

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 4

family.fit

फॅ मिली. फिटनेस. फेथ. फन



देण्या द्वारे वाढणे!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय 6:1-4

इतर लोक काय पाहतात?

आपण काय पाहता?

देव काय पाहतो?



हळवार सुरुवात

कोपरे हळवार सुरुवात

पुश अप करा आणि वेगाने धावा

जम्पिंग जॅक आणि उच्च गुडघे करून धावणे



हालचाल करा

बर्पीची तयारी

बर्पी

बर्पी बेडूक उडी



आव्हान

टिक-टॅक-टो

बर्पी रिले

बर्पी फासे आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि एका लहानश्या कामाची कृती करा

वचन पुन्हा वाचा आणि देण्यावर चर्चा करा

वचन पुन्हा वाचा आणि लपनछुपी खेळा



खेळा

उदार शब्द

उजवा हात किंवा डावा हात

गुप्तपणे देणे

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.



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 मागे टाच वर करून लाथ मारणे
3. 10 सिट-अप
4. 10 स्कवाट्स



<https://youtu.be/wjLlb-GAFjI>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण कशा प्रकारे इतरांना प्रभावित करण्याचा प्रयत्न करतो?

सखोल जा: आपण हे का करतो?



बर्पीची तयारी



बर्पीचा एक भाग स्वतःला जमिनीच्या वर ढकलणे आहे. 9 पुश-अप आणि 12 स्कॅट्सच्या तीन फेऱ्या करा. या हालचाली आपल्याला बर्पी बनविण्यात मदत करतात.

फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.

सुलभ करा: फक्त दोन फेऱ्या करा किंवा पुनरावृत्ती 5 पुश-अप (गुडघ्यांपासून) आणि 10 स्कवाट्स पर्यंत कमी करा.

कठीण करा: फेऱ्यांमध्ये विश्रांती घेऊ नका – वेगवान 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>



इतर लोक काय पाहतात?

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 6:1-4 वाचा.

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

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.

पाळीपाळीने घरातील काही कामांची कृती किंवा नक्कल करा, इतर लोक अंदाज लावतील. काहीतरी चांगले केल्याबद्दल आपल्याला कोणती प्रशंसा प्राप्त होईल? आपण एखादे कार्य बक्षिसासाठी पूर्ण करता किंवा ते करणे योग्य आहे म्हणून ते करता?

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.



उदार शब्द

प्रत्येक व्यक्तीच्या पाठीवर एक कागद लावा आणि प्रत्येक व्यक्तीला एक पेन द्या. पाळीपाळीने कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याबद्दल सकारात्मक गोष्टी लिहा. लहान मुले चित्रे काढू शकतात किंवा लिहण्यास मदत मागू शकतात. प्रत्येक व्यक्तीचे लिहून झाल्यानंतर ते कागद काढा आणि त्यांना वाचण्यासाठी एका वर्तुळात बसा.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



आरोग्य टीप
यशाची योजना.



पुश-अप आणि वेगाने धावणे



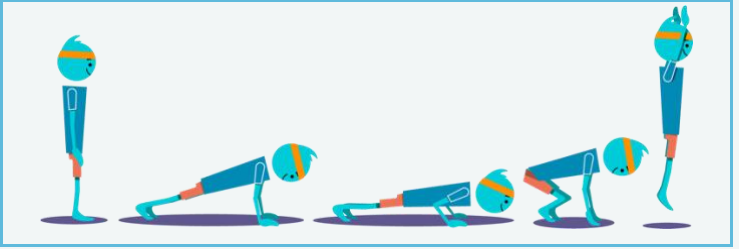
जोडी काम. एक साथीदार तीन पुश-अप करतो तर दुसरा जागीच धावतो. हालचाली बदला. प्रत्येक व्यक्तीने एकूण 15 पुश-अप पूर्ण करे पर्यंत थांबवू नका.

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपण एखाद्या गरजू व्यक्तीला काहीतरी दिले.

सखोल जा: अनेक गरजू लोक असल्यावर आपण कशा प्रकारे मदत करता?

बर्पी



हळू हळू प्रारंभ करा आणि योग्य तंत्र वापरा. सरळ उभे रहा आणि जमिनीवरील पुश-अप करण्यासाठी फळीच्या स्थितीवर जा. मग आपल्या पायांवर उडी मारा आणि अर्धा स्क्वाट करा. मग हवेत झेप घ्या आणि आपल्या डोक्यावर टाळी वाजवा. एका द्रव चळवळीमध्ये करण्याचा प्रयत्न करा.

तीन बर्पी करा मग विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

सुलभ करा: फक्त दोन फेऱ्या करा.

