

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 13

family.fit

फॅ मिली. फिटने स. फे थ. फन



उत्सव आठवडा
हंगामाचा शेवट

www.family.fit



या आठवड्यात: उत्सव

अभिनंदन!

आपण फॅमिली.फिटचा एकहंगाम संपवला आहे!

आम्ही आशा करतो की आपण आपल्या कुटुंबात बदल पाहू शकता. कदाचित आपण स्वस्थ आणि तंदुरुस्त आहात. कदाचित आपण अधिक सकारात्मक आणि अधिक कनेक्ट केलेले आहात. माफी किंवा संप्रेषण, दयाळूपणा किंवा धैर्याने कुटुंब म्हणून कदाचित आपणास प्रगती मिळाली असेल.

चला देव काय करीत आहे ते साजरे करूया!

आपण हे करू शकल्यास, इतर कुटुंबांसह एकत्र व्हा. चला फिटनेस, विश्वास, मजा आणि भोजन एकत्र करू आणि आम्ही फॅमिली.फिटचा पुढील हंगाम सुरू करण्यापूर्वी आनंद साजरा करू या

उत्सव कल्पना

एकत्र कुटुंब म्हणून भेटा. या कल्पना पहा आणि फॅमिली.फिटचा हंगाम संपवून साजरा करण्याची योजना तयार करा.

आपल्या सद्य परिस्थितीनुसार कार्यक्रम तयार करा. आपण कोविड लॉकडाउनमध्ये असल्यास, सर्जनशील मार्गांनी जोडलेले राहण्याचा प्रयत्न करा.

हे घटक समाविष्ट करा:

1. आपल्या शेजारची कुटुंबे
2. तंदुरुस्ती
3. मजा
4. विश्वास
5. अन्न

प्रारंभ करण्यासाठी खालील पृष्ठांवरील कल्पना निवडा.

प्रारंभ करणे

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.

1. इतर कुटुंबे

इतर कुटुंबांना आमंत्रित करा

आपण एकत्र सामील होऊ शकणाऱ्या काही इतर कुटुंबांचा विचार करा. ते असे लोक असू शकतात ज्यांनी फॅमिली.फिट केले असेल किंवा पुढील सत्रात प्रारंभ करू शकतील असे लोक असू शकतात.

आपण समोरासमोर येऊ शकत नसल्यास झूम किंवा स्काईपवर संपर्क साधा किंवा आपल्या खिडकी बाहेर पाहा.

त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा

आपण आमंत्रित केलेल्या इतर कुटुंबांसाठी प्रार्थना करा. एकाकी किंवा वृद्ध व्यक्तीला आमंत्रित करा. त्यांना या उत्सवासाठी आपल्या कुटुंबाचा भाग व्हायला आवडेल!

आमंत्रणे द्या.

आमंत्रणे मजेदार करा. आपण एक मजेदार व्हिडिओ संदेश बनवू शकता. आपण एखादे आमंत्रण कार्ड काढू आणि लिहू शकता. आपण इतर कुटुंबास एक आव्हान नियोजित करू शकता.



2. फिटनेस

काही फिटनेस घटक निवडा

मागील 12 आठवड्यांमधील तंदुरुस्तीकडे पहा आणि इतर कुटुंबांसह आपण करू शकता अशी तीन भिन्न आव्हाने निवडा.

आपण प्रारंभ करण्यासाठी येथे काही कल्पना आहेत:



टॉवर आव्हान

एका मागे एक स्क्वाट

पुश-अप आव्हान



एक आव्हान तयार करा

प्रत्येक कुटुंबाने ज्याने फॅमिली.फिट केले आहे ते इतर कुटुंब दर्शविण्यासाठी आव्हान देऊ शकतात. आव्हानात कमीत कमी दोन हालचाली वापरा.

