

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 6

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



उपवास करून वाढत आहे!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय
6:16-18

उपवास करण्याचे
कारण

उपवास करण्याचा
मार्ग

उपवास करण्याचा
परिणाम



हळूवार
सुरुवात

गुडघा टॅंग

संगीताकडे जा

व्हीलबारो आणि
इंचवार्म



हालचाल करा

साधारण फळी

अप-डाऊन फळ्या

आरसा फळी



आव्हान

कथा भिंत

गरम आसन

फळी आणि लंजेस
आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि
प्रश्नांची उत्तरे द्या

वचन पुन्हा वाचा
आणि तोंड बनवा

वचन पुन्हा वाचा
आणि घोषणा करा



खेळा

हास्य धरा

बोके रुपांतर

कौटुंबिक स्पर्धा

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.



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>

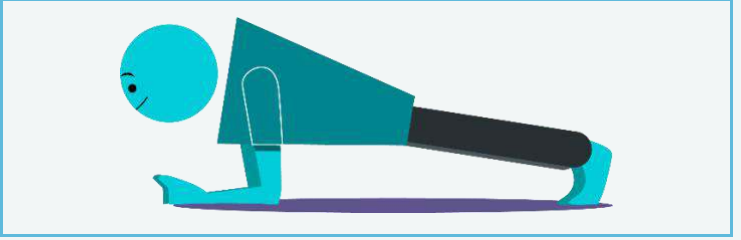
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण काही न खाता उपाशी असल्याची सर्वात अधिक वेळ कोणती होती?

सखोल जा: आपल्या आयुष्यात आपण केव्हा देवाशी सर्वाधिक एकनिष्ठ होता?



साधारण फळी



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा. आपल्या कोपरांवर आपले वजन पेला.

20 सेकंद धरून ठेवा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा एकदा करा.

सुलभ करा: (आपल्या बोटाऐवजी) आपल्या गुडघ्यांपासून तेच तंत्र ठेवा

कठीण करा: 30 सेकंदासाठी फळीची स्थिती धरा.



कथा भिंत

एका मिनिटासाठी आपली पाठ भिंतीला टेकवून खुर्चीवर बसल्या सारखे बसा. पाय खांद्याच्या रुंदी पर्यंत एकमेकांपासून दूर करून भिंतीला पाठ टेकवून उभे राहा. आपले गुडघे काटकोनात वाकलेले होईपर्यंत खाली सरकवा. भिंती विरुद्ध डोके आणि वरचे शरीर ठेवा.

भिंतीला टेकून बसले असतांना, एखादी मजेदार कथा किंवा काहीतरी चांगले घडलेले सामायिक करा. आपला त्रास दाखवू नका. हसा आणि एकत्र मजा करा. 30 सेकंद विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

सुलभ करा: भिंतीला टेकून बसणे 30 सेकंदांपर्यंत कमी करा.



उपवास करण्याचे कारण

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय [6:16-18](#) वाचा.

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

येशू असे गृहीत धरतो की त्याचे अनुयायी त्यांच्या प्रार्थनेचा व देवासाठी त्यांच्या भक्तीचा भाग म्हणून वेळोवेळी उपवास करतील. उपवास करणे ही एक चांगली पद्धत असली, तरी देखील आपल्याकडे योग्य हेतू असणे आवश्यक आहे.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:16-18

“तुम्ही जेव्हा उपास करिता तेव्हा ढोंग्यांसारिखे म्लानमुख होऊ नका, कारण आपण उपास करित अहो असे लोकांना दिसावे म्हणून ते आपले तोंड विरूप करितात. मी तुम्हास खचित खचित सांगतो की, ते आपले प्रतिफल भरून पावले

आहेत. तू तर उपास करितोस तेव्हा आपल्या डोक्याला तेल लाव, व आपले तोंड धू. अशा हेतूने की, तू उपास करीत आहेस हे लोकांना नव्हे, तर तुझ्या गुप्तवासी पित्याला दिसावे, म्हणजे तुझा गुप्तदर्शी पिता तुला फळ देईल.”

पाळीपाळीने हा प्रश्न विचारा “तुम्ही का... (झोपता, खरेदी करता, खेळता, इत्यादी)?”