कठीण करा: दर फेरीला सहा बर्पीस करा.



बर्पी रिले



सुमारे 10 मीटर लांबीचा मार्ग तयार करा.

ही रिले जोड्यांमध्ये करा. प्रत्येक जोडीतील एक व्यक्ती बर्पी आणि लांब उड्यांचा क्रम करतो तर दुसरा व्यक्ती सुरवातीच्या ठिकाणवर सुपरमॅनचा सराव करतो. टॅग करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

प्रत्येकी चार ते सहा फेरी करा.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



आपण काय पाहता?

मत्तय 6:1-4 वाचा.

आज आपल्या घरात पैसे गोळा करा आणि ते टेबलावर ठेवा. या आठवड्यात ते कशासाठी वापरण्यात येतील? जर आपण या पैशातून काही पैसे एखाद्या गरजू व्यक्तीला दिले तर आपल्या कुटुंबासाठी ह्याचा काय अर्थ होईल?

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.



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>



आरोग्य टीप

यशाची योजना.

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

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 घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपण दुसऱ्या व्यक्तीसाठी गुप्तपणे काहीतरी केले.

सखोल जा: जेव्हा आपण केलेल्या चांगल्या गोष्टी कोणालाही ठाऊक नसतील तेव्हा आपण काय गमावू शकता?



बर्पीं बेडूक उडी



स्थायी स्थितीपासून प्रारंभ करा आणि सामान्य बर्पीं करा. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण उभे राहून टाळी वाजवाल, तेव्हा बेडूक असल्यासारखे उडी मारून जितके शक्य असेल तितक्या पुढे जा.

पाळीपाळीने खेळा आणि प्रत्येक व्यक्ती किती उडी मारू शकेल हे मोजा! कमीतकमी पाच प्रयत्न करा.

सुलभ करा: या आठवड्यातील दिवस 1 किंवा 2 पासून बर्पींच्या सरावावर परत जा.

कठीण करा: प्रयत्नांची संख्या वाढवा.



बर्पी फासे आव्हान



आपल्याला एका वाटीत 1-6 क्रमांकाचे एक फासे किंवा कागदाचे लहान तुकडे आवश्यक असतील.

एका वर्तुळात उभे रहा आणि पाळीपाळीने फासे फेका किंवा कागदाचा तुकडा निवडा आणि दर्शविलेल्या बर्पेची संख्या करा. आपल्या कुटुंबासाठी एकूण बर्पीज जोडा. आपली गुणसंख्या काय आहे?

चार फेऱ्या करा किंवा चार मिनिटे सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



देव काय पाहतो?

मत्तय 6:1-4 वाचा.

एका व्यक्तीस लपायला सांगा आणि इतर लोकांनी तो सापडेपर्यंत त्याला शोधावे.

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?

एक कुटुंब म्हणून, या आठवड्यात एखाद्या शेजारी किंवा मित्रासाठी गुप्तपणे काहीतरी करण्याची योजना बनवा.

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.



गुप्तपणे देणे

कागदाच्या तुकड्यावर प्रत्येक व्यक्तीचे नाव लिहा आणि एका भांड्यामध्ये ठेवा. प्रत्येकजण इतर कोणाला ही न सांगता एक नाव निवडतो. आपण आपले स्वतःचे नाव निवडल्यास पुन्हा निवडा.

या आठवड्यात, ज्याचे नाव आपण निवडले आहे त्या व्यक्तीस गुप्तपणे देण्यासाठी अनेक मार्गांचा विचार करा. यामध्ये एक प्रोत्साहन देणारी चिठ्ठी लिहिणे, उपयुक्त कार्य करणे, छोटी भेट देणे सारख्या गोष्टींचा समावेश असू शकतो.

आठवड्याच्या शेवटी एकत्र बसून आपल्या गुप्त देणाऱ्याचा अंदाज लावण्याचा प्रयत्न करा.

प्रतिबिंबित करा:

हे भेटवस्तू आणि प्रोत्साहन मिळाल्यामुळे कसे वाटले?

गुप्तपणे देणे कसे वाटले?

पालकांसाठी टीप

ते शिकत असतांना आपल्या मुलांबरोबर सौम्यतेने वागा, परंतु पालक म्हणून स्वतःशीही सौम्यतेने वागा.

आज काहीतरी चांगले झाले नाही म्हणून ते पालक म्हणून आपली ओळख करू शकत नाही.

आपण केलेल्या चांगल्या गोष्टींबद्दल स्वतः ला आठवण करून द्या, जरी ती लहान असली तरी.

(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