एकत्र वाढणे – आठवडा 8

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन

मी विश्वासार्ह आहे का?

www.family.fit

	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
लूक 12:42-48	विश्वासार्ह व्यक्तीचे गुणधर्म	विश्वासार्ह असण्याचे फायदे	तुटलेला विश्वास
हळूवार सुरुवात करणे	जंकयार्ड कुत्रा	शेपूट स्पर्धा	हळूवार सुरुवात ते संगीत
हालचाल करा	झुकणे	हळू झुकणे	वजनासह झुकणे
आव्हान	बाटली फिरवा	टिक टॅक टोट	फळी आणि झुकण्याचे आव्हान
पडताळणी	कथा वाचा, चर्चा करा आणि विश्वास चाचणी करा	कथा पुन्हा वाचा आणि विश्वासार्हतेच्या प्रतिफळाचा विचार करा	कथा पुन्हा वाचा आणि विश्वास ठेवा
खेळा	हावभाव करून गोष्ट सांगणे	विमान पकड	विश्वासार्ह चालणे

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

जंकयार्ड कुत्रा

एक माणूस समोरच्या पायात आणि बाहेरील बाजूने पाय ठेवून जमिनीवर बसलेला आहे. इतर हात, पाय आणि दुसऱ्या हातावरून उडी मारतात. प्रत्येकजण दोन वेळा उडी मारतो आणि जागा बदलतो म्हणून प्रत्येकाला उडी मारायला मिळते.

https://youtu.be/P9u-QN0MXx8

थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

विश्वासार्ह असणे म्हणजे काय?

सखोल: कोणीतरी विश्वासार्ह आहे हे तुम्ही कसे जाणता?

हालचाल करा

झुकणे

नितंबांवर हात ठेवून सरळ उभे रहा. एका पायाने पुढे जा आणि आपले गुडघे 90 अंशांपर्यंत वाकलेले होईपर्यंत आपले कूल्हे खाली करा. वैकल्पिक पाय.

एकमेकां समोर तोंड करून समोर झुकण्याचा सराव करा. हळू आणि काळजीपूर्वक प्रारंभ करा.

प्रत्येक फेरी १० वेळा करा आणि प्रत्येक फेरीनंतर ३० सेकंद विश्रांती घ्या.

आणखी कठीण करा: फेरी आणखी जास्त वेळा करा.

https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo

आव्हान

बाटली फिरवा

खाली असलेल्या हालचालींसाठी (प्रति कार्ड एक) लेबले लिहा आणि गोलामध्ये ठेवा. एक व्यक्ती बाटली फिरवते आणि बाटली सूचित करते त्या हालचाली करते. पुढील कुटुंबातील सदस्यावर टॅप करा.

आव्हान:एक कुटुंब म्हणून 100 हालचाली करा.

- 5 वेळा झुकणे
- 5 स्कवाट्स
- 5 ढेकर देणे
- 5 वेगवान स्केटर्स
- 5 सुपरमॅन
- 10 गिर्यारोहक

अजून कठोर करा: हालचालींची एकुण संख्या 150 किंवा 200 पर्यंत वाढवा.

https://youtu.be/yUJBHuHZj08

पडताळणी

विश्वासार्ह व्यक्तीचे गुणधर्म

बायबल मधून लूक 12:42-48 वाचा.

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

आपल्या शिष्यांना या जगाच्या गोष्टींपेक्षा टिकून राहणारी संपती मिळवण्याचा प्रयत्न करा हे शिकविल्या नंतर येशु त्यांना विश्वासार्ह आणि तयार असणे या बाबत बोलतो.

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

बायबलचा उतारा – लूक 12:42-48

तेव्हा प्रभु म्हणाला, आपल्या परिवाराला योग्य वेळी शिधा सामुग्री द्यावयास धनी ज्याला नेमिल असा विश्वासू व विचारशील कारभारी

कोण? त्याचा धनी येईल तेव्हा जो दास तसे करताना आढळेल तो धन्य. परंतु आपला धनी येण्यास उशीर लागेल एका आपल्या मनात म्हणून तो दास चाकरास व चाकारीणीस मारहाण करू लागेल आणि खाऊन पिऊन मस्त होईल, तर तो वाट पाहत नाही अशा दिवशी व त्याला ठाऊक नाही अशा घटकेस त्याचा धनी येऊन त्याला कापून टाकील आणि अविश्वासू लोकांबरोबर त्याचा वाट नेमिल.

“आपल्या धन्याची इच्छा काय आहे हे माहित असता ज्या दासाने तयारी केली नाही किंवा त्याच्या इच्छेप्रमाणे केले नाही त्याला पुष्कळ फटके मिळतील , परंतु ज्याने फटके मिळण्याजोगी कृत्ये माहित नसता केली त्याला थोडे मिळतील. ज्या कोणाला पुष्कळ दिले आहे त्याच्या जवळून पुष्कळ मागण्यात येईल, आणि ज्याच्याजवळ पुष्कळ ठेवले आहे त्याच्या जवळून पुष्कळच अधिक मागतील.”

