

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 7

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू मुलांवर प्रीती करतो!

www.family.fit



	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
मार्क 10:13-16	आपल्या जगात कोण महत्त्वीर आहे?	मुले येशूसाठी मौल्यवान आहेत	मुले अनुसरण करण्यासाठी एक उदाहरण आहे
 हळूवार सुरुवात करणे	कोपरे हळूवार सुरुवात	नेत्याचे अनुसरण करा	जंकयार्ड कुत्रा
 हालचाल करा	भित्त पुश-अप	भागीदार पुश-अप	100 भागीदार पुश-अप
 आव्हान	पुश-अप रिले	पुश-अप चिट्टी उचला आव्हान	शेपूट पकडा
 पडताळणी	वचन वाचा आणि महत्त्वपूर्ण वस्तू शोध	वचन वाचा आणि हावभाव करून लक्ष वेधा	वचन वाचा आणि आपण मुलांकडून काय शिकू शकता याबद्दल चर्चा करा
 खेळा	कौटुंबिक स्पर्धा	रांगेचा क्रम बदला	खेळणी-घर तैयार करा

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 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 शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.

हळूवार सुरुवात करणे



कोपरे वार्म अप

खोलीच्या कोपऱ्यांना 1-4 असे क्रमांक द्या. प्रत्येक व्यक्ती वेगळ्या कोपऱ्यापासून सुरुवात करतो आणि वेगवेगळा हलका व्यायाम करतो. पुढच्या क्रमांकावर खोली भोवती फिरा. दोन फेऱ्या करा.

1. 10 जम्पिंग जॅक
2. 10 वेळा जागेवर धावणे
3. 10 गिर्यारोहक
4. 10 स्कवाट्स



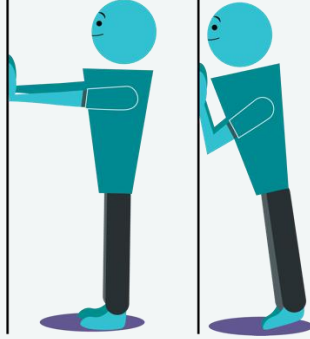
<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण दररोज सकाळी कोणत्या दोन प्रथम गोष्टी करता?

सखोल जा: आपल्या दिवसातील सर्व सामान्य घटनांना त्यांच्या महत्वाच्या आधारावर एका क्रमात लावा.

भिंति पुश-अप



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

10 वेळा करा आणि विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.
सुलभ करा: भिंतीच्या जवळ उभे रहा.



पुश-अप रिले



दोन संघात विभागून खोलीच्या विरुद्ध बाजूनी उभे रहा. मध्यभागी खेळणी, चमचे किंवा चेंडू अशा 21 वस्तू ठेवा.

प्रत्येक संघाचे सदस्य पाळीपाळीने मध्यभागी धावतात, पाच पुश-अप करतात, एखादी वस्तू उचलतात आणि पुढील व्यक्तीस टॅग करण्यासाठी परत धावतात. सर्व वस्तू उचलल्या जाई पर्यंत सुरु ठेवा.

कोणत्या संघाने सर्वाधिक वस्तू गोळा केल्या?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

सुलभ करा: भिंतीवर पुश-अप करा.



आपल्या जगात कोण महत्त्वीन आहे?

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 10:13-16 वाचा.

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

येशू खूप लोकप्रिय झाला होता आणि लोक त्याला भेटायला आणि त्याची शिकवण ऐकण्यासाठी गर्दी करत असे. लोकांची प्रचंड गर्दी असतांना, काही लोक त्यांचा मुलांना येशूकडे आणत होते ह्याबद्दल शिष्य आनंदित नव्हते.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 10:13-16
(एनआयव्ही)

मग त्याने बाळकांस स्पर्श करावा म्हणून लोकांनी त्यांना त्याच्याकडे आणिले, परंतु शिष्यांनी आणणाऱ्यांना दटाविले. ते पाहून

येशूला फार वाईट वाटले आणि तो त्यांना म्हणाला, बाळकांस माझ्याजवळ येऊ द्या. त्यांना मनाई करू नका, कारण देवाचे राज्य त्यांच्यासारख्यांचेच आहे. मी तुम्हास खचित सांगतो, जो कोणी बाळकासारखा होऊन देवाच्या राज्याचा स्वीकार करणार नाही त्याचा प्रवेश त्यात मुळीच होणार नाही. तेव्हा त्याने त्यांना कवटाळून व त्यांच्यावर हात ठेवून त्यांना आशीर्वाद दिला.

