

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 12



फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



वाईटा पासून चांगल्याची
ओळख करणे

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय
7:15-20

खरे किंवा खोटे मित्र

चांगले किंवा
वाईट फळ

उपयुक्त किंवा
निरुपयोगी



हळूवार
सुरुवात

कोपरे हळूवार
सुरुवात

संगीताकडे जा

गुडघा टॅग



हालचाल करा

भिंत पुश-अप

भागीदार पुश-अप

पुश-अप पिरामिड



आव्हान

फॅमिली.फिट फिनाले

कोण वेगवान आहे?

कागदी रस्ता



पडताळणी

वचन वाचा आणि
एक वेशभूषा तयार
करा

वचन वाचा आणि
प्रत्येक व्यक्तीसाठी
फळाचे चित्र काढा

वचन वाचा आणि
फळाची वाटी तयार
करा



खेळा

फळ शोधा

विरुद्ध खेळ

चव चाचणी

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



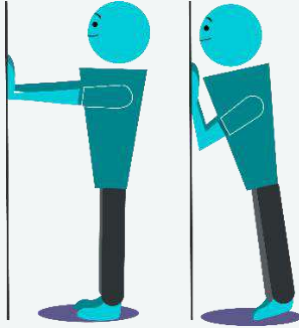
<https://youtu.be/wjLIb-GAFjI>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण कधी वेश धारण केला आहे का?

सखोल जा: आपण एका अशा व्यक्ती ला केव्हा भेटला आहात जे आपण विचार केला त्यापेक्षा वेगळे निघाले?

भिंत पुश-अप



भिंतीकडे हात पसरून उभे राहा. पुढे वाकणे, तळवे भिंतीवर ठेवा, कोपरे वाकवा आणि उभ्या स्थितीत परत ढकला.

10 वेळा करा आणि विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.

सुलभ करा: कमी फेऱ्या करा.

कठीण करा: अधिक फेऱ्या करा.



फॅमिली.फिट फिनाले

आपण शिकलेल्या सर्व गोष्टींचा समावेश असलेल्या आव्हानासह हंगाम पूर्ण करा!

जोड्यांमध्ये या हालचाली शक्य तितक्या जलद पूर्ण करा, परंतु चांगल्या तंत्रासह:

- 20 सेकंद फळी आणि सुपरमॅन
- 20 बर्पी, डिप्स, वेग स्केटर्स, लंजेस, पुश-अप्स, सिट-अप्स, पर्वत गिर्यारोहक, स्क्वाट्स.

तीन फेऱ्या करा.

टाइमर वापरण्यास विसरू नका!

आपल्या स्कोअरची तुलना मागील हंगामाशी करा.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



खरे मित्र

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय [7:15-16](#) वाचा.

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

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7: 15-20

“खोट्या 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”

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: चष्मा शोधा (वास्तविक किंवा ढोंगी) कुटुंब हे शब्द वापरून प्रार्थना करत असतांना प्रत्येक व्यक्ती पाळीपाळीने चष्मा घालतो: “देवा, कृपा करून आम्हाला लोकांचे खरे रूप पाहण्यास स्पष्ट दृष्टी दे. आम्हाला सर्व काही समजून घेण्यासाठी संपूर्ण शहाणपणा दे.”



फळ शोधा

मध्यभागी असलेल्या व्यक्तीसह वर्तुळात उभे रहा. आपल्या हात पाठीमागे ठेवून फळ एकमेकांना द्या आणि मध्येमध्ये थांबा आणि हे पाहण्याचा प्रयत्न करा की मधात उभा असलेला व्यक्ती फळ कोणाच्या हातात आहे हे ओळखू शकतो काय जर त्यांचा अंदाज योग्य असेल तर ठिकाणी अदलाबदल करा.

“त्यांच्या फळांवरून तुम्ही त्यांना ओळखाल.”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

प्रतिबिंबित करा:

आपल्याला हे कसे माहित होते की फळ कोणाकडे आहे?

येशूसाठी कोण जगात आहे हे आपल्याला कसे कळेल?



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.



संगीताकडे जा



काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत या हालचाली पुन्हा करा:

- 10 वेळा जागेवर धावणे
- 5 स्क्वाट्स
- 10 वेळा जागेवर धावणे
- डोक्यावर हात टाळीसह 5 स्क्वाट्स



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

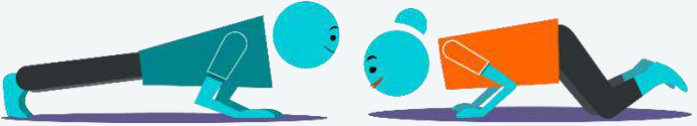
आपल्या तीन आवडत्या फळांची नावे सांगा आणि आपल्याला ती का आवडतात ते सांगा.

सखोल जा: काही झाडे कशामुळे 'खराब' होतात?
हे लोकांसाठी कशा प्रकारे सामान्य आहे?

हालचाल करा



भागीदार पुश-अप



चांगल्या पुश-अपची गुरुकिल्ली आपल्या शरीराला सरळ रेषेत ठेवणे आणि आपल्या कोपरांना आपल्या बाजूने जवळ ठेवणे आहे.