एक स्पर्धा तयार करा

एक आव्हान घ्या आणि ते स्पर्धात्मक बनवा. ही मुले विरुद्ध पालक किंवा पुरुष विरुद्ध महिला असू शकतात. हे कुटुंब विरुद्ध कुटुंब असू शकते. काय सर्वोत्कृष्ट कार्य करेल आणि ते करताना गम्मत येईल याचा विचार करा!



3. मजेदार



सजावट

आपल्या उत्सवासाठी ठिकाण निवडा. ते एक पार्क, आपले घर किंवा हॉल असू शकते. आता ते मजेदार आणि खास बनवा. सर्जनशील व्हा!

मजेदार खेळ आणि खेळ

प्रत्येकास ठाऊक आणि आवडतात अशा काही मजेदार खेळांची योजना करा. उदाहरणार्थ, फ्रीस्बी, फुटबॉल, क्रिकेट किंवा टॅग.

फॅमिली.फिट खेळ निवडा

मागील 12 आठवड्यांचा पुन्हा विचार करा आणि प्रत्येक जणास सामिल करण्यासाठी काही खेळ निवडा. आपण प्रारंभ करण्यासाठी येथे काही कल्पना आहेत:



दलदल चाल

चेंडू फेका आव्हान

कॅनला लाथ मारा



4. विश्वास

आपण कसे वाढले ते सामायिक करा

शेवटच्या महिन्यांत आपले कुटुंब कसे वाढले आणि बदलले हे इतर कुटुंबांसह सामायिक करा. कोणत्या सकारात्मक गोष्टी घडत आहेत? आपण काय शिकलात?

एकत्र पवित्र शास्त्र उघडा

आपल्या कुटुंबास खरोखर मदत करणारे ध्येय निवडा. हे शास्त्रपाठ पुन्हा वाचा आणि इतर कुटुंबांसोबत या काही क्रिया आणि प्रश्न पूर्ण करा.

एकत्र मॅक्स 7 व्हिडिओ पहा

या व्हिडिओं पैकी एक पहा आणि थीम वर चर्चा करा (मॅक्स 7.org पहा):

<https://www.max7.org/>



ख्रिसमस कथा:

येशूचा जन्म

मेंढपाळ

शहाणे पुरुष



5. अन्न

प्रत्येक कुटुंब जेवण आणते

प्रत्येक कुटुंब इतर कुटुंबांसह सामायिक करण्यासाठी एक आवडते जेवण आणते. आपण एकत्र भेटू शकत नसल्यास, इतर कुटुंबांसह एक आवडती कृती सामायिक करा.

एकत्र निरोगी अन्न तयार करा

एकत्र तयार करण्यासाठी काही निरोगी पदार्थ आणि पेयांसाठी काही सोप्या पाककृती शोधा.

उदाहरणार्थ:

- ताजे फळ वापरून पेय बनवा
- एक स्वस्थ स्नॅक बनवा

एकत्र जेवण शिजवा

एक बार्बेक्यू, भाजी किंवा घरी शिजवलेले इतर जेवण बनवा जेथे कुटुंबे एकत्र स्वयंपाक करण्यासाठी साहित्य आणतात.



नवीन हंगाम पहा!

आपले स्वतःचे कुटुंब तयार करा. सूट येत आहे!
थीम निरोगी वृत्ती आहे. हे आपले कौटुंबिक
जीवन, निरोगीपणा, आपला विश्वास आणि
मजा वाढविण्यासाठी आपल्याला मदत करेल!
मुद्रित करण्यासाठी आणि आपल्या भिंतीवर
लटकण्यासाठी हे एक पृष्ठाचे पोस्टर डाउनलोड
करा . तीन सोप्या चरणांमध्ये आपले कुटुंब
आपले स्वतःचे सक्रिय सत्र तयार करू शकते.
हे करून पहा. आपण मजा कराल!

Build Your Own

family.fit

in 3 easy steps!



1

Get Active

Choose one or more **exercises** and do them with the **activities**.

Exercises

Exercise Activities

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

अधिक माहिती

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