एकत्र वाढणे – आठवडा 9

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन

माझे जीवन एक चांगले उदाहरण आहे का?

www.family.fit

	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
मत्तय 5:13-16	इतरांमध्ये चवीची भर टाकणे	इतरांना प्रकाश होणे	चांगली कर्मे देवाकडे लक्ष वेधतात
हळूवार सुरुवात करणे	नेत्याचे अनुसरण करा	व्हीलबारो आणि इंचवार्म	हालचाल करा
हालचाल करा	भिंतीचा आधार घेऊन पुश अप करा	गुडघा पुश-अप	पुश अप्स
आव्हान	तबाटा	पुश अप चेंडू आव्हान	कुटुंबातील पुश अप आव्हान
पडताळणी	वचने वाचा, अन्नाची चव घ्या आणि चर्चा करा	अध्याय पुन्हा वाचा, दिवे काढा आणि चर्चा करा	वचने पुन्हा वाचा आणि चांगल्या कामाबाबत चर्चा करा
खेळा	डोळे झाकून अन्न चाखणे	डोळे बांधून नेत्यामागे जा	आत बाहेर उडी मारा

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

नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येकजण निवडलेल्या नेत्याच्या मागे असताना घर किंवा अंगणामध्ये थोडेसे धावा. प्रत्येक खोलीत किंवा जागेवर जाण्याचा प्रयत्न करा. नेता हालचाली बदलू शकतो – बाजूची पायरी, उंच गुडघे इत्यादी. नेते बदला.

https://youtu.be/oGAN-YDzKRg

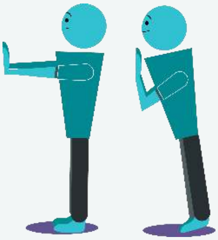
थोळा वेळ विश्रांती घ्या आणि गप्पा मारा.

एक चांगले उदाहरण किंवा मॉडेल म्हणून आपण कोणाकडे पहात आहात?

अधिक सखोल जा: त्यांची चांगली उदाहरणे कशामुळे बनतात? ते परिपूर्ण आहेत का?

हालचाल करा

भिंतीचा आधार घेऊन पुश अप करा.



भिंतीकडे हात पसरून उभे राहा. पुढे वाकणे, तळवे भिंतीवर ठेवा, कोपरे वाकवा आणि उभ्या स्थितीत परत ढकला.

हळू आणि काळजीपूर्वक प्रारंभ करा.

पूर्ण 10 पुनरावृत्ती करा.

सुलभतेने जा: भिंतीच्या जवळ उभे रहा.

कठिण करा: भिंतीपासून पाय आणखी पुढे ठेवा किंवा पुनरावृत्ती वाढवा.

आव्हान

तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.

https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ

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

- झुकणे
- वेग स्केटर्स
- स्कवाट्स
- एका भिंती विरुद्ध पुश अप करा

हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

अजून कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंदात वाढवा.

पडताळणी

एक चांगले उदाहरण इतरांची चव वाढवते

बायबलमधून मत्तय ५:१३-१६ वाचा.

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

येशू शिकवितो की जेव्हा आम्ही त्याच्यावर विश्वास ठेवतो तेव्हा आपण आपल्या आजूबाजूच्या लोकांमध्ये फरक केला पाहिजे.

बायबलचा उतारा – मत्तय 5:13-16

“तुम्ही पृथ्वीचे मीठ आहा’. पण जर मिठाचा खारटपणाच गेला तर तो खारटपणा त्याला कशाने आणता येईल? पुढे ते बाहेर फेकले जाउन माणसाच्या पायाखाली तुडविले जाण्यापलीकडे त्याचा कसलाच उपयोग नाही.

> “तुम्ही जगाचा प्रकाश आहा; डोंगरावर वसलेले नगर लपु शकत नाही. दिवा लाऊन मापाखाली ठेवीत नसतात. दिवठणीवर ठेवतात म्हणजे तो घरातल्या सर्वांना प्रकाश देतो. त्याप्रमाणे आपला प्रकाश लोकांसमोर असा पडू द्या कि त्यांनी तुमची सत्कर्मे पाहून तुमच्या स्वर्गातील पित्याचे गौरव करावे.

चर्चा:

थोडे मीठ घ्या आणि त्याची चव घ्या. मिठाशिवाय पॉपकॉर्न खाऊन पहा आणि नंतर मीठयुक्त खाण्याचा प्रयत्न करा. आपण आपल्या अन्नाबरोबर मीठ का वापरतो? “तुम्ही पृथ्वीचे मीठ आहा” असे म्हटले तेव्हा येशू काय म्हणत होता? एका मार्गाचा विचार करा ज्याने तुम्ही तुमच्या दिवसामध्ये चव जोडू शकता.

