

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 5

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



प्रार्थना करण्याद्वारे वाढणे!

www.family.fit



| | दिवस 1 | दिवस 2 | दिवस 3 |
|--|---------------------------------|----------------------------------|--|
| मत्तय 6:5-15 | देव आपल्या गरजा जाणतो | काय चांगले आहे हे देव जाणतो | आपली गरज देवाकडे मागा |
|  हळवार सुरुवात | गरम लावा वर धावणे | जंकयार्ड कुत्रा | नृत्य आणि स्थब्द होणे |
|  हालचाल करा | हळवार स्काट्स | भागीदार स्काट्स | वजनदार स्काट्स |
|  आव्हान | बर्पीजची वाटी | 20, 15, 10, आणि 5 | धावा आणि प्रार्थना करा |
|  पडताळणी | वचन वाचा आणि कृती करा | वचन पुन्हा वाचा आणि चर्चा करा | वचन पुन्हा वाचा आणि वस्तू गोळा करा |
|  खेळा | श्री लांडगा – किती वाजले आहे | अनुक्रम स्मृती | परत द्या |

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

गरम लावा वर धावणे



काही जागेत एकमेकांमध्ये अंतर ठेवून उभे राहा. नेता निवडा. जेव्हा नेता “गरम लावा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण शक्य तितक्या वेगाने धावतो. जेव्हा नेता “थांबा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या पुढच्या वाढदिवसासाठी आपल्याला काय आवडेल?

सखोल जा: एखाद्या वस्तूची गरज असणे आणि एखादी वस्तू पाहिजे असणे ह्यात काय अंतर आहे?

हळूवार स्क्वाटस



फॅमिली.फिट मजेसाठी आहे, परंतु अचूक तंत्र देखील महत्वाचे आहे!

खालीलप्रमाणे पाच स्क्वाट पूर्ण करा:

- आपल्याला जमेल तितके खाली जाण्यासाठी पाच सेकंद घ्या
- तीन सेकंद धरा
- एका सेकंदामध्ये वेगाने उभे रहा

तीन सेट पूर्ण करा. आवश्यकतेनुसार विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

सुलभ करा: खाली असलेल्या खुर्चीवर स्क्वाटस करा.

कठीण करा: प्रति सेटमध्ये सात स्क्वाटस वाढवा.



बर्पीजची वाटी

कुटूंबाचा प्रत्येक सदस्य कागदाच्या तुकड्यावर वैयक्तिक प्रार्थना लिहितो किंवा काढतो आणि ते एका वाटीत ठेवतो. पाळीपाळीने प्रार्थनेच्या गरजा निवडा आणि त्या मोठ्याने वाचा. कोणीतरी त्या आवश्यकतेसाठी प्रार्थना करण्यापूर्वी प्रत्येकजण सात बर्पी पूर्ण करतो.

सर्व गरजा पूर्ण होईपर्यंत प्रार्थना करा आणि सर्व बर्पी पूर्ण होईपर्यंत सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



देव आपल्या गरजा जाणतो

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 6:5-8 वाचा.

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

आपला प्रेमळ स्वर्गीय पिता देव याच्याशी संवाद साधण्याच्या महत्त्वावर येशू भर देतो. तो आपल्याला प्रार्थना कशी करावी हे शिकवितो आणि त्याचे अनुसरण करण्यासाठी आपल्याला एक नमुना देतो.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:5-15

“तसेच जेव्हा जेव्हा तुम्ही प्रार्थना करिता तेव्हा ढोंग्यांसारखे असू नका, कारण लोकांनी आपणास पाहावे म्हणून सभास्थानात व चवाठ्यावर उभे राहून प्रार्थना करणे त्यास आवडते मी तुम्हास खचित खचित सांगतो की, ते आपले प्रतिफळ भरून पावले आहेत. तू तर जेव्हा जेव्हा प्रार्थना करितोस