चर्चा:

आजच्या परिच्छेदात, एक धनी कोणालातरी कारभारी होण्याची जबाबदारी देतो. येशू या व्यक्तीचे वर्णन करण्यासाठी कोणते शब्द निवडतो?

विश्वासार्हतेची चाचणी करा. एक झेलणारा निवडा आणि आपले डोळे बंद करुन उभे रहाण्याची पाळी करा तुम्हाला जो झेलेल त्याच्या हातावर पाठीमागे पडा. आपण त्यांच्यावर विश्वास का ठेवला? आपण इतर लोकांवर विश्वास का ठेवता?

हावभाव करून गोष्ट सांगणे

एका व्यक्ती शिवाय इतर प्रत्येकजण खोलीतून बाहेर पडतो. ती व्यक्ती बायबल मधील एखादी कहाणी निवडते आणि नंतर खोलीत आलेल्या दुसरया व्यक्तीस त्या कहाणीचा हावभाव करून दाखविते, म्हणजे ते अदांज करतील की गोष्ट कोणती आहे. त्यानंतर ही व्यक्ती प्रवेश करणारया पुढील व्यक्तीस त्याचे हावभाव करील. शेवटचा व्यक्ती खोलीत प्रवेश करेपर्यंत आणि बायबलच्या कथेचा अंदाज घेईपर्यंत हे असेच चालू राहील.

https://youtu.be/smBQvAcwXpU

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान ‘स्क्रीन टाइम’
कमी करा.

हळूवार सुरुवात करणे

शेपूट स्पर्धा

प्रत्येक जण शेपूट म्हणून मागील बाजूस गुंडाळलेला स्कार्फ किंवा लहान टॉवेल घालतो. आपले स्वत: चे रक्षण करत असताना जास्तीत जास्त शेपट्या जमा करणे हे ध्येय आहे. आपण आपली शेपूट गमावल्यास, पाच पुश-अप करा आणि खेळ सुरू ठेवा. मजा करा.

https://youtu.be/WtDX86rDWks

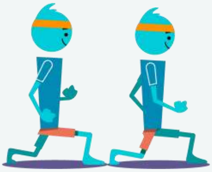
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

इतरांनी आपल्यावर विश्वास ठेवलेल्या काही जबाबदारी बाबत इतरांना सांगा.

सखोल जा: विश्वासू राहण्याचे काय फायदे आहेत?

हालचाल करा

हळू खोलवर झुकणे



हळू खोल झुकण्याचा सराव करा. आज आपले लक्ष गतीकडे आहे.

एका पायाने पुढे जा आणि तुम्ही तुमचा मागचा भाग हळुवार मागे करता तेव्हा पाच मोजा, जोवर तुमचा मागील गुडघा जमिनीवर टेकत नाही तोवर असे करा. पटकन उभे रहा. दुसऱ्या पायासाठी पुन्हा करा.

कासव व्हा, ससा होऊ नका!

प्रति पाय पाच वेळा पुन्हा करा.

https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo

अधिक सहज जा: आपण आपले गुडघे जमिनीवर खाली करता तेव्हा तीन मोजा.

टिक टॅक टोट

सुरु करण्यापूर्वी जमिनीवर टिक टॅक ची आकृती काढा (टेप किंवा दोरी वापरा).

दोन संघात काम करा. प्रत्येक संघाला 10 स्क्वॅट किंवा 10 वेळा झुकण्याचे आव्हान दिले जाते. पूर्ण झाल्यावर दोन लोक धावतात आणि त्यांचा तुकडा टिक-टॅक टो गेमवर ठेवतात. खेळ जिंकेपर्यंत नवीन आव्हानासह चालू ठेवा.

https://youtu.be/j22gdOy1kdQ

अजून कठीण करा: प्रत्येक हालचालीची पुनरावृत्ती करा.

पडताळणी

विश्वासू व्यक्तीला पुरस्कार

लूक 12:42-48 वाचा.

कथा पुन्हा वाचा. विश्वासू सेवकाला काय प्रतिफळ मिळाले? या सत्राच्या शेवटी ज्या खाद्यपदार्थाचा आपले कुटुंब आनंद घेऊ शकेल असा पदार्थ “पुरस्कार’ म्हणून निवडा.

जेव्हा तुमच्यावर विश्वास ठेवला जातो तेव्हा तुम्हाला कोणते 'खाण्यायोग्य नसलेले' पुरस्कार मिळतात?