आपल्या जोडीदारा कडे तोंड करा आणि आपले गुडघे जमिनीवर आणि आपले हात आपल्या खांद्याच्या समांतरपणे ठेवा. एकाच वेळी पुश-अप करा आणि नंतर एका हाताने एकमेकांना टाळी द्या.

10 वेळा करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

सुलभ करा: आपल्या पायाच्या बोटांऐवजी तेच तंत्र गुडघ्यांवर ठेवा

कठीण करा: अतिरिक्त फेऱ्या पूर्ण करा.



कोण वेगवान आहे?



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

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

प्रत्येक 10 हालचालींनंतर, पुढील व्यक्तीची जबाबदारी स्वीकारण्यासाठी टॅप आउट करा.

सुलभ करा: प्रत्येक हालचाल पाचदा करा.

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



चांगले किंवा वाईट फळ

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.



विरुद्ध खेळ

एक व्यक्ती नेता आहे. सर्व जण नेत्याने दिलेल्या आदेशाच्या विपरित करतात. 'हात वर' म्हणजे हात खाली करणे. 'डावीकडे हात' म्हणजे उजवीकडे हात. 'खाली वाका' म्हणजे उंच उडी मारणे इत्यादी. नेत्यांची अदलाबदल करा जेणेकरून प्रत्येकाची पाळी येईल.

मजा करा!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
झोपेच्या आधी कठीण प्रश्नांवर
चर्चा करू नका. काळजी
आपल्याला जागी ठेवू शकते.



गुडघा टॅग

जोडीमध्ये स्पर्धा. आपण आपल्या हातांनी आणि शरीराच्या स्थितीसह आपले स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा 60 सेकंदात आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या गुडघ्यांना जितक्या वेळा स्पर्श करता येईल तितक्या वेळा स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. भागीदार बदला आणि पुन्हा करा.

आता पुढे जा आणि आपण स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा प्रत्येकाच्या गुडघ्यांना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

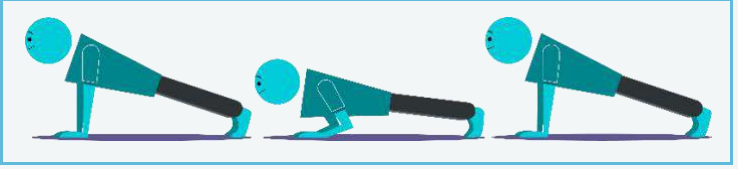
आपल्या घरातल्या सर्वात उपयुक्त वस्तूंची नावे घ्या. निरुपयोगी वस्तूंची देखील नवे घ्या.

सखोल जा: जेव्हा आपल्याला काहीतरी टाकून द्यावे लागते तेव्हा आपल्याला वार्डेट का वाटते?

हालचाल करा



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. जर आपण संपूर्ण पिरॅमिड केले तर आपण 100 पुश-अप पूर्ण केले आहेत. व्वा!

सुलभ करा: भिंत, टेबल किंवा गुडघ्यांवर होऊन पुश-अप करा.



कागदी रस्ता

संघांमध्ये कार्य करा. संपूर्ण कार्यसंघाला खोलीच्या दुसऱ्या बाजूने पोहोचण्याची आणि प्रारंभ बिंदूवर परत येण्याची आवश्यकता आहे.

प्रत्येक संघाकडे कागदाचे तीन छोटे तुकडे असतात. संघ कागदावर पाय ठेवूनच पुढे जाऊ शकतो. जर संघामधील कोणत्याही सदस्याने त्यांच्या शरीराच्या कोणत्याही भागासह जमिनीला स्पर्श केला असेल तर संपूर्ण संघाने एकत्रितपणे पाच पुश-अप केले पाहिजेत आणि नंतर पुढे जाणे चालू ठेवले पाहिजे.

पाच मिनिटांत आपण किती वेळा खोली ओलांडू शकता?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



उपयुक्त किंवा निरुपयोगी

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.

आपल्या फळांचे तुकडे एका वाडग्यात जमा करा आणि आपल्या फलदायीपणाची आठवण म्हणून या आठवड्यात सामान्य जागेवर सोडा.

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.



चव चाचणी

त्यांच्या गंध आणि चवनुसार पदार्थ ओळखणे ह्याला सूक्ष्मदर्शी असे म्हणतात. काही फळे इतर फळांपेक्षा ओळखण्यास सोपी असतात.

एका व्यक्तीशिवाय सर्व डोळे बांधून ठेवतात. प्रत्येक व्यक्तीला चव घेऊन ओळखण्यासाठी भिन्न पदार्थ किंवा पेय द्या. सर्जनशील व्हा!

प्रतिबिंबित करा:

काही खाद्यपदार्थ किंवा पेय ओळखणे सोपे होते काय? का?

सूक्ष्मदर्शी म्हणजे काय? एखादी व्यक्ती चांगली आहे किंवा वाईट आहे हे आपण कसे ओळखू शकतो? विवेकबुद्धीसाठी एकत्र प्रार्थना करा.



पालकांसाठी टीप

आपल्या मुलांसाठी झोपेच्या
आधी एक निश्चित दिनचर्या
ठेवा. हे त्यांना झोपेसाठी सज्ज
असलेल्या शांत राज्यात
स्थायिक होण्यास मदत करेल.

(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

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