

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 4
देण्या द्वारे वाढणे!

family.fit
fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन



www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा
4 मिनिटे



विश्वांती आणि
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1

टिक-टॅक-टो

मत्तय 6:1-4 वाचा
आणि चर्चा करा

दिवस 2

उजवा हात किंवा
डावा हात

मत्तय 6:1-4 वाचा
आणि चर्चा करा

दिवस 3

जम्पिंग जॅक आणि
उच्च गुडघे करून
धावणे

मत्तय 6:1-4 वाचा
आणि चर्चा करा

आपली प्रत्येक कृती सोशल मिडियावर सामायिक करण्यात येते अशा जागात राहत असतांना, त्याच्या उलट्या राज्याबद्दल शिकवीत असतांना येशूने दिलेली गुप्तपणे देण्याविषयीची शिकवण आव्हानात्मक आहे.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय 6:1-4 मध्ये सापडते.

हे सोपे आहे! कोणतीही विशेष उपकरणे नाहीत. फक्त मजा आणि मुक्त मनाची भावना!

पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती. कृपया अटी व शर्ती वाचा.

दिवस 1

सक्रिय व्हा



टिक-टॅक-टो

आपण प्रारंभ करण्यापूर्वी जमिनीवर टिक-टॅक-टो खेळ बनवा (टेप किंवा दोरी वापरा).

दोन संघात काम करा. प्रत्येक संघाला 5 बर्फी किंवा 10 लंजेस असे आव्हान दिले जाते. पूर्ण झाल्यावर दोन लोक धावतात आणि त्यांचा तुकडा टिक-टॅक टो गेमवर ठेवतात.

खेळ जिंकपर्यंत नवीन आव्हानासह चालू ठेवा.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

विश्रांती आणि चर्चा



इतर लोक काय पाहतात?

- आपण कशा प्रकारे इतरांना प्रभावित करण्याचा प्रयत्न करतो?

मत्तय 6:1-4 वाचा.

येशू आपल्याला इतरांनी पाहावे म्हणून गोष्टी करण्याविषयी चेतावणी देतो.

- आज 'आपल्या धार्मिकतेचा अभ्यास' करण्यासाठी आपण काय करू शकता?

देवाशी गप्पा मारा: आपण बाह्य स्वरूपाच्या गोष्टींवर अधिक लक्ष दिलेल्या वेळेबद्दल देवाला आपली क्षमा करण्यास सांगा. ज्या गोष्टी त्याला आवडतात त्या करण्यासाठी देवाने आपली मदत करावी यासाठी प्रार्थना करा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



उजवा हात किंवा डावा हात

चिकट नोट्स किंवा कागदाचे लहान तुकडे आणि पेन घ्या. पाळीपाळीने कागदाच्या वेगळ्या तुकड्यांवर दोन भिन्न व्यायाम किंवा मजेदार शरीराच्या हालचाली लिहा. प्रत्येक हातात एक ठेवा आणि एखाद्यास “उजवा हात किंवा डावा हात” निवडण्यास सांगा. संपूर्ण कुटुंब एका मिनिटासाठी निवडलेल्या हालचाली करतात. प्रत्येक व्यक्ती कमीतकमी एकदा हे करेल ह्याची खात्री करा.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

विश्रांती आणि चर्चा



आपण काय पाहता?

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपण एखाद्या गरजू व्यक्तीला काहीतरी दिले.

मत्तय 6:1-4 वाचा.

येशू आपल्या देण्यात आपण उदार असावे अशी अपेक्षा करतो.

- पैशांशिवाय आपण गरजेत असलेल्या इतरांना काय देऊ शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला माहित असेलेले गरजा असलेल्या लोकांचा विचार करा आणि त्यांची नावे कागदाच्या तुकड्यांवर लिहा. नावे पसरवा आणि आपण इतरांना देता तेव्हा त्याने आपले नेतृत्व करावे यासाठी देवाकडे प्रार्थना करा.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



जम्पिंग जॅक आणि उच्च गुडघे करून धावणे

उच्च गुडघ्यांसह 10 जम्पिंग जॅक आणि 20 दा जागेवर धावणे करा. प्रत्येक फेरी दरम्यान एक मिनिट विश्रांती घ्या.

तीन फेऱ्या करा.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

विश्रांती आणि चर्चा



देव काय पाहतो?

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपण दुसऱ्या व्यक्तीसाठी गुप्तपणे काहीतरी केले.

मत्तय 6:1-4 वाचा.

या वचनांमध्ये येशू देण्याच्या आपल्या प्रेरणेस आव्हान देतो. देवापासून काहीही लपलेले नाही हे समजून, गुप्तपणे इतरांना देण्यासाठी तो आपल्याला प्रोत्साहित करतो.

- येथे येशू ज्या प्रतिफळाबद्दल बोलतो ते काय आहे?

देवाशी गप्पा मारा: अन्नाचा एक पदार्थ, एक कप पाणी, कापडाचा तुकडा, एक नाणे आणि काही औषधे जमा करा. प्रत्येक व्यक्तीने एक वस्तू धरली असतांना, लोकांच्या या गरजा पूर्ण व्हाव्यात आणि देवाने जगभरात गुप्तपणे देणारे निर्माण करावे अशी प्रार्थना करा.

आठवज्याचे शब्द

मत्तय 6:1-4 येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:1-4

माणसांनी पाहावे ह्या हेतूने तुम्ही आपले धर्माचरण त्यांच्यासमोर न करण्याविषयी जपा केले तर तुमच्या स्वर्गातील पित्याजवळ तुम्हाला प्रतिफळ नाही. ह्यास्तव जेव्हा जेव्हा तू दानधर्म करितोस तेव्हा तेव्हा लोकांनी आपला गौरव करावा म्हणून, ढोंगी जसे सभास्थानात व रस्त्यात आपणापुढे शिंग वाजवितात तसे करू नको. मी तुम्हास खचित खचित सांगतो की, ते आपले प्रतिफळ भरून पावले आहेत. तू तर दानधर्म करितोस तेव्हा तुझा उजवा हात काय करितो हे तुझ्या डाव्या हाताला कळू नये; अशा हेतूने की, तुझा दानधर्म गुप्तपणे व्हावा म्हणजे तुझा गुप्तदर्शी पिता तुला तुझे फळ देईल.

आरोग्य टीप

यशाची योजना.

एक कुटुंब म्हणून एकत्रितपणे ध्येये ठेवा आणि ती कशी पूर्ण करावी यासाठी योजना तयार करा.

अधिक माहिती

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिट जलदचा आनंद घेतला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे. हे विनामुल्य आहे!

आपल्याला <https://family.fit> संकेतस्थळावर संपूर्ण फॅमिली.फिट सत्रे आढळतील.<https://family.fit/> इतरांसह सामायिक करा.

फॅमिली.फिट यूट्यूब® चॅनेलवर व्हिडिओ मिळवा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:



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



नियम आणि अटी

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.



family.ft