तेव्हा 'आपल्या खोलीत जा व दार लावून घेऊन' आपल्या गुह्वासी पित्याची 'प्रार्थना कर' म्हणजे तुझा गुह्दर्शी पिता तुला तिचे फळ देईल. तुम्ही प्रार्थना करिता तेव्हा परराष्ट्रीयसाखी व्यर्थ बडबड करू नका, आपण पुष्कळ बोललो म्हणजे आपले मागणे मान्य होईल असे त्यांना वाटते. 8 तुम्ही त्यांच्यासारखे होऊ नका, कारण तुमच्या मागण्या काय आहेत हे तुमचा पिता, तुम्ही त्याच्यापाशी मागण्याआधीच जाणून आहे. ह्यास्तव तुम्ही ह्या प्रकारे प्रार्थना करा: हे आमच्या स्वर्गातील पित्या, तुझे नाव पवित्र मानिले जावो. तुझे राज्य येवो. जसे स्वर्गात तसे पृथ्वीवरहि तुझ्या इच्छे प्रमाणे होवो. आमची रोजची भाकर आज आम्हास दे आणि जसे आम्ही आपल्या ऋण्यास ऋण सोडिली आहे तशी तू आमची ऋण आम्हास सोड आणि आम्हास परीक्षेत आणू नकोस तर आम्हास वाईटापासून सोडीव. कारण जर तुम्ही लोकांना त्यांच्या अपराधांची क्षमा केली तर तुमचा स्वर्गीय पिता तुम्हालाहि क्षमा करील. परंतु जर तुम्ही लोकांना क्षमा केली नाही तर तुमचा पिताहि तुमच्या अपराधांची क्षमा करणार नाही.

एका व्यक्तीला खुर्चीवर हात उंचावून उभे राहण्यास आणि मोठ्याने ही प्रार्थना करण्यास सांगा, "देव तू महान आहेस आणि मी आज तुझी उपासना

करण्यासाठी इथे आहे”. दुसरी व्यक्ती डोके खाली टाकून गुडघे टेकून शांतपणे तीच प्रार्थना करतो.

या वचनांमध्ये येशू प्रार्थना करण्याच्या वेगवेगळ्या मार्गांविषयी बोलतो.

वचन 8 आपल्या समजण्यास कशी मदत करतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या प्रत्येकाला आज ज्याची 'गरज आहे' याबद्दल एकत्र बोला. मग आपल्या खोलीत जा आणि दार बंद करा. काही वेळ शांतपणे प्रार्थना करा आणि आपल्या स्वर्गीय पित्याला या गोष्टी मागा.



श्री लांडगा – किती वाजले आहे

एक व्यक्ती श्री लांडगा आहे आणि तो इतर खेळाडूंकडे पाठ करून एका कोपऱ्यात उभा राहतो. इतर सुरुवातीच्या रेषेवर उभे राहून ओरडतात, “श्री लांडगा किती वाजले आहे?” श्री लांडगा 1-12 च्या क्रमांकासह प्रतिसाद देते, उदाहरणार्थ “दोन वाजले आहेत”. खेळाडू दोन पावले घेऊन लांडग्याकडे चालतात. लांडगा "ही रात्रीच्या जेवणाची वेळ आहे" असे म्हणेपर्यंत ते प्रश्न विचारत राहतात आणि पुढे चालत जातात. सर्व खेळाडू लांडग्याच्या सापडीत न येता सुरुवातीस परत जाण्याचा प्रयत्न करतात. पाळीपाळीने लांडगा व्हा.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



आरोग्य टीप

चांगले खा.



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 म्हणून प्रत्येकाला उडी मारायला मिळते.



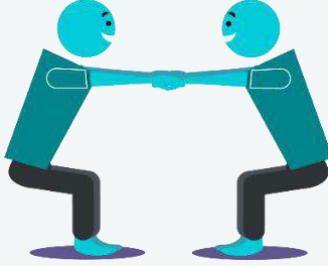
<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्याला आपल्या नावाचा अर्थ आणि आपल्या पालकांनी ते का निवडले हे माहित आहे का?