शेजारी लोकामध्ये आपला परिवार कशासाठी प्रसिद्ध असावा असे तुम्हाला वाटते?

संघ म्हणून एकत्र या – घट्ट गोल करा. एकमेकांच्या खांद्यावर हात ठेवा. अशी प्रार्थना करा की देवाने तुम्हाला मदत करावी कि तुमचे कुटुंब विश्वास ठेवण्यास योग्य म्हणून ओळखले जावे.

खेळा

विमान पकड

कागदाचे विमान बनवा. एका वर्तुळात उभे रहा. एक खेळाडू दुसऱ्या व्यक्तीकडे विमान फेकतो. जेव्हा ते विमान पकडतात तेव्हा त्यांनी विश्वास ठेवू शकणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीचे नाव घेतले पाहिजे. प्रत्येकाची पाळी येईपर्यंत खेळणे सुरू ठेवा.

प्रत्येक व्यक्तीला त्यांनी नावे दिलेल्या लोकांवर विश्वास का ठेवता येईल याचा विचार करण्यास सांगा.

https://youtu.be/MaN84RNWrPk

आरोग्य टीप

कार ट्रिपमध्ये किंवा रेस्टॉरंट्समध्ये 'बेबीसीट' तंत्रज्ञानाचा वापर न करण्याचा प्रयत्न करा. बोलण्यासाठी, शोधण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी या वेळेचा उपयोग करा.

हळूवार सुरुवात करणे

हळूवार सुरुवात ते संगीत

काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत आपल्या जागेच्या पुढील बाजूस फेऱ्या करा:

- जॉगिंग
- उंच गुडघे करून धावणे
- मागे टाच करून लाथ मारणे
- बेडूक उडी

https://youtu.be/Bi89SHl3BFo

अशा वेळे बाबत सांगा जेव्हा तुम्ही ज्याच्यावर विश्वास ठेवला त्याने तूम्हाला दगा दिला.

अधिक सखोल जा: विश्वास तुटल्यावर उत्पन्न होतात त्या भावनांचे वर्णन करा.

हालचाल करा

वजनासह झुकणे

वजनाची भर टाकून समोर झुका. तुमच्या पाठीवर पुस्तक असलेली पिशवी ठेवा किंवा आपल्या हातामध्ये पाण्याच्या बॉटल ठेवा. सर्जनशील विचार करा. परंतु योग्य तंत्र ठेवण्याकडे लक्ष ठेवा.

10 पुनरावृत्तीचे दोन संच पूर्ण करा. संच दरम्यान 30 सेकंदविश्रांतीघ्या.

https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo

अजून कठीण करा: अधिक सेट करा किंवा अधिक वजन ठेवा.

आव्हान

फळी आणि झुकण्याचे आव्हान

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा समोर झुकत राहतो. प्रत्येक पायावर 10 वेळा समोर झुकल्या नंतर पाय बदला.

चार फेऱ्या करा

सुलभतेने जा: प्रत्येक पायावर पाच वेळा झुका.

अजून कठीण करा: झुकत असताना वजन द्या.

पडताळणी

विश्वासार्ह नसल्याचे परिणाम

लूक 12:42-48 वाचा.

जो सेवक विश्वसनीय नव्हता त्याला भोगाव्या लागलेल्या गंभीर परिमाणांचा विचार करा. मोजण्याची वस्तू शोधा, जसे कि फुटपट्टी किंवा जग. आपली इच्छा असल्यास वस्तू हातात धरा आणि त्या वेळेबाबत बोला जेव्हा तुम्ही विश्वसनीय नव्हता (अपेक्षा पूर्ण केली नाही).

विश्वास पुन्हा यावा म्हणून काय घडले पाहिजे याबाबत चर्चा करा. येशूच्या कथेतील कोणत्या सेवका सारखे तुम्ही आहा?

परीच्व्हेदातील शेवटचे वाक्य सोबत वाचा आणि मग ही प्रार्थना सोबत म्हणा:

“प्रभू, आम्हांस आपले वचन पाळण्यास आणि प्रामाणिक राहण्यास मदत कर, जेणेकरून आमचे शब्द नेहमी आमच्या कृतीत जुळतील.”

विश्वासार्ह चालणे

जोडी काम. एका व्यक्तीचे डोळे बांधलेले असतात तर दुसरा ध्येय गाठण्यासाठी सूचना देतो. ते अधिक आव्हानात्मक बनविण्यासाठी काही अडथळे ठेवा. शक्य असल्यास ते बाहेर करा.

https://youtu.be/0OO4NuT1E9g

आरोग्य टीप
झोपण्याआधी कमीत कमी ६०
मिनिटे दूरदर्शन बंद करा
यासाठी की
मेंदूला झोपण्यासाठी तयारी
करता येईल.

(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 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.

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