कागदाच्या तुकड्यावर आपल्यासाठी चांगले उदाहरण असलेल्या एका व्यक्तीचे नाव लिहा. ते एका वाडग्यात ठेवा, त्यावर मीठ शिंपडा आणि त्यांच्याकरिता आणि त्यांनी ज्याप्रकारे इतरांना चांगले उदाहरण म्हणून प्रेरित केले त्याबद्दल देवाचे आभार माना.

मजेदार तथ्य: प्रौढ मानवी शरीरात सुमारे एक कप मीठ असते!

डोळे झाकून अन्न चाखणे

एका व्यक्तीला पाच गूढ पदार्थ निवडण्यास सांगा. एक किंवा अधिक कुटुंबातील सदस्यांचे डोळे बांधा आणि प्रत्येक अन्न काय आहे याचा अंदाज घेण्यासाठी त्यांना सांगा. कोण सर्वात जास्त पदार्थ योग्यरित्या ओळखू शकतो ते पहा.

आरोग्य टीप
चांगले खा.

हळूवार सुरुवात करणे

व्हीलबारो आणि इंचवार्म

व्हीलबारो: जोडीदारा बरोबर काम करा. 10 मीटर चाला नंतर जागांची अदलाबदल करा.

इंच अळी: कंबरेला वाकून आपले हात जमिनीवर ठेवा. तुम्ही फळी अवस्थेमध्ये येईपर्यंत आणि पाठीवर पडेपर्यंत आपल्या हातांचा चालण्यासाठी उपयोग करा. तुम्हाला शक्य होईल तेवढे नंतर आपले पाय आपल्या हाताजवळ न्या.

10 मीटर पुनरावृत्ती करा. तीन फेऱ्या करा.

https://youtu.be/wz2MN-C-8hg

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण प्रकाश कोणत्या वेगवेगळ्या मार्गांनी वापरतो?

सखोल जा: जेव्हा प्रकाश किंवा कमी प्रकाश नसतो तेव्हा काय होते?

हालचाल करा

गुडघा पुश-अप

जमिनीवर गुडघ्यांसह फळीच्या स्थितीत प्रारंभ करा. सरळ पाठ ठेऊन, आपले हात वाकवून शरीर मागे न्या, यासाठी की तुमच्या छातिचा जमिनीला स्पर्श व्हावा. सुरुवातीच्या स्थितीपर्यंत परत येण्यासाठी मागे व्हा.

10 पुनरावृत्तीचे दोन संच पूर्ण करा. सेट दरम्यान 30 सेकंद विश्रांती घ्या.

https://youtu.be/stuFr3i21_M

सुलभतेने जा: भिंतीचा आधार घेऊन पुश अप करणे.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.

आव्हान

पुश अप चेंडू आव्हान

जमिनीवर गुडघ्यांसह पुश-अप स्थितीत या आणि गुडघे जमिनीवर ठेवा. रांगेच्या शेवटी एक बॉल ठेवा. प्रथम व्यक्ती पुश-अप करते आणि नंतर पुढच्या व्यक्तीकडे चेंडू देते. एक मिनिट ओळींने सुरू ठेवा आणि आपण बॉल खाली व मागे किती वेळा नेऊ शकता ते पहा.

तीन फेऱ्या करा. फेरी दरम्यान एक मिनिट विश्रांती घ्या.

https://youtu.be/602Zsu-3uEY

अजून कठीण करा: जमिनीवर पाय देऊन पुश-अप करा.

पडताळणी

चांगले उदाहरण इतरांसाठी एक प्रकाश आहे

मत्तय 5:13-16 वाचा.

वर्तुळात बसा आणि मध्यभागी मेणबत्ती किंवा फ्लॅशलाइट सारखा प्रकाश ठेवा. प्रत्येक व्यक्ती कागदाच्या तुकड्यावर प्रकाशाचा स्रोत घेते आणि त्याला प्रकाशा भोवती मध्यभागी ठेवते.

येशू म्हणाला, "तूम्ही जगाचा प्रकाश आहा." येशूला आपला मध्यवर्ती प्रकाश म्हणून ठेवल्याने इतरांना उदाहरण होण्यास कशी मदत मिळते?

आपल्या कुटूंबाचे चित्र काढा आणि त्यास प्रकाशात मध्यभागी ठेवा. प्रार्थना करा की येशू आपल्या कुटुंबास इतरांकरिता उदाहरण बनण्यास मदत करील.

