

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 3

family.fit

फॅ मिली. फिटनेस. फेथ. फन



आणखी पुढे जाणे!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय 5:43-
48

येशू आपल्याला
शिकवितो

येशू आपल्याला
आव्हान देतो

येशू आपल्यापुढे
एक उदाहरण
ठेवतो



हळ्वार
सुरुवात

व्हीलबारो आणि
इंचवार्म

नेत्याचे अनुसरण
करा

शेपूट पकडा



हालचाल
करा

भागीदार सिट-
अप्स

फुलपाखरू सिट-
अप्स

वजनासह सिट-
अप्स



आव्हान

कौटुंबिक फळी
आव्हान

कुटुंब आनंद वर्तुळ

सिट-अप / पुश-
अप तबाटा



पडताळणी

वचन वाचा आणि
एखादी वस्तू
ओळखा

वचन पुन्हा वाचा
आणि अंतर
ओळखा

वचन पुन्हा वाचा
आणि आरसा खेळ
खेळा



खेळा

वेब ट्रॅप गेम

गुडघा टॅग

अशक्य उडी

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.



व्हीलबारो आणि इंचवार्म

व्हीलबारो: जोडीदाराबरोबर काम करा. 10 मीटर चाला नंतर जागांची अदलाबदल करा.

इंच अळी: कंबरेला वाकून आपले हात जमिनीवर ठेवा. आपण सपाट पाठ असलेल्या फळीच्या स्थितीत येईपर्यंत आपले हात पुढे चालवा. तुम्हाला शक्य होईल तेवढे नंतर आपले पाय आपल्या हाताजवळ न्या.

10 मीटर पुनरावृत्ती करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण अलीकडे शिकलेल्या गोष्टी सामायिक करा.

आपण या गोष्टी कोणाकडून किंवा कुठून शिकलात?

सखोल जा: आपल्याला चांगल्या आणि योग्य गोष्टी शिकवण्यासाठी आपण कोणत्या लोकांवर विश्वास ठेवतो?



भागीदार सिट-अप्स



आपल्या पाठीवर झोपा, पाय वाकलेले ठेवा आणि ते जमिनीवर घट्ट राहू द्या. तुमचे शरीर तुमच्या गुडघ्या मध्ये वाकवा, आपल्या शरीरास “सिट-अप” आकार द्या. प्रारंभ स्थितीवर परत या.

जोडी काम. एक व्यक्ती सिट-अप करतो तर दुसरा त्याचे पाय खाली धरतो. पाच सिट-अप करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

कठीण करा: पाच किंवा अधिक फेऱ्या करा.



कौटुंबिक फळी आव्हान



फळीच्या स्थितीत एकमेकांच्या पुढे उभे रहा. पहिला व्यक्ती उभा राहतो आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यावरून उडी मारतो आणि रांगेच्या शेवटी परत एका फळीच्या स्थितीत येतो. प्रत्येकाची पाळी येईपर्यंत पुढील व्यक्ती तसेच करतो (लहान कुटुंबात दोन पाळ्या). एक संघ म्हणून काम करा! आपण एका मिनिटात किती अंतर पूर्ण करू शकता?

दोन किंवा तीन वेळा पुनरावृत्ती करा आणि आपण प्रत्येक फेरीनंतर पुढे जाऊ शकता की नाही ते पहा.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



येशू आपल्याला शिकवितो

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 5:43-48 वाचा.

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

ही वचने त्याच्या उलट्या राज्यामध्ये जगणे कसे आहे ह्याबद्दल येशूने दिलेल्या शिकवणीला पुढे नेतात.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 5:43-48

‘आपल्या शेजाऱ्यांवर प्रीती कर’ व आपल्या वैऱ्यांचे द्वेष कर, असे सांगतिले होते, हे तुम्ही ऐकले आहे. मी तर तुम्हाला सांगतो, तुम्ही आपल्या वैऱ्यांवर प्रीती करा आणि जे तुमचा छळ करितात त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा. अशासाठी की, तुम्ही आपल्या स्वर्गातील पित्याचे पुत्र व्हावे. कारण तो वाइटांवर व चांगल्यांवर आपला सूर्य उगवितो आणि नितीमानांवर व अनितीमानांवर पाऊस

पाडितो. कारण जे तुमच्यावर प्रीती करितात त्यांच्यावर प्रीती केली तर तुमचे प्रतिफळ काय? जकातदारहि तसेच करितात ना? आणि तुम्ही आपल्या बंधूजनांना मात्र प्रणाम करीत असला तर त्यात विशेष ते काय करिता? परराष्ट्रीयहि तसेच करितात ना? ह्यास्तव जसा तुमचा स्वर्गीय पिता पूर्ण आहे तसे 'तुम्ही पूर्ण व्हा'.