उपवास कसा करावा याविषयी येशूने या सूचना का दिल्या?

पारंपारिकपणे, उपवास अन्न न खाता राहणे आहे, परंतु केवळ अन्न किंवा झोपेपासून स्वतः ला वंचित ठेवणे पुरेसे नाही. आपण स्वतःला देवाला वाहिले पाहिजे आणि त्याची उपासना केली पाहिजे.

देवाशी गप्पा मारा: एखाद्या वस्तू शिवाय जगणे हा आपला प्राधान्यक्रम तपासण्याचा एक मार्ग आहे. अशी प्रार्थना करा की आपण कुठल्या गोष्टी शिवाय काही वेळ जगू शकता हे देवाने प्रकट करावे. त्याच्याशी असलेले आपले नाते अधिक दृढ करण्यासाठी याचा वापर करा.



दिवस 1

खेळा

हास्य धरा

एका वर्तुळात बसा. एक एक करून इतरांना स्पर्श न करता हसविण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ, चेहरे बनवा, विनोद सांगा आणि यासारखे इत्य. न हसणे हा ध्येय आहे. दोन मिनिटांनंतर किंवा जर कोणी हसले तर प्रत्येक व्यक्ती प्रत्येकाला हसविण्याचा प्रयत्न करेल तोवर पाळ्या बदलत राहा.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

रुपांतर:

जर कुटुंबातील कोणी दृष्टिहीन असेल तर तोंड बनविण्याऐवजी विनोद किंवा कथा सांगा.



आरोग्य टीप
चांगले खा.



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>

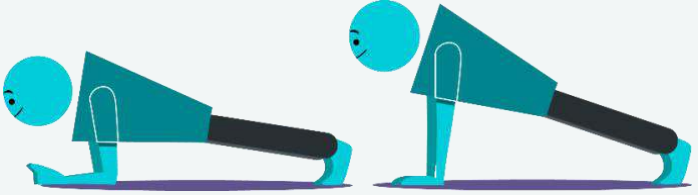
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

इतरांनी पहाण्यासाठी आपण आपले चेहरे कोणत्या मार्गांनी बदलतो?

सखोल जा: आपण कसे दिसतो हे महत्त्वाचे का आहे?



अप-डाऊन फळया



आपले कोपर आणि पंज्यावर फळीच्या आकारावर येऊन आपले शरीर सरळ ठेवा. आपले वजन आपल्या हातांवर पेला आणि स्वतःला वरच्या बाजूस ढकला जेणेकरून आपण आपल्या हातांवर समर्थित असाल-डावा हात आणि मग उजवा हात. नंतर खाली कोपरांवर जा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/enZlwtlYOi0>

सुलभ करा: (आपल्या बोटाऐवजी) आपल्या गुडघ्यांपासून तेच तंत्र ठेवा

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



गरम आसन

एका व्यक्ती स्क्वाटच्या स्थितीत असतो तर इतर प्रत्येकजण 30 जम्पिंग जॅक करतो. 20 सेकंद विश्रांती घ्या आणि नंतर पुढील व्यक्तीस टॅप करा.

चार फेऱ्या करा



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

सुलभ करा: जंपिंग जॅकची संख्या किंवा फेऱ्यांची संख्या कमी करा.



उपवास करण्याचा मार्ग

मत्तय 6:16-18 वाचा.

पाळीपाळीने केवळ आपला चेहरा वापरून आपले मन किंवा भावना दर्शवा.

आपल्या अंतःकरणातील गोष्टी लपविण्यासाठी आपण आपले चेहरे किंवा देखावा कसे वापरू शकतो?

हे वचन आपल्याला आठवण करून देतात की जर आपण उपवास करणे आणि एखाद्या गोष्टी शिवाय जगणे निवडले असेल तर आपण उदास चेहरे करून हे स्पष्ट नाही केले पाहिजे. आपण आपला हेतू इतरांपासून लपवू शकतो, परंतु देवाकडून नाही.