चर्चा:

मार्क 10:13-16 वाचा.

धावा आणि एका निर्जन बेटावर जाण्यासाठी आपण कुठल्या तीन वस्तू नेणार, त्या आणा.

- आपण या तीन वस्तू का निवडल्या?

पवित्र शास्त्रातील काळात असे मानले जात असे की मुले बहुतेक महत्त्वाची नसतात.

- शिष्यांची प्रतिक्रिया मुलांबद्दल त्यांच्या मताबाबत काय सांगते?
- आपल्या जगात कोण महत्त्वहीन आहे?

कागदाच्या तुकड्यावर शक्य तितक्या लहान अक्षरात 'महत्त्वीन' लोकांची नावे लिहा. मोबाईल फोनचा कॅमेरा मिळवा आणि नावे मोठी करून पहा.

देवाशी गप्पा मारा: या लोकांमध्ये तो काय पाहतो ते पाहण्यासाठी आणि तो त्यांना स्वीकरतो त्या प्रमाणे त्यांना स्वीकारण्यासाठी देवाची मदत मागा.



कौटुंबिक स्पर्धा

कुटुंबातील कोणता सदस्य पुढील गोष्टी करू शकतो?

- स्थायी स्थितीतून सर्वात लांब उडी
- एका पायावर सर्वात अधिक वेळ उभे राहणे
- डोळे बंद केल्याविना सर्वात अधिक वेळ राहणे
- आपले संपूर्ण नाव एका श्वासात सांगणे
- सर्वात अधिक वेळ चेंडू सोबत खेळणे
- सर्वात लांब फळी किंवा स्क्वाट्

आपण ते तैयार करा. मजा करा!



आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.

हळूवार सुरुवात करणे



नेत्याचे अनुसरण करा

आपले आवडते संगीत लावा. वर्तुळात धावा.

एक व्यक्ती नेता आहे आणि सूचना संवाद साधण्यासाठी हाताने टाळ्या वाजवितो:

- एक टाळी – एक सुपरमॅन करा
- दोन टाळ्या – दोन लंजेस करा
- तीन टाळ्या – तीन वेग स्केटर्स करा

एक मिनिटा नंतर नेते बदला.

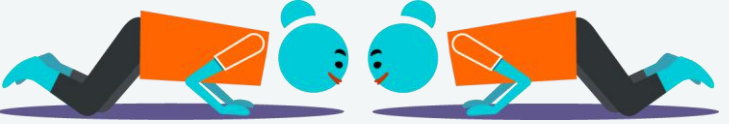
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण स्पर्श केलेली सर्वात महाग वस्तू काय आहे?

सखोल जा: आपल्याकडे असलेली सर्वात मौल्यवान वस्तू काय आहे?

हालचाल करा

भागीदार पुश-अप



चांगल्या पुश-अपची गुरुकिल्ली आपल्या शरीराला सरळ रेषेत ठेवणे आणि आपल्या कोपरांना आपल्या बाजूने जवळ ठेवणे आहे.

आपल्या जोडीदारा कडे तोंड करा आणि आपले गुडघे जमिनीवर आणि आपले हात आपल्या खांद्याच्या समांतरपणे ठेवा. एकाच वेळी पुश-अप करा आणि नंतर एका हाताने एकमेकांना टाळी द्या. 10 वेळा करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



पुश-अप चिट्ठी उचला आव्हान

कागदाच्या लहान तुकड्यांवर पुढील कामे लिहा,
घडी करा आणि भांड्यामध्ये ठेवा:

- 5 पुश-अप
- 10 पुश-अप
- 15 पुश-अप
- 20 पुश-अप
- एखाद्याला मिठी द्या
- एखाद्याला पाच वेळा दोन्ही हात वर करून ताली द्या
- एखाद्याला मालिश करा
- प्रत्येकासाठी एक ग्लास पाणी द्या

पाळीपाळीने चिट्ठी काढा आणि चिठी वरिल काम करा. आवश्यकतेनुसार एकमेकांना मदत करा.

तीन फेऱ्या पूर्ण करा.



