एकत्र वाढणे – आठवडा 7

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन

मी संघाचा खेळाडू आहे काय?

www.family.fit

	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
रुथ 2:2-7, 17-18	एकमेकांवर अवलंबून रहा	संघाचे योगदान द्या	इतरांशी उदारपणे वागा
हळूवार सुरुवात करणे	अस्वल आणि खेकडा चाल	कार्यसंघ हळूवार सुरुवात	सावली बॉक्सिंग
हालचाल करा	वेग स्केटर्स	वेग स्केटर्स	कठीण वेग स्केटर्स
आव्हान	20,15,10 आणि 5	वेग स्केटर शर्यत	अडथळा मार्ग
पडताळणी	कथा वाचा आणि अवलंबून असणे ह्या बद्दल चर्चा करा	कथेला नाटकाच्या रुपात तयार करा आणि एक वाटी शोधा	एक वाटी आणि नाणी घेऊन कथा पुन्हा वाचा
खेळा	एक चाकी ढकल गाडी अडथळा मार्ग	गुंतलेले	रेषेवर चालणे

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 शर्तींच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरु नये.

हळूवार सुरुवात करणे

अस्वल आणि खेकडा चाल

खोलीमध्ये अस्वलाप्रमाणे चाला आणि खेकड्याप्रमाणे मागे चाला. पाच लॅप्स करा.

अस्वल चाल – पायावर पाय आणि हातांनी चेहरा खाली करून चाला.

खेकडा चाल – चेहरा वर आणि हात पाय जमिनीवर ठेवून चाला.

https://youtu.be/wkHeRxlytnE

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

आपल्यावर अवलंबून असलेल्या एखाद्या वस्तू किंवा व्यक्तीचे नाव द्या (एखादी व्यक्ती, पाळीव प्राणी किंवा अगदी वनस्पती). ते आपल्यावर कशासाठी अवलंबून आहेत?

सखोल जा: आपण ज्यावर अवलंबून आहात अशा कोणाची नावे सांगा आणि आपण त्यांच्यावर कशासाठी अवलंबून आहात ते सांगा.

हालचाल करा

वेग स्केटर्स

हळू सुरुवात करा आणि वेग वाढवा आणि हालचाली प्रवाही बनवा.

पाय आणि कोर सामर्थ्य विकसित करण्यासाठी वेग स्केटर्सचा सराव करा. सहा करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 12 करा. पुन्हा विश्रांती घ्या आणि 18 करा.

कठीण करा: पुनरावृत्ती 30 पर्यंत वाढवा.

https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

आव्हान

20, 15, 10 आणि 5

‘उच्च फाइव’ ने प्रारंभ करा त्यानंतर हे करा:

- 20 जम्पिंग जॅक
- 15 वेग स्केटर्स
- 10 पुश-अप
- 5 स्क्वाट्स

‘हाय फाइव्हस’ ने संपवा.

विश्रांती शिवाय तीन फेऱ्या करा.

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.

पडताळणी

चांगले संघाचे खेळाडू एकमेकांवर अवलंबून असतात

पवित्र शास्त्रामधून रूथ 2:2-7, 17-18 वाचा.

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

मवाब देशात 10 वर्ष राहिल्यानंतर, नामी तिच्या विधवा सुन, रुथ सोबत, बेथलेहेमास गेली. नामीचा नवरा अलीमलेख व तिची दोन मुले मरण पावली होती. रूथ तिची एकुलती सहकारी आहे. रूथ खावयास अन्न मिळावे म्हणून कामासाठी बाहेर गेली.

पवित्र शास्त्रातील कथा – रूथ 2:2-7, 17-18

मवाबी रुथ नामीस म्हणाली, मला शेतात जाऊ द्या म्हणजे कोणाची मजवर कृपादृष्टी झाल्यास त्याच्यामागून मी धान्याचा सरवा वेचीत जाईन.

ती म्हणाली, मुली, जा. ती जाऊन शेतात कापणी करणाऱ्यांच्या मागून सराव वेचू लागली. सुदैवेकरून शेताच्या ज्या भागी ती गेली तो अलीमलेखाच्या कुळातल्या बवाजाचा होता.

