

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 11



फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



योग्य मार्ग निवडणे

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय
7:13-14

ही तुमची निवड आहे

सोपा मार्ग निवडणे

कठिण मार्ग निवडणे



हळवार
सुरुवात

आरसा हळवार
सुरुवात

नेत्याचे अनुसरण
करा

जंकयार्ड कुत्रा



हालचाल करा

भागीदार लंजेस

हळू खोलवर झुकणे

वजनासह झुकणे



आव्हान

सेकंद वाढविणे

होय आणि नाही!

अडथळा मार्ग



पडताळणी

वचन वाचा आणि
एक अडथळा मार्ग
तयार करा

वचन पुन्हा वाचा
आणि चित्र काढा

वचन पुन्हा वाचा
आणि कल्पना करा



खेळा

रेषेवर चालणे

गट कथा

चेंडू हलवत रहा

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.

हळूवार सुरुवात



आरसा हळूवार-सुरुवात

जोडीदाराबरोबर उभे रहा. एक व्यक्ती उच्च गुडघे करून धावणे, स्क्वाट्स, सुपरमॅन, लंजेस इत्यादीसारख्या क्रियांचा निर्णय घेतो. दुसरी व्यक्ती आरशाप्रमाणे कार्य करते आणि त्यांच्या कृतींचे अनुसरण करते.

60 सेकंदांनंतर भूमिकांची अदलाबदल करा.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण आज केलेल्या काही निवडी कोणत्या आहेत?

सखोल जा: आपण दररोज करत असलेल्या निवडीवरील मुख्य प्रभाव काय आहे?

भागीदार लंजेस



नितंबांवर हात ठेवून सरळ उभे रहा. एका पायाने पुढे जा आणि आपले गुडघे 90 अंशांपर्यंत वाकलेले होईपर्यंत आपले कूल्हे खाली करा. वैकल्पिक पाय.

एकमेकां समोर तोंड करून समोर झुकण्याचा सराव करा. हळू आणि काळजीपूर्वक प्रारंभ करा. 10 पुनरावृत्तीच्या चार फेऱ्या करा. प्रत्येक फेरी दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

कठीण करा: सहा फेऱ्या करा.



सेकंद वाढविणे

एक घड्याळ शोध्या आणि दिलेल्या वेळेसाठी खालील हालचाली करा:

- 10 सेकंद – फळी
- 20 सेकंद – उंच गुडघ्यासह धावणे
- 30 सेकंद – स्क्वॅट्स
- 40 सेकंद – खोली भोवती अस्वल चाल
- 50 सेकंद – सिट-अप
- 60 सेकंद – विश्रांती

तीन फेऱ्या करा. विश्रांतीच्या वेळी ज्या गोष्टींसाठी आपण कृतज्ञ आहात त्या गोष्टी सामायिक करा.

कठीण करा: पाच फेऱ्या करा.



ही तुमची निवड आहे

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 7:13-14 वाचा.

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

येशू डोंगरावरील लोकांच्या या समुदायाला आपण देवाच्या इच्छेप्रमाणे कसे जगावे हे सांगत आहे. हे जीवन बदलणारे आहे. आता, जेव्हा तो त्याच्या संदेशाचा शेवट करतो, तेव्हा तो त्यांना एक मार्ग निवडण्यासाठी आमंत्रित करतो जो त्यांना या जीवनाकडे घेऊन जाईल.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:13-14

“अरुंद दरवाजाने आत जा. कारण नाशाकडे जाण्याचा दरवाजा रुंद आहे व मार्ग पसरट आहे, आणि त्यातून आत जाणारे पुष्कळ आहेत. परंतु जीवनाकडे जाण्याचा दरवाजा अरुंद व मार्ग

संकोचित आहे आणि ज्यांना तो सापडतो ते थोडके आहेत.”

खोली किंवा अंगणाभोवती अडथळे म्हणून वस्तू किंवा फर्निचर ठेवा. प्रत्येक व्यक्तीने स्वतः च्या मार्गाने खोली ओलांडली पाहिजे.

प्रत्येक व्यक्तीने त्यांच्या मार्गाने जाणे का निवडले?

निवडी करण्यासाठी देवाने आपल्याला 'स्वतंत्र इच्छा' कशी दिली याची कल्पना करा.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला निवड करण्यासाठी दिलेल्या 'स्वतंत्र इच्छेबद्दल' देवाचे आभार माना आणि योग्य निवड करण्यासाठी त्याचे शहाणपणा मागा. प्रत्येकजण आपल्याद्वारे निवडलेल्या निवडीचे नाव सांगू शकतो ज्यासाठी त्यांनी प्रार्थना करावी.