खेळा

डोळे बांधून नेत्यामागे जा

नेता होण्यासाठी एका व्यक्तीची निवड करा. प्रत्येकाच्या डोळयावर पट्टी बांधा आणि नेत्याच्या मागे, पुढील व्यक्तीच्या खांद्यावर हात ठेऊन उभे राहा. नेता घरा भोवती किंवा अंगणा भोवती दोन मिनिटे फिरेल. कोपरे आणि अडथळे पार करून हे आणखी गमतीदार करा. आघाडी करण्यासाठी वळण घ्या.

आरोग्य टीप

चांगले खा. मांस किंवा गोड पदार्थांपेक्षा भाज्या अधिक खा.

हळूवार सुरुवात करणे

हालचाल करा

व्हिडिओसह वार्मअप करा किंवा काही आवडते संगीत लावा आणि दोन मिनिटांसाठी पुढील गोष्टी करा:

- जागेवर चालणे
- पाय लांब करणे
- बाजूला झुकणे
- टोरसो व्यायाम प्रकार करून मांडी घालणे

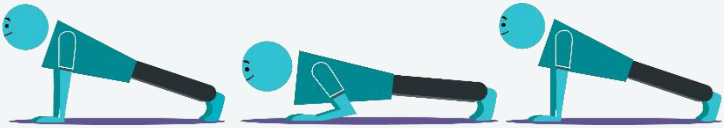
https://youtu.be/zcpHgVsZg0g

पाळीपाळीने कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीच्या काही चांगल्या गुणांची नावे घ्या.

अधिक सखोल जा: माझे आयुष्य इतर लोकांच्या जीवनात बदल घडवून आणत आहे का?

हालचाल करा

पुश अप्स



जमिनीवर पाय ठेवून फळीच्या स्थितीत प्रारंभ करा. सरळ पाठ ठेऊन, आपले हात वाकवून शरीर मागे न्या, यासाठी की तुमच्या छातिचा जमिनीला स्पर्श व्हावा. सुरुवातीच्या स्थितीपर्यंत परत येण्यासाठी मागे व्हा.

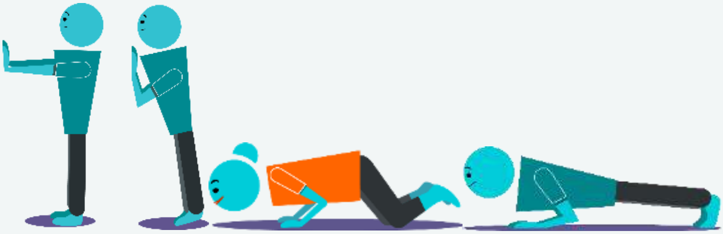
10 पुनरावृत्तीचे तीन संच पूर्ण करा. संच दरम्यान 30 सेकंदविश्रांतीघ्या.

https://youtu.be/stuFr3i21_M

सुलभतेने जा: भिंत किंवा गुडघा पुनरावृत्ती कमी करा.

आव्हान

पुश-अप आव्हान



एक कुटुंब म्हणून 100 पुश-अप करा.

सुलभ जा: 80 पुश-अप करा.

अजून कठोर जा: 150 किंवा 200 पुश-अप करा.

पडताळणी

चांगली कर्मे देवाकडे लक्ष वेधतात

मत्तय 5: 13-16 वाचा.

एकमेकांना विचारा “आपण कोणती चांगली कामे करू शकता”?

चांगली कामे केल्याने तुम्हाला कसे वाटते?

येशू आपल्या चांगल्या कार्याच्या उद्देशाबद्दल काय म्हणतो?

चांगले कार्य करण्यासाठी काही कल्पनांचा विचार करा ज्यामुळे आपण देवाचे गौरव करू शकाल. या आठवड्यात त्यापैकी एक करण्याची योजना करा.

आत बाहेर उडी मारा

मध्यभागी असलेल्या नेत्या बरोबर हात धरुन वर्तुळात उभे राहा जे सूचना देतात.

प्रथम फेरी – नेता “उडी मारा” म्हणतो आणि प्रत्येकजण कृती करतो आणि सर्वजन सोबत तसे करतात. येथे बाहेर उडी मारणे, उजव्या बाजूस आणि डाव्या बाजूस उडी मारण्याची पुनरावृत्ती करा.

दुसरी फेरी – नेता म्हणेल त्या विरुध्द प्रत्येक जण कृती करील. (उदाहरणार्थ, जेव्हा नेता “आत उडी मारा” म्हणतो तेव्हा ओरडा आणि बाहेर उडी मारा.)

तिसरी फेरी – प्रत्येक जण नेता जे म्हणतो ते करील; परंतु नेत्याच्या उलट ओरडेल.

https://youtu.be/tVj6EtBzfjU

आरोग्य टीप

चांगले खा. दिवसातून कमीत कमी एकदा कुटुंब म्हणून एकत्र जेवण्याचा प्रयत्न 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 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.फिटटीम

www.family.fit