मुले येशूसाठी मौल्यवान आहेत

मार्क 10:13-16 वाचा.

- आपण गर्दीत येशूचे लक्ष वेधून घेण्याचा प्रयत्न कसा कराल? ते करून दाखवा
- अनेक लोक येशूकडे येण्याचा प्रयत्न करीत होते.
- त्याने असा आग्रह का धरला असेल कि विशेषतः मुलांनी त्याच्या कडे यावे असे तुम्हाला वाटते?
 - आपण लोकांचे मूल्य कसे ठरवायचे?

देवाशी गप्पा मारा: कागदाच्या हृदयावर लिहा
 “आपण देव आणि आमच्यासाठी मौल्यवान आहात”.
 आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला एक हृदय द्या
 आणि त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा.



रांगेचा क्रम बदला

प्रत्येक व्यक्ती एका रांगेत उभा राहतो. कुटुंबाला पुढील गोष्टींप्रमाणे व्यवस्थित उभे होण्यासाठी किती वेळ लागतो ते पहा:

- सर्वात लहान ते सर्वात उंच
- सर्वात तरुण ते सर्वात वृद्ध
- प्रथम नावाची वर्णमाला क्रमानुसार
- केसांची लांबी
- गेल्या महिन्यात वाचलेल्या पुस्तकांची संख्या



<https://youtu.be/FknPalguWqU>



आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

जेवणापूर्वी पाणी पिल्याने वजन
कमी होण्यास मदत होते.

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/ZUanzCSLc70>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण कोणासारखे बनू इच्छित आहात?

सखोल जा: त्यांच्यातील कोणत्या गोष्टीचे आपण अनुकरण कराल?



100 भागीदार पुश-अप

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती एका पुश-अप ने प्रारंभ करतो. मग दुसरा व्यक्ती दोन पुश-अप करतो. प्रथम व्यक्ती तीन पुश-अप करतो. मग दुसरा व्यक्ती चार करतो. या रीतीने 10 पुश-अप सुरू ठेवा आणि आपली पाळी नसतांना विश्रांती घ्या. आपण 10 पर्यंत पोहचल्यानंतर, एकावर परत जा. आपण असे केल्यास, आपण जोडी म्हणून 100 पुश-अप पूर्ण केले आहेत. व्वा!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

सुलभ करा: भिंतीवर किंवा गुडघ्यावर पुश-अप करा.



शेपूट पकडा

खेळाच्या सीमा निश्चित करा.

प्रत्येकजण आपल्या पॅन्टच्या मागच्या बाजूला 'शेपटी' म्हणून एक स्कार्फ किंवा लहान टॉवेल लावतो. आपले स्वतःचे रक्षण करत असताना जास्तीत जास्त शेपट्या जमा करणे हे ध्येय आहे. आपण आपली शेपूट गमावल्यास, तीन पुश-अप करा आणि खेळ सुरू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

कठीण करा: पुश-अप पाच पर्यंत वाढवा.



मुले अनुसरण करण्यासाठी एक उदाहरण आहे

मार्क 10:13-16 वाचा.

येशूने मुलानंवर लक्ष दिले, त्यांच्यासाठी प्रार्थना केली व त्यांना इतरांकरिता उदाहरण म्हणून ठेवले. हे आश्चर्यकारक आहे, नाही का?

मुले आणि प्रौढांमधील भेदभाव.

- देवाचे राज्य मिळण्याविषयी मुले आपल्याला कशा प्रकारे शिकवू शकतात?

देवाशी गप्पा मारा: देवा, आम्ही एकमेकांकडून शिकू शकतो याबद्दल धन्यवाद. जी मुले आम्हाला विश्वास ठेवण्याची आणि नवीन कल्पनांना उघडण्याची आठवण करून देतात त्यांच्याबद्दल धन्यवाद.



प्ले-हाऊस तयार करा

आपल्या कुटुंबासह आत एक किल्ला / वाडा / तंबू
बनविण्यास मजा करा. सर्जनशील व्हा.



आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

पुरेसे पाणी आम्हाला विचार
करण्यास, लक्ष केंद्रित करण्यास
आणि अधिक एकाग्रता करण्यास
मदत करते.

(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 आहे आणि ते इतरांना कोणत्याही शुल्काशिवाय सामायिक करायचे आहे.

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