सखोल जा: आपल्या समाजात देवाच्या नावाचा आदर किंवा अनादर होत आहे अशा कोणत्या मार्गाबद्दल आपण ऐकता?

भागीदार स्क्वाट्स



जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एकमेकांचे मंगत धरा आणि स्क्वाट एकाच वेळी करा. 10 स्क्वॅट्सच्या तीन फे-या करा.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

सुलभ करा: आठ स्क्वाट्सचे तीन संच पूर्ण करा.

कठीण करा: प्रति फेरी 15 स्क्वाट्स पर्यंत वाढवा.

20, 15, 10 आणि 5

हात वर करून टाळी मारण्याने (हाय फाइव्हस) प्रारंभ करा, त्यानंतर करा:



- 20 जम्पिंग जॅक
- 15 झुकणे
- 10 पुश-अप
- 5 स्क्वाट्स

‘हाय फाइव्हस’ ने संपवा.

विश्रांती शिवाय तीन फेऱ्या करा.

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



काय चांगले आहे हे देव जाणतो

मत्तय 6:9-15 वाचा.

प्रार्थनेच्या या नमुन्याचा पहिला भाग हा देवावर केंद्रित आहे.

- देवाचे नाव – आपण आपल्या जीवनात देवाचे नाव पवित्र कसे ठेवू शकतो आणि त्याचा आदर कसा करू शकतो?
- देवाचे राज्य – आपल्या समाजात किंवा जगात घडत असलेल्या काही चांगल्या गोष्टींचे वर्णन करा ज्या देवाच्या हृदयाला प्रतिबिंबित करतात.
- देवाची इच्छा – या आठवड्यात आपल्या कुटुंबाद्वारे देव काय करू इच्छित आहे याबद्दल चर्चा करा.

देवाशी गप्पा मारा: एकेमेकांचे हात धरून एका वर्तुळात उभे राहा आणि आपण देवाची इच्छा पूर्ण करावी यासाठी एकत्रितपणे देवाची मदत मागा. 'नाव', 'राज्य' आणि 'इच्छा' या शब्दांसाठी क्रिया जोडून, मत्तय 6:9-10 चे पाठांतर करा.



अनुक्रम स्मृती

प्रत्येक जन नेत्यासमोर उभे राहतो आणि तो सांगेल तशी कृती करतोप (उदाहरणार्थ, जंपिंग जॅक्स, समोर झुकणे, जॉगिंग). नेता हालचालींचा क्रम दर्शवितो आणि इतर शक्य तितक्या लवकर योग्य क्रमाने नक्कल करतात. जो सर्वात प्रथम क्रम योग्यरित्या पूर्ण करतो तो पुढील नेता बनतो.



<https://youtu.be/376m0LNPxk>



आरोग्य टीप

चांगले खा.

अधिक भाज्या आणि फळे खा.
रंग आणि विविधता पहा –
हिरवागार, पिवळा, संत्री,
आणि लाल.



नृत्य आणि स्थब्द होणे

काही मजेशीर गतीशील संगीत लावा. प्रत्येकजण त्यांचे संपूर्ण शरीर वापरून नाचतो. पाळीपाळीने संगीत थांबवा. संगीत थांबते तेव्हा प्रत्येकजण थांबतो आणि स्तब्ध होतो आणि नंतर 10 स्पीड स्केटर्स करतो (वाकणे आणि उलट हाताने गुडघ्याला स्पर्श करणे). प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



<https://youtu.be/m2robkaZS3l>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशी कुठली गोष्ट आहे जी आपल्याला आपल्या आयुष्यात दररोज खायला आवडेल?

अधिक सखोल जा: आपल्या शरीराला दररोज कशाची गरज असते?



वजनदार स्क्वाटस



शक्य असल्यास स्क्वाटमध्ये वजन जोडणे महत्वाचे आहे. पाळीपाळीने दप्तर, पाण्याची मोठी बाटली (किंवा एखादा मूल!) पकडा आणि 10 स्क्वाट पूर्ण करा. एकमेकांना प्रोत्साहित करा!

