

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 10

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



उदार पिता देव!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय 7: 7-12

ऐकणाऱ्या
पित्याजवळ प्रार्थना
करणे

उदार पित्याकडून
प्राप्त होणे

आपल्या प्रेमळ
पित्यासाठी जगणे



हळूवार
सुरुवात

स्टारफिश

बर्पी रिले

हाताचे गोलाकार
आणि शरीराचे
आकार



हालचाल करा

सुपरमॅन

सुपरमॅन विरोध

सुपरमॅन घड्याळ



आव्हान

मीठ आणि प्रकाश

टॉवर आव्हान

यादृच्छिक सिट-अप
आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि
एक प्रार्थना यादी
तयार करा

वचन पुन्हा वाचा
आणि ते कार्यान्वीत
करा

वचन पुन्हा वाचा
आणि जोडीदार
परतफेड करा



खेळा

पेपर बेटे

आपल्याला किती
चांगल्याने माहित
आहे...?

खजिन्याचा शोध

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.



स्टारफिश

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती पाय दूर करून फळीच्या स्थितीत येतो. दुसरी व्यक्ती पहिल्या व्यक्तीच्या पायांवरून उडी मारते, एका वेळी एक पाय आणि परत सुरुवात करते. 10 वेळा पुन्हा करा आणि नंतर ठिकाणे अदलाबदल करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा देवाने आपल्याला आपल्या प्रार्थनेचे उत्तर दिले आणि अशा वेळेबद्दलही जेव्हा त्याने आपल्याला आपल्या प्रार्थनेचे उत्तर दिले नाही

सखोल जा: देव आपल्या प्रार्थनेचे आपल्या इच्छेनुसार उत्तर का देत नाही?

सुपरमॅन



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा.

तीन सेकंदांसाठी आपले हात व पाय शक्य असेल तितके जमिनीच्या वर उचला मग सुरवातीच्या स्थितीकडे परत या.

आवश्यकतेनुसार विश्रांती घेत 15 वेळा ही हालचाल करा.

तीन फेऱ्या करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

कठीण करा: पाच फेऱ्या करा.



मीठ आणि प्रकाश

नेता खोलीच्या किंवा अंगणाच्या एका टोकाला इतरांकडे तोंड न करता उभा राहतो. इतर सर्वजण डोक्यावर हात ठेवून दुसऱ्या टोकाला उभे राहतात.

गुडघे उंच करून, पौच्यांवर वर हळू हळू चाला जेणेकरून संपूर्ण शरीरावर ताण येत, समतोल राखणे अवघड असेल. जेव्हा नेता 'मीठ आणि प्रकाश' म्हणून ओरडतो आणि मागे वळतो, तेव्हा प्रत्येकाने स्तब्ध व्हावे. जर नेत्याला एखादी व्यक्ती हलतांना दिसली तर त्या व्यक्तीने तीन पुश-अप करणे आवश्यक आहे.

खेळ पुन्हा खेळा. नेते बदला.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

कठीण करा: पाच पुश-अप पर्यंत वाढवा.

ऐकणाऱ्या पित्याजवळ प्रार्थना करणे

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 7:7-12 वाचा.

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

देव दयाळू आणि बुद्धिमान पिता आहे हे आपण जाणून घ्यावे अशी येशूची इच्छा आहे. तो आपल्या प्रार्थना ऐकतो आणि आपल्याला आवश्यक असलेल्या चांगल्या गोष्टी देतो.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:7-12

7 मागा म्हणजे तुम्हास दिले जाईल; शोधा म्हणजे तुम्हास सापडेल; ठोका म्हणजे तुमच्यासाठी उघडले जाईल; कारण जो कोणी मागतो त्याला मिळते, जो शोधतो त्याला सापडते व जो ठोकितो त्याच्यासाठी उघडले जाईल.

१ आपल्या मुलाने भाकर मागितली तर त्याला धोंडा देईल आणि मासा मागितला तर त्याला साप देईल असा तुमच्यात कोण माणूस आहे? मग तुम्ही व्हाईट असतांना आपल्या मुलाबाळांना चांगल्या देणग्या देणे तुम्हाला समजते, तर तुमच्या स्वर्गातील पित्याजवळ जे मागतात त्यांना तो किती विशेषेकरून चांगल्या देणग्या देईल?

12 ह्याकरिता लोकांनी जसे तुमच्याशी वागावे म्हणून तुमची इच्छा आहे तसेच तुम्ही त्यांच्याशी वागा, कारण नियमशास्त्र व संदेष्टग्रंथ हेच होत.

वचन 7 आणि 8 आपल्याला सांगतात की आपण सतत त्याच्याकडे प्रार्थना करावी अशी देवाची इच्छा आहे. आपल्याला आवश्यक असलेल्या गोष्टी मागण्यास, आपल्या मनाने व अंतःकरणाने त्याला शोधण्यास व तो उत्तर देईल या अपेक्षेने सातत्याने ठोकण्यास तो आपल्याला प्रोत्साहित करतो.