एखाद्या वस्तूचा विचार करा. त्याचे वर्णन करा जेणेकरून इतरांना अंदाज येईल की ते काय आहे. दुसऱ्या ऑब्जेक्टचा विचार करा. यावेळी फक्त "हो" किंवा "नाही" सह प्रश्नांची उत्तरे द्या. कोणते सोपे होते? का?

येथे येशू स्पष्ट आणि थेटपणे बोलतो. तो आपल्याला काय शिकवू इच्छित आहे असे आपल्याला वाटते? आपण स्वतःबद्दल काय शिकू शकता? देव?

देवाशी गप्पा मारा: येशू आपल्याला वेगवेगळ्या मार्गांनी शिकवितो. आपण देवाचे धडे ओळखावे आणि आपल्या जीवनात लागू करावे अशी प्रार्थना करा.



वेब ट्रॅप गेम

तीन किंवा अधिक खुर्च्या आणि काही दोरी किंवा रिबन मिळवा. एक जाळी तयार करण्यासाठी खुर्च्या दोरीने बांधा. नंतर खुर्च्या हलविल्या शिवाय आणि दोरी तोडल्याशिवाय दोरीमधुन चालण्याचा किंवा गुडघ्यावर चालण्याचा प्रयत्न करा. आपण किती भिन्न व्यवस्था करू शकता आणि आपण किती दूर जाऊ शकता ते पहा!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>

A photograph of two young girls in a grassy field during sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly and white pants. The girl on the right is wearing a maroon dress with a white unicorn and floral pattern, pink leggings, and dark boots. They are both looking down and hugging each other. The background is a soft-focus field with a bright sun setting behind trees, creating a warm, golden glow.

आरोग्य टीप
यशाची योजना.



नेत्याचे अनुसरण करा

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



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण मित्रांसह अशा कोणत्या गोष्टी करता ज्या आपण अनोळखी किंवा आपल्याला न आवडणाऱ्या लोकांसह करित नाही?

सखोल जा: शत्रू हा एक मजबूत शब्द आहे. येशू आपल्या जगात कोणाबद्दल बोलत असेल?



फुलपाखरू सिट-अप

आपले तळपाय एकमेकांना जोडून आणि गुडघे बाहेरच्या बाजूस ठेवून – फुलपाखरू प्रमाणे पाठीवर लेटा. आपण दहा सिट-अप करता तेव्हा आपले पाय जमिनीवर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. एक मिनिट विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.

सुलभ करा: पाच सिट-अप्स पर्यंत कमी करा.

कठीण करा: पंधरा सिट-अप्स पर्यंत वाढवा.



कुटुंब आनंद वर्तुळ

एक वर्तुळ तयार करा. एकानंतर एक, प्रत्येक व्यक्ती 10 स्क्वाट्स करते. एकमेकांना योग्य रूपाचा वापर करून शक्य तितक्या लवकर जाण्यासाठी प्रोत्साहित करा. दोन मिनिटांत आपण किती वेळा वर्तुळाभोवती फिरू शकता?

20 सेकंदांसाठी एक फळी आणि 20 सेकंदांसाठी सुपरमॅन धरून समाप्त करा.

तीन फेऱ्या करा आणि आपण किती दूर जाऊ शकता ते पहा.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



येशू आपल्याला आव्हान देतो

मत्तय 5:43-48 वाचा.

खोलीतून बाहेर जाण्यासाठी एक व्यक्ती निवडा. प्रत्येकाच्या देखाव्यामध्ये काहीतरी बदलण्यासाठी सर्वांना एक मिनिट द्या. ती व्यक्ती परत येते आणि काय वेगळे आहे याचा अंदाज घेण्याचा प्रयत्न करते. पाळीपाळीने अंदाज लावा.

आपण इतरांशी कसे वागतो या बाबतीत येशू आपल्याला आव्हान देतो, त्या लोकांसोबत देखील जे कदाचित आपले शत्रू असतील. आपण आव्हानाला कसा प्रतिसाद देऊ शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: दोन वर्तुळांचे चित्र काढा.

पहिल्या वर्तुळामध्ये आपल्याला सर्वाधिक आवडत असलेल्या लोकांची नावे लिहा आणि ज्या लोकांवर प्रेम करणे आपल्यासाठी अतिशय जास्त कठीण आहे त्यांची नावे दुसऱ्या वर्तुळामध्ये लिहा. दोन्ही वर्तुळामधील लोकांसाठी आणि एकमेकांसाठी एकत्र प्रार्थना करा. सर्व लोकांसाठी आपल्याला त्याचे प्रेम आणि त्याची स्वीकृती देण्यास देवाला सांगा.



गुडघा टॅग

जोडीमध्ये स्पर्धा. आपण आपल्या हातांनी आणि शरीराच्या स्थितीसह आपले स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा 60 सेकंदात आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या गुडघ्यांना जितक्या वेळा स्पर्श करता येईल तितक्या वेळा स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. भागीदार बदला आणि पुन्हा करा.