बवाज बेथलेहेम गावातून शेतात आला तेव्हा तो कापणी करणाऱ्यास म्हणाला, परमेश्वर तुमचे अभिष्ट करो.

ते त्यास म्हणाले, परमेश्वर तुमचे अभिष्ट करो.

मग बवाज कापणी करणाऱ्यांच्या मुकादमास म्हणाला, ही मुलगी कोणाची?

कापणी करणाऱ्यांच्या मुकादमाने म्हटले, नामीबरोबर मवाब देशाहून आलेली ही मवाबी मुलगी होय. ही मला म्हणाली, कृपा करून कापणी करणाऱ्यांच्या मागून पेंढ्यामधला सरवा मला वेचू द्या; ती तेथे येऊन सकाळपासून आतापर्यंत वेचीत आहे, थोडा वेळ मात्र ती घरात बसली होती.

तिने या प्रकारे संध्याकाळपर्यंत सरवा वेचला. तिने वेचून आणिलेला सरवा झोडीला त्याचे एफाभर सातू निघाले. ते घेऊन ती नगरात गेली; तिने काय वेचून आणिले ते तिच्या सासूने पहिले. तसेच तिने पुरे इतके खाऊन उरलेले आणिले होते तेहि तिला दिले.

चर्चा:

अशा प्रकारे कथा वाचण्याचा प्रयत्न करा जेणेकरून प्रत्येक भूमिका वेगवेगळ्या व्यक्तीला मिळेल.

आपल्या घरात चार वस्तू शोधा ज्या एकमेकांच्या वर ठेवल्या जाऊ शकतात. कथेतील एखाद्याच्या नावाने प्रत्येकाला लेबल लावा. या प्रश्नांची उत्तरे देताच प्रत्येक वस्तू टॉवरच्या रुपात जोडा:

1. ते कोणावर अवलंबून आहेत?
2. ते त्यांच्यावर कशासाठी अवलंबून आहेत?

जर आपल्याला ते माहित असेल तर, “लीन ऑन मी” हे गाणे वाजवा.

एकमेकांवर टेकत असताना आपण दोघांनाही संघातील विश्वासू खेळाडू बनावे ह्यासाठी मदत करण्यास देवाला विनंती करता.

खेळा

एक चाकी ढकल गाडी अडथळा मार्ग

एक अडथळा मार्ग निर्माण करा ज्यात काही वळणे समाविष्ट आहेत. एक चाकी ढकल गाडी शर्यतीत मार्गात पुढे जाण्यासाठी जोड्यांमध्ये कार्य करा.

प्रत्येक संघाची वेळ नोंदवा. ठिकाणे अदलाबदल करा आणि ती पुन्हा करा.

https://youtu.be/vm7HCh81ru8

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान ‘स्क्रीन टाइम’ कमी करा.

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/eJaHVOL8zFY

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या आवडत्या क्रीडा खेळाडूंची नावे सांगा.

सखोल जा: ते संघात काय योगदान देतात?

हालचाल करा

वेग स्केटर्स

वेग स्केटर्सचा सराव करा. त्यापैकी 10 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 20 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 30 करा.

https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 40, 50 किंवा 60 पर्यंत वाढवा.

आव्हान

वेग स्केटर शर्यत

आपण दोन मिनिटांत किती वेग स्केटर्स करू शकता ते मोजा.

दोन मिनिटे विश्रांती घ्या.

नंतर एका रेषेवर उभे रहा (दोरी) आणि या मार्गांनी उडी मारा:

- 20 पुढे / मागे
- 20 आजुबाजूने

दोन फेऱ्या पूर्ण करा.

कठीण करा: अधिक फेऱ्या करा.

पडताळणी

संघातील चांगले खेळाडू कुटुंबात योगदान देतात

रूथ 2:2-7 आणि 17-18 वाचा.

प्रत्येक पात्रासाठी प्रॉप निवडून, कथेचे अभिनय करा. प्रत्येक व्यक्ती कथेत काय योगदान देते त्याबद्दल बोला. प्रत्येक सूचना कागदाच्या तुकड्यावर लिहा आणि त्यांना एका वाटीत ठेवा. इतर कोणते घटक एक चांगले संघ तयार करतात? ते लिहा आणि वाटीत टाका.

आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने आपल्या कौटुंबिक कार्यसंघासाठी जे योगदान दिले त्याबद्दल त्यांचे नाव घेऊन देवाचे आभार माना.

खेळा

गुंतलेले

खांद्याला खांदा लावून वर्तुळात उभे रहा. आपला उजवा हात गाठा आणि दुसऱ्या व्यक्तीचा उजवा हात धरून घ्या. डाव्या हाताने तेच करा.

नेहमी हात जोडून ठेवा आणि आपल्याला सोडविण्यासाठी एकत्र काम करा.

https://youtu.be/qx4oek_lius

आरोग्य टीप

मुले फोन किंवा स्क्रीनवर असतात तेव्हा पालक उपस्थित असल्याची खात्री करा.

हळूवार सुरुवात करणे

सावली बॉक्सिंग

30 सेकंदांसाठी ‘रॉकी पंप’ करा (डोक्यावर हात टाकताना टाच वर करून मागे मरणे).

30 सेकंदांसाठी ‘सावली बॉक्सिंग’ करा (पायांना खांद्यांचा रुंदीमध्ये स्थिर स्थितीत ठेवा मग बुक्क्या मारा).

सुरक्षिततेसाठी दूर पसरा!

तीन फेऱ्या करा.

https://youtu.be/0k7nAJudS7g

आपण या आठवड्यात कोणाशी उदारपणे वागला आहात का किंवा आपल्याशी कोणी उदारपणे वागले आहे का?

सखोल जा: आपण आज अधिक उदार कसे होऊ शकता?

हालचाल करा

कठीण वेग स्केटर्स

अधिक वेगाने स्केटर्सचा सराव करा. आपल्याला ज्याच्या वरून जावं लागेल अशा दोरी किंवा वस्तू ला जमिनीवर ठेवून ते करा.

त्यांना आरामशीर करा आणि वेग वाढवा. 20 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर पुन्हा 20 करा. पुन्हा करा.

https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

कठीण करा: अधिक फेऱ्या करा किंवा त्या लवकर करा.

आव्हान

अडथळा मार्ग

अडथळा मार्ग तयार करा. आपल्या आत किंवा बाहेरील जागा वापरा. उदाहरणार्थ, झाडाकडे / खुर्चीकडे पळा, मार्गावर / गालिच्यावरुन झेप घ्या आणि याप्रमाणे. सर्जनशील व्हा! शक्य तितक्या लवकर अडथळयाच्या मार्गातून जाण्यासाठी वळण घ्या. प्रत्येक व्यक्तीची वेळ नोंदवा.

https://youtu.be/PvTfqkGbq8M

कठीण करा: अडथळयाच्या मार्गातून जात असतांना वेग वाढवा किंवा अतिरिक्त वजन घ्या.

पडताळणी

इतरांशी उदारपणे वागा

रूथ 2:2-7 आणि 17-18 वाचा.

एक वाटी आणि काही नाणी शोधा. कथा पुन्हा वाचा. प्रत्येक पात्र उदार कसे होते ते पहा (किंवा 'प्रत्येक व्यक्तीची किंमत काय होती?' विचारा.) आपण त्यांना आवाज देताच, वाटीत एक नाणे टाका. उदार असण्याची काहीतरी किंमत असते. (आपण आज आपली नाणी देऊ शकता काय?)

या आठवड्यात कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला ते संघाचे उदार खेळाडू कसे असू शकतात हे सांगण्यासाठी आमंत्रित करा.

एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.

खेळा

रेषेवर चालणे आव्हान

जमिनीवर काही रेषा तयार करा (सरळ, नागमोडी किंवा वक्र). कपडे, टेप, खडू किंवा रिबन वापरा. इतर लोकांनी अनुसरण करीत असताना प्रत्येक व्यक्तीने वेगळ्या मार्गाने पुढे जाणे आवश्यक आहे (उडी मरणे, मागे जाने आणि इतर). संगीत वाजवा आणि पाळीपाळीने भिन्न आव्हाने तयार करा.

आरोग्य टीप

जेवण आणि इतर महत्त्वाच्या कौटुंबिक वेळेसाठी स्क्रीन आणि तंत्रांची मर्यादा कमी करा.

(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