आपण काय मागाल, आपण काय शोधाल आणि देवाच्या राज्याची सेवा करण्यासाठी कोणत्या नवीन मार्गांचा अवलंब कराल याची कौटुंबिक यादी तयार करा.

देवाशी गप्पा मारा: ही यादी देवाकडे आणा.
देवाच्या मागे चालण्यास आणि आपला उदार
पिता म्हणून त्याच्यावर विश्वास ठेवण्यास देवाने
आपली मदत करावी अशी प्रार्थना करा.



दिवस 1

खेळा

पेपर बेटे

जमिनीवर मध्यभागी बेटे म्हणून कागद ठेवून एका मोठ्या वर्तुळात उभे राहा. नेता “बेट” म्हणत नाही तोवर प्रत्येक जण गोलाभोवती फिरत असतो. प्रत्येकाने बेटावर उभे राहिले पाहिजे. जर ते शक्य नसेल तर ते बाजूला उभे असतात. जर संतुलन साधू शकला असेल तर एकावेळी एकापेक्षा जास्त लोक बेटावर येऊ शकतात.

प्रत्येक फेरीनंतर, बेट दूर करा.

एक बेट बाकी राहिल तोवर चालू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.



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. टॅंग करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

प्रत्येकी चार ते सहा फेरी करा.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपली काळजी घेत असलेल्या एखाद्याकडून आपल्याला मिळालेल्या कोणत्याही भेटवस्तूंबद्दल बोला.

सखोल जा: आपल्या जगिक व स्वर्गातील पिता ह्यांच्यात काय समानता व फरक आहेत?



सुपरमॅन विरोध



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा.

आपला उजवा हात आणि डावा पाय जमिनीवरून शक्य तितक्या वर उंच करा.

तीन सेकंद धरा आणि आराम करा.

उलट हात आणि पाय सह पुन्हा करा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

सुलभ करा: पुनरावृत्तीची संख्या कमी करा.

कठीण करा: दोन किंवा अधिक फेऱ्या करा.



टॉवर आव्हान



प्रत्येक जोडीसाठी सहा कप घेऊन जोड्यांमध्ये काम करा. एक व्यक्ती सुपरमॅन करतो तर इतर व्यक्ती पाच स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येक फेरीनंतर मिनार तयार करण्यासाठी एक कप ठेवा. भूमिका बदलवा. सहा फेऱ्या करा. आपला टॉवर शक्य तितक्या लवकर बनवण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

सुलभ करा: केवळ तीन मिनिटांसाठी हे करा.



उदार पित्याकडून प्राप्त होणे

मत्तय 7:7-12 वाचा.

वचन 9-11 वर लक्ष द्या. कथेची कृती करण्यास मदत करण्यासाठी काही साधारण वस्तू शोधा. दोन मुले आपल्या वडिलांकडे भाकर मागतात – एकाला भाकर मिळते तर दुसऱ्याला दगड. दुसरे नाटक अशाच प्रकारे तयार करा. त्यानंतर तुम्हाला कसे वाटले यावर चिंतन करा.

देव आपल्याला काय देऊ इच्छित आहे?

आपल्यासाठी सर्वात उत्तम काय आहे हे आपल्याला नेहमी माहित असते काय?

देवाशी गप्पा मारा: देव आपल्याशी उदार कसा आहे याचा विचार करण्यासाठी थोडा वेळ घ्या. आपली उत्तरे कागदावर लिहा किंवा प्रत्येकजण मोठ्याने सामायिक करू शकतो. देवाशी बोला आणि त्या प्रत्येकाच्या उत्तरांबद्दल त्याचे आभार माना.



आपल्याला किती चांगल्याने माहित आहे...?

जोड्यांमध्ये खेळा. प्रत्येक जोडीला मार्कर आणि कागदाची आवश्यकता असेल. प्रत्येक फेरीसाठी 60 सेकंदात जास्तीत जास्त गोष्टी लिहा. विजेता अशी व्यक्ती आहे जिच्याकडे तीन फेऱ्यांच्या शेवटी सर्वात जास्त गोष्टी असतात.

- फेरी 1: रुग्णालयातील गोष्टी.
- फेरी 2: चर्चमधील गोष्टी.
- फेरी 3: आपल्या देव बापाबद्दल तुम्हाला माहिती असलेल्या गोष्टी.

प्रत्येक फेरीनंतर आपण काय लिहिले ते सामायिक करा.

प्रतिबिंबित करा:

कोणती फेरी सोपी होती? का?

आपण देवाबद्दल काय शोधले?

आपण आपल्या स्वर्गीय पित्याशी पुरेसे परिचित
आहात असे आपल्याला वाटते काय?