रेषेवर चालणे

जमिनीवर काही रेषा तयार करा (सरळ, नागमोडी किंवा वक्र). कपडे, टेप, खडू किंवा रिबन वापरा. इतर लोकांनी अनुसरण करीत असताना प्रत्येक व्यक्तीने वेगळ्या मार्गाने पुढे जाणे आवश्यक आहे (उडी मरणे, मागे जाणे आणि इतर). संगीत वाजवा आणि पाळीपाळीने भिन्न आव्हाने तयार करा.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.



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>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपणास करण्यास 'सोपे' वाटणाऱ्या काही गोष्टी एकमेकांना सांगा.

सखोल जा: अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा 'सोपा मार्ग' निवडणे ही सर्वात चांगली निवड नव्हती.

हालचाल करा



हळू खोलवर झुकणे



हळू खोल झुकण्याचा सराव करा. गतीकडे लक्ष द्या. एका पायाने पुढे जा आणि तुम्ही तुमचा मागचा भाग हळुवार मागे करता तेव्हा पाच मोजा, जोवर तुमचा मागील गुडघा जमिनीवर टेकत नाही तोवर असे करा. पटकन उभे रहा. दुसऱ्या पायासाठी पुन्हा करा. एक ससा नव्हे तर कासव व्हा! प्रति पाय पाच वेळा पुन्हा करा.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

सुलभ करा: 30 सेकंदासाठी लंजेस करा. विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.

कठीण करा: लंजेस कमी करा आणि नियंत्रण दर्शवा. 60 सेकंदांसाठी करा. विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.



होय आणि नाही!

एक नेता निवडा आणि काही संगीत चालू करा.
 जोपर्यंत नेता 'होय' किंवा 'नाही' असे म्हणत नाही
 तोपर्यंत नाचा किंवा हालचाली करा. जेव्हा नेता 'होय'
 म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्क्वाट करतो. परत नाचा.
 जेव्हा नेता 'नाही' असे म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण एक
 बर्फी करतो. नेता बोलत नाही तोपर्यंत नाचत रहा.
 पाळीपाळीने नेते व्हा.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ



सोपा मार्ग निवडणे

मत्तय 7:13-14 वाचा.

13 व्या वचनाचा दुसरा भाग पुन्हा वाचा. विस्तृत रस्ता आणि अनेक लोक असलेल्या दृश्याचे द्रुतपणे चित्र काढण्यासाठी एकत्र काम करा. या सर्व लोकांनी हा विशिष्ट रस्ता का निवडला याची चर्चा करा.

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा तुम्ही सहज 'गर्दीबरोबर गेलात' कारण काहीतरी वेगळे करणे निवडण्यापेक्षा हे सोपे होते.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कुटुंबातील अशा कोणत्याही सदस्यासाठी प्रार्थना करा जे लोकांच्या मते करण्यासाठी दबावात असतात आणि त्यामुळे ते योग्य निवड करण्यात अपयशी ठरतात.



दिवस 2

खेळा

गट कथा

एका वर्तुळात बसा. एक व्यक्ती एक गोष्ट सांगू लागते. एक किंवा दोन वाक्यांनंतर ते “आणि नंतर ...” असे म्हणून पुढील व्यक्तीकडे जातात. पुढील व्यक्ती गोष्ट पुढे नेते. वर्तुळाभोवती सुरू ठेवा.

तफावत: गोष्ट अधिक मजेदार करण्यासाठी नेता गोष्टीत समाविष्ट करण्यासाठी यादृच्छिक शब्द बोलू शकतो.

A baby with dark skin and curly hair is sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is nestled against a large, white, fluffy teddy bear. A white blanket is draped over the baby and the chair. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The overall scene is warm and cozy.

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
भिन्न वयाच्या मुलांना आणि
प्रौढांना प्रत्येक रात्री
वेगवेगळ्या तासांची झोप
आवश्यक असते. आपल्याला
काय पाहिजे ते शिका!



जंकयार्ड कुत्रा

एक माणूस समोरच्या पायात आणि बाहेरील बाजूने पाय ठेवून जमिनीवर बसलेला आहे. इतर हात, पाय आणि दुसऱ्या हातावरून उडी मारतात. प्रत्येकजण दोन वेळा उडी मारतो आणि जागा बदलतो म्हणजे की प्रत्येकाला उडी मारायला मिळेल.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

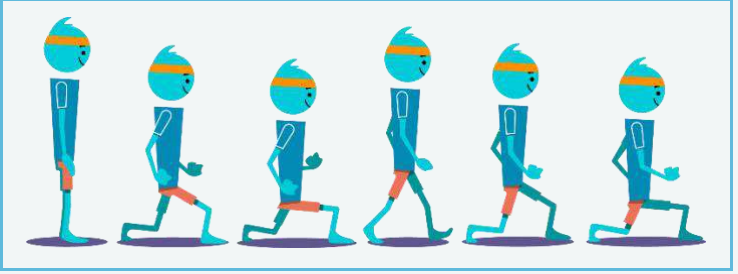
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपणास 'कठीण' वाटणाऱ्या काही गोष्टी एकमेकांना सांगा.

