

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 12
वाईटा पासून चांगल्याची
ओळख करणे

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	कोपरे वार्म अप	मत्तय 7:15-20 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	कोण वेगवान आहे?	मत्तय 7:15-20 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	पुश-अप पिरामिड	मत्तय 7:15-20 वाचा आणि चर्चा करा

जीवनात अनुसरण करण्यासाठी येशूने दोन मार्गांचे वर्णन केले आहे. आता तो आपल्याला आठवण करून देतो की असे बरेच लोक आहेत जे चुकीच्या मार्गावर जाण्यास आपले मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न करतात. या 'मित्रां'पासून सावध रहा. त्यांच्या आयुष्याच्या 'फळां'मुळे ते कोण आहेत हे आपण सांगू शकता.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [7:15-20](#) 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



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/wjLIb-GAFjI>

विश्वांती आणि चर्चा



खरे मित्र

- आपण कधी वेश धारण केला आहे का?

मत्तय 7:15-16 वाचा.

प्रत्येक व्यक्ती देखावा बदलण्यासाठी वेषभूषा म्हणून घरात काही कपडे शोधते.

आपल्या चांगल्या मित्रांमुळे आपल्या जीवनात सकारात्मक प्रभाव पडलेल्या प्रभावाबद्दल आणि इतर मित्रांद्वारे झालेल्या नकारात्मक प्रभावाबद्दल चर्चा करा.

देवाशी गप्पा मारा: “देवा, कृपा करून आम्हाला लोकांचे खरे रूप पाहण्यास स्पष्ट दृष्टी दे. आम्हाला सर्व काही समजून घेण्यासाठी संपूर्ण शहाणपणा दे.”

दिवस 2

सक्रिय व्हा



कोण वेगवान आहे?

खालीलपैकी प्रत्येक हालचाली पूर्ण करण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीस लागणारा एकूण वेळ मोजा:

- 10 गिर्यारोहक
- 10 सिट-अप
- 10 पुश-अप
- 10 झुकणे

विश्वांती आणि चर्चा



चांगले किंवा वाईट फळ

- काही झाडे कशामुळे 'खराब' होतात? हे लोकांसाठी कशा प्रकारे सामान्य आहे?

मत्तय 7: 17-18 वाचा.

चांगले फळ चांगल्या झाडांपासून येतात. त्यावर वेगवेगळ्या फळांसह एक झाड काढा. त्या व्यक्तीच्या आयुष्यात आपल्याला दिसणाऱ्या चांगल्या गोष्टीच्या वर्णनासह फळांच्या तुकड्यावर कुटुंबातील सदस्यांची नावे लिहा.

- आपण आपले जीवन निरोगी ठेवून चांगले फळ कसे देऊ शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपले रेखाचित्र पहात असतांना, कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याबद्दल देवाचे आभार माना आणि त्यांच्या जीवनात चांगल्या फळाची भरभराट असावी अशी प्रार्थना करा.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



पुश-अप पिरामिड

एका पुश-अप सह प्रारंभ करा. थोड्या वेळासाठी विश्रांती घ्या. दोन पुश-अप करा आणि विश्रांती घ्या, त्यानंतर तीन पुश-अप करा आणि विश्रांती घ्या. 10 पुश-अप पर्यंत सुरू ठेवा. एकदा आपण 10 पर्यंत पोहचल्यावर पुन्हा उलट्या क्रमात एका पुश-अप वर जा. आपण संपूर्ण पिरॅमिड केल्यास आपण 100 पुश-अप पूर्ण केले आहेत.

व्वा!

विश्रांती आणि चर्चा



उपयुक्त किंवा निरुपयोगी

- आपल्या घरातल्या सर्वात उपयुक्त वस्तूंची नावे घ्या. निरुपयोगी वस्तूंची देखील नवे घ्या.

मत्तय 7:19-20 वाचा.

आपण आपल्या जीवनात फलदायी व्हावे अशी येशूची इच्छा आहे. एकमेकांना आधार देणारे, इतरांची सेवा करणारे आणि राज्य निर्माण करणारे जीवन जगण्याच्या मार्गाबद्दल आपण कुटुंब म्हणून एकत्र चर्चा करता तेव्हा फळांचा तुकडा धरा.

देवाशी गप्पा मारा: आपण शांतपणे त्यावेळेबद्दल विचार करा आणि देवाकडे त्या वेळेची कबुली करा जेव्हा आपण आपल्या जीवनाद्वारे येशू ज्या फळाबद्दल बोलत आहे ते फळ उत्पन्न केले नाही. कुटुंब आणि मित्रांसाठी एकत्र प्रार्थना करा.

आठवड्याचे शब्द

[मत्तय 7:15-20](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:15-20

“खोऱ्या संदेष्ट्यांविषयी जपून राहा. ते मेंढरांच्या वेषाने तुमच्याकडे येतात, पण ते अंतरी क्रूर लांडगे आहेत. त्यांच्या फळांवरून तुम्ही त्यांना ओळखाल. काटेरी झाडांवरून द्राक्षे किंवा रिंगणीच्या झाडांवरून अंजीर काढतात काय? त्याप्रमाणे प्रत्येक चांगल्या झाडाला फळ येते आणि वाईट झाडाला वाईट फळे येते. चांगल्या झाडाला वाईट फळे येणे शक्य नाही, आणि वाईट झाडाला चांगली फळे येणे शक्य नाही. ज्या झाडाला चांगले फळ येत नाही ते प्रत्येक झाड तोडून अग्रीत टाकण्यात येते. ह्यास्तव तुम्ही त्यांच्या फळांवरून त्यांना ओळखाल.”

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

झोपेच्या आधी कठीण प्रश्नांवर चर्चा करू नका.
काळजी आपल्याला जागी ठेवू शकते.



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



जाहिरात व्हिडिओ

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.fit