आता पुढे जा आणि आपण स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा प्रत्येकाच्या गुडघ्यांना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left, wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly, is leaning over and reading a book to the girl on the right, who is wearing a maroon sweater. The background is a soft-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

आरोग्य टीप

यशाची योजना. कौटुंबिक अर्थसंकल्प तयार करण्यात मुलांना आणि किशोरवयीन मुलांना सामील करा. हे आपले पैसे कसे खर्च करावे यावर कठोर निर्णय घेण्याची आपल्याला आवश्यकता असू शकते हे समजून घेण्यात त्यांना मदत करेल.



शेपूट पकडा

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, पाच पुश-अप करा आणि खेळ सुरु ठेवा. मजा करा.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

परिपूर्ण असणे म्हणजे काय? आपण परिपूर्ण किंवा जवळजवळ परिपूर्ण असलेल्या एखाद्या गोष्टीचे नाव घेऊ शकता का?

सखोल जा: येशू त्याच्या शिष्यांना सर्वात उच्च गुणवत्तेची पूर्तता करण्यासाठी बोलावितो. आपण व्यावहारिक रित्या हे कसे करू शकतो?



वजनदार सिट-अप



आपल्या घराभोवती एखादी वस्तू शोधा ज्याचे काही वजन असेल जसे की पाण्याची बाटली, एक खेळणी किंवा आपण धरू शकता असे काहीतरी.

आपल्या छातीजवळ वजन धरून 10 सिट-अप करा. सिट-अप करत असतांना आपले पोट ताठ ठेवणे सुनिश्चित करा.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

सुलभ करा: पाच सिट-अप्स पर्यंत कमी करा.

कठीण करा: पंधरा सिट-अप्स पर्यंत वाढवा.



सिट-अप / पुश-अप तबाटा



तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंदांकरिता सिट-अप करा, त्यानंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंदासाठी पुश-अप करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या.

हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंद वाढवा.



येशू आपल्यापुढे एक उदाहरण ठेवतो

मत्तय 5:43-48 वाचा.

जोड्यांमध्ये विभाजित व्हा आणि आरसा खेळ खेळा. एक व्यक्ती आरसा आहे आणि त्याला दुसऱ्या व्यक्तीच्या हालचालींची तंतोतंत पुनरावृत्ती करणे आवश्यक आहे. 30 सेकंदांनंतर भूमिका बदला.

येशूच्या मते, आपल्याला आपल्या शत्रूंवर प्रेम करण्याची काय आवश्यकता आहे? देव आपल्याकडून कठीण गोष्टी मागतो परंतु त्याचे स्वतःचे उदाहरण देतो. आपण आपल्या स्वर्गीय पित्याच्या परिपूर्णतेचे प्रतिबिंब कसे दर्शवू शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: देवाचे आभार माना की त्याने मुक्तपणे सर्वांना सूर्य आणि पाऊस अशा भेटवस्तू दिल्या. आपल्याला त्याच्या उदाहरणाचे अनुसरण करण्यास आणि प्रत्येकावर, आपला छळ करणाऱ्या किंवा आपले जीवन कठीण बनविणाऱ्या लोकांवर सुद्धा प्रेम करण्यास, देवाला आपली मदत करण्यास सांगा.



अशक्य उडी

जमिनीवर एक रेष बनवा. प्रत्येकजण रेषेवर उभा राहतो आणि शक्य असेल तितक्या दूर उडी मारतो. दुसऱ्यांदा प्रत्येकजण रेषेवर उभा राहतो आणि उडी मारताना पायाचे बोट धरून ठेवतो.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

प्रतिबिंबित करा:

दुसऱ्यांदा ते अशक्य का होते?

या आठवड्यात आपण आपल्या शत्रूंवर प्रेम करून आणि त्यांच्यासाठी प्रार्थना करून येशूसारखे होण्यात कशा प्रकारे आणखी पुढे जावे हे शिकत आहोत. या खेळाप्रमाणे, हे सुलभ वाटते, परंतु हे देवाच्या मदतीशिवाय कठीण, अगदी अशक्य देखील आहे.

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left, wearing a dark blue long-sleeved shirt with a colorful sequined butterfly, has her arms around the girl on the right. The girl on the right is wearing a maroon sweater and black boots. The background is a soft, golden glow from the setting sun, creating a warm and intimate atmosphere.

पालकांसाठी टीप

आपण आपल्या मुलांसाठी
आदर्श आहोत.

जेव्हा आपण शांत आणि प्रेमळ
नात्यांचे आदर्श बनवतो तेव्हा
आपल्या मुलांना अधिक सुरक्षित
आणि प्रेम केल्यासारखे वाटते.
आपल्या मुलांसमोर आपण कसे
बोलतो आणि वागतो त्याचा
त्यांच्यावर मोठा प्रभाव पडतो.

(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