा कोक). आपण आपल्या जोडीदारा सारखीच निवड केली आहे का?

पाच वेळा पुन्हा करा. आपण दोघे किती वेळा समान बाजू निवडता ते पहा.

https://youtu.be/TQchZPvFazo

आरोग्य टीप
चांगले खा. चवीचा आनंद
आनंद घेण्यासाठी हळूहळू
चर्वण करा आणि आपल्या
अन्नास पचण्यास वेळ द्या.

(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

www.family.fit