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
आपल्या शरीराचे इष्टतम
आरोग्य शोधण्यात मदत
करण्यासाठी दररोज समान
झोपेच्या वेळेचे लक्ष्य करा.



हाताचे गोलाकार आणि शरीराचे आकार

हाताचे गोलाकार: वर्तुळात उभे रहा आणि हाताच्या प्रत्येक हालचालीपैकी 15 पूर्ण करा. लहान गोलाकार पुढे, लहान गोलाकार मागे, मोठे गोलाकार पुढे, मोठे गोलाकार मागे.

शरीराचे आकार: चेहरा खाली करा, हात डोक्यावर करा आणि तळवे एकमेकांना जोडा. घड्याळीच्या हातांप्रमाणे आपले हात हलवा.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

जर आपण चुटकी वाजवून काही घडवू शकलात तर आज आपल्यासाठी कोणी काय करावे अशी आपली इच्छा आहे?

सखोल जा: जर काहीही मर्यादा नसेल तर आज आपण दुसऱ्यासाठी काय कराल?



सुपरमॅन घड्याळ

सुपरमॅन स्थिती धारण करून, घड्याळाच्या हातांसारख्या स्थितीत हात हलवा. डोक्या वर हात (12 वाजता) असण्या पासून शरीराजवळ हात येईपर्यंत (6 वाजता) जा. प्रत्येक स्थिती पाच सेकंद धरून ठेवा.

तीन वेळा पुन्हा करा.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

सुलभतेने जा: फक्त दोनदाच करा



यादृच्छिक सिट-अप आव्हान

कागदाच्या तुकड्यांवर 1-12 क्रमांक लिहा आणि त्यांना टोपी किंवा वाटीमध्ये ठेवा.

प्रत्येक व्यक्ती एक कागद उचलतो आणि पुढील व्यक्तीस टॅप करण्यापूर्वी दर्शविलेल्या सिट-अपची संख्या करतो.

सर्व कागद वाटीमध्ये परत टाका. तीन फेऱ्या करा. प्रत्येक वेळी हालचाली बदला किंवा कौटुंबिक सदस्यास आलिंगन देणे किंवा आपल्यासाठी सिट-अप करण्यासाठी इतर कोणाची निवड करणे यासारख्या मजेदार क्रिया जोडा.



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

कठीण करा: चार किंवा अधिक फेऱ्या करा.



आपल्या प्रेमळ पित्यासाठी जगणे

मत्तय 7:7-12 वाचा.

12 व्या वचनावर लक्ष द्या. हे वचन सामान्यतः 'सुवर्ण नियम' म्हणून ओळखले जाते. आपल्या जोडीदाराची निवड करा आणि त्याच्याकडे तोंड करून उभे राहा. कोण नेतृत्व करतो ते ठरवा. नेता त्याच्या जोडीदाराला काहीतरी करतो जो त्वरित ते त्याला परत करतो – जोडीदार परतफेड. कृती सकारात्मक असू शकतात जसे की एक स्मित किंवा मिठी, किंवा नकारात्मकही असू शकतात जसे की चिमटा घेणे किंवा टोचणे.

हे वचन कोणत्या प्रकारे हे दर्शिविते की आपण देवासाठी कसे जगावे?

देवाशी गप्पा मारा: अशा वेळेबद्दल विचार करा जेव्हा आपण असे वागला असाल की जर आपल्याशी असे वागण्यात आले असते तर आपल्याला ते आवडले नसते. एकत्रितपणे, अशी प्रार्थना करा की आपण नेहमी त्याला आनंद व्हावा अशा मार्गाने कार्य करावे यासाठी आपल्याला देवाकडून सामर्थ्य दिले जाईल.



खजिन्याचा शोध

एका खोलीत 20 लहान खाद्यपदार्थ लपवा (उदाहरणार्थ भाज्या किंवा फळ).

आपल्या कुटुंबास तीन मिनिटांत किती वस्तू सापडतील?

ते झाल्यानंतर एकत्र बसा आणि अन्न मिळणे कसे वाटले याबद्दल चर्चा करा.

प्रतिबिंबित करा:

हे सोपे होते की कठीण? का?

आपण या खजिन्याच्या शोधाचा आपण या आठवड्यात आपल्या उदार स्वर्गीय पित्याबद्दल जे शिकलो त्याच्याशी कसा संबंध जोडू शकतो?

पालकांसाठी टीप

दिवसाच्या शेवटी झोपेच्या वेळी आपल्या मुलाचे म्हणणे ऐकण्यास तयार राहा. सामान्यतः ही अशी वेळ असते जेव्हा चिंता आणि सखोल प्रश्न उपस्थित केले जातात.

(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

<https://www.covid19parenting.com/tips#> वर अधिक पालक सूचना मिळवा



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.फिटटीम



www.family.fit