सखोल जा: अशा वेळेबद्दल सांगा जेव्हा 'कठीण मार्ग' निवडणे ही सर्वात चांगली निवड होती.



वजनासह झुकणे



वजनाची भर टाकून समोर झुका. तुमच्या पाठीवर पुस्तक असलेली पिशवी ठेवा किंवा आपल्या हातामध्ये पाण्याच्या बॉटल ठेवा. प्रत्येक व्यक्तीसाठी योग्य आकारांची वजने शोधण्यासाठी सर्जनशीलतेने विचार करा. योग्य तंत्र लक्षात ठेवा.

10 पुनरावृत्तीचे दोन संच पूर्ण करा. संच दरम्यान 30 सेकंदविश्वांतीघ्या.

सुलभ करा: हलके वजन निवडा.



अडथळा मार्ग

अडथळा मार्ग तयार करा. आपल्या आत किंवा बाहेरील जागा वापरा (उदाहरणार्थ, झाडाकडे किंवा खुर्चीकडे धावा, वाटेवरून किंवा पाठीवरून झेप घ्या आणि याप्रमाणे). सर्जनशील व्हा! शक्य तितक्या लवकर अडथळ्याच्या मार्गातून जाण्यासाठी वळण घ्या. प्रत्येक व्यक्तीची वेळ नोंदवा.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



कठिण मार्ग निवडणे

मत्तय 7:13-14 वाचा.

वचन 14 पुन्हा वाचा. काल काढलेले रस्त्यावरील लोकांचे रेखाचित्र पहा. आता आपले डोळे बंद करा आणि कल्पना करा की येशू अरुंद रस्त्याच्या प्रवेशद्वाराजवळ उभा आहे आणि लोकांना त्याच्याबरोबर येण्यास उद्युक्त करत आहे. आपण त्याचे अनुसरण करणे निवडत असल्याची कल्पना करा. आपण 'जीवन' निवडले पाहिजे अशी येशूची इच्छा आहे आणि तो आमच्याबरोबर सर्वत्र राहण्याचे वचन देतो. येशूच्या मार्गाने चालण्याच्या कोणत्या चांगल्या गोष्टी आहेत?

देवाशी गप्पा मारा: त्याने येशूच्या द्वारे आपल्याला दिलेल्या जीवनासाठी देवाचे आभार माना. पाळीपाळीने आपल्याला माहित असलेल्या किंवा आपल्या कुटुंबातील लोकांची नावे घेऊन पुढील शब्द किंवा त्यासारखेच इतर शब्द वापरून प्रार्थना करा: 'देवा, कृपा करून (नाव) ला येशूचे अनुसरण करण्याची निवड कारण्यास मदत कर.



चेंडू हलवत रहा

खोली किंवा अंगणाच्या एका बाजू पासून एका छोट्या चेंडूला स्पर्श न करता दुसऱ्या बाजूला हलविणे हे आव्हान आहे. यशस्वी होण्यासाठी तुम्हाला एकत्र काम करावे लागेल.

चेंडू पुढे नेण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीकडे दुमडलेला कार्डबोर्डचा तुकडा किंवा बळकट मासिक असते. आपली मासिके एका रांगेत एकावर एक ठेवा जेणेकरून चेंडू त्यांच्या वरून लोळून जाईल. चेंडू ला ढकलणे प्रारंभ करा. जेव्हा चेंडू आपल्या मासिकेवरून जातो तेव्हा रेषेच्या समोर धावा आणि चेंडू परत मिळविण्यासाठी सज्ज व्हा. चेंडू सतत मासिकेखाली नेत राहा. प्रयत्न करण्यात मजा करा.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

प्रतिबिंबित करा: आपल्याला यशस्वी होण्यासाठी कशाने मदत केली?



पालकांसाठी टीप

आपल्या मुलांना केवळ हे सांगू नका की त्यांनी काय करावे. आपल्या मुलांना योग्य विचार करून निवड करण्यासाठी प्रोत्साहित करण्याकरिता त्यांना उपयुक्त प्रश्न विचारा.

(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