तीन फेर्या करा.

सुलभ करा: प्रत्येक फेरीत पाच स्क्वाटस करा.

कठीण करा: प्रत्येक फेरीमध्ये 15 स्क्वाटस वाढवा.



धावा आणि प्रार्थना करा

अस्वल चाल: हात आणि पाय जमिनीवर ठेवून तोंड खाली करून चाला.

खेकडा चाल: हात आणि पाय जमिनीवर ठेवून तोंड वरच्या बाजूने करून चाला.

दोन संघ तयार करा आणि टाइमर शोधा. "जा" म्हणताच, प्रत्येक संघातील एक व्यक्ती अस्वल चाल करून खोलीच्या एका कोपऱ्यात एका कागदाच्या तुकड्याकडे जातो आणि 10 लंजेस करतो. तो कागदावर अशी गोष्ट काढतो ज्याबद्दल त्याला कुटुंबासाठी प्रार्थना करावीशी वाटते आणि खेकडा चाल करून परत जातो. प्रत्येक व्यक्तीने तीन प्रार्थना चित्रे काढे पर्यंत सुरु ठेवा. कोणता संघ जिंकला? आपण काढलेल्या गरजांसाठी एकत्र प्रार्थना करा.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

आवश्यकतेनुसार लंजेसची संख्या वाढवा किंवा कमी करा.



आपली गरज देवाकडे मागा

मत्तय 6: 9-15 वाचा.

प्रार्थनेच्या या नमुन्यात, चार विशिष्ट विनंत्या आहेत ज्या मागण्यास येशू आपल्याला प्रोत्साहित करतो.

त्या प्रत्येकाचा अर्थ काय आहे आणि त्या आपल्या दैनंदिन जीवनात कशा दिसतात याबद्दल चर्चा करा.

आपल्याला त्यांची आठवण करून देण्यासाठी आपल्या घरातील चार वस्तू गोळा करा आणि आपण या वचनांचे एकत्र पाठांतर करतांना त्यांचा वापर करा.

देवाशी गप्पा मारा: येशू इतरांना क्षमा करण्याच्या आवश्यकतेची मजबूत आठवण देऊन प्रार्थना करण्याचा आपला नमुना संपवितो. आज आपल्याला कोणाची क्षमा करण्याची आवश्यकता आहे का? आज आपल्या प्रार्थनेला त्यावर केंद्रित करा – शांतपणे किंवा एकत्र.



परत द्या

जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एक व्यक्ती 'अ' आणि दुसरा व्यक्ती 'ब' आहे. खेळाडू 'अ' खेळाडू 'ब' ला स्पर्श करतो (उदाहरणार्थ, खांद्यावर हात लावा). खेळाडू 'ब' खेळाडू 'अ' वर त्या क्रियेची पुनरावृत्ती करतो आणि दुसरी क्रिया जोडतो (उदाहरणार्थ, खांद्यावर हात लावणे आणि डोक्याला हात लावणे). जोपर्यंत एक खेळाडू अनुक्रम योग्यरित्या लक्षात ठेवत नाही तोपर्यंत क्रिया जोडणे सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

प्रतिबिंबित करा:

या खेळा दरम्यान आपल्याला कसे वाटले? ते सूड किंवा बदला घेण्यासारखे वाटले काय?

आपल्याला अजूनही कोणाची क्षमा करण्याची आवश्यकता आहे का?

A close-up photograph of a man with glasses and a white shirt smiling as he feeds a baby with a pink bottle. The baby is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

पालकांसाठी टीप

सकारात्मक रहाणे, नित्यक्रम ठेवणे आणि जेव्हा शक्य असेल तेव्हा प्रत्येक मुलाबरोबर परस्पर वेळ घालविण्याचा प्रयत्न केल्याने आपल्याला आपल्या मुलांचे वागणे आणि आपल्या भावना व्यवस्थापित करण्यास मदत होईल.

(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.फिट टीम



www.family.fit