देवाशी गप्पा मारा: आपले कुटुंब कोणत्या वस्तू किंवा गोष्टी शिवाय आणि किती काळ राहू शकते याबद्दल चर्चा करा आणि त्यावर सहमती घ्या. अशी प्रार्थना करा की देव या वेळेला आपल्या गुप्तदर्शी पित्यासोबत आपले नातेसंबंध दृढ करण्यासाठी वापरेल.



बोके रुपांतर

'जॅक' म्हणून वापरण्यासाठी एक चेंडू आणि प्रति व्यक्ती कागदाचे तीन तुकडे घ्या. कागदाला चेंडूच्या रुपात चुरामुरा करा आणि तीनच्या प्रत्येक संचाला वेगळ्या रंगाने चिन्हांकित करा. जमिनीवर एक प्रारंभ रेष बनवा आणि 'जॅक' आपल्यापासून दूर करा. आपल्या चेंडूंना 'जॅक'च्या सर्वाधिक जवळ नेणे हा खेळाचा ध्येय आहे. चेंडू हवेत फेकले पाहिजेत, जमिनीवर न लोळता. रेषेच्या मागे पाय ठेवून, पाळीपाळीने एक एक करून चेंडू फेका. 'जॅक' च्या सर्वात जवळील चेंडू असलेला व्यक्ती विजेता आहे.

बोके किंवा बोके बॉल हा खास ऑलिम्पिक खेळांचा एक खेळ आहे जो बौद्धिक आणि शारीरिक अपंगत्व असलेल्या मुलांसाठी आणि प्रौढांसाठी आहे.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

प्रतिबिंबित करा: या खेळाबद्दल काय कठीण होते?
 आपल्याला जिंकण्यासाठी बरीच शक्ती लागली का?
 जीवनात, बहुतेक वेळा विजय तेव्हा येतो जेव्हा आपण
 आपल्या सामर्थ्यावर नियंत्रण कसे ठेवले पाहिजे हे शिकतो.

आरोग्य टीप

चांगले खा.

आपल्या कुटुंबासाठी फळ,
शेंगदाणे आणि
बियाण्यांसारख्या खाऊचा
पुरवठा ठेवा.



व्हीलबारो आणि इंचवार्म

व्हीलबारो: जोडीदाराबरोबर काम करा. 10 मीटर चाला नंतर जागांची अदलाबदल करा. इंच अळी: कंबरेला वाकून आपले हात जमिनीवर ठेवा.

आपण सपाट पाठ असलेल्या फळीच्या स्थितीत येईपर्यंत आपले हात पुढे चालवा. तुम्हाला शक्य होईल तेवढे नंतर आपले पाय आपल्या हाताजवळ न्या.

10 मीटर पुनरावृत्ती करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

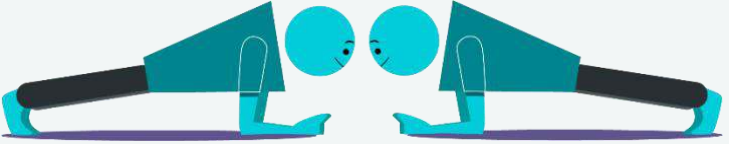
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण लोकांनी केलेल्या सार्वजनिक जाहीर घोषणा ऐकल्या त्या वेळाविषयी चर्चा करा.

सखोल जा: एखादी घोषणा कशामुळे विश्वास करण्यासारखी वाटते?



आरसा फळी



जोडी काम. जोडीदाराच्या समोर असलेल्या फळीच्या स्थितीत जा. प्रत्येक जोडीतील एक व्यक्ती आरसा होईल आणि त्याला दुसरा जी कृती करील त्याचप्रमाणे कृती करणे आवश्यक असेल. प्रत्येक फळी कमीतकमी 20 सेकंद धरून ठेवा. विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा. मजा करा.



<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

सुलभ करा: (आपल्या बोटाऐवजी) आपल्या गुडघ्यांपासून तेच तंत्र ठेवा

कठीण करा: आपण प्रत्येक फळी धरण्याची वेळ वाढवा.



फळी आणि लंजेस आव्हान



जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा समोर झुकत राहतो. प्रत्येक पायावर 10 वेळा समोर झुकल्या नंतर पाय बदला. चार फेऱ्या करा

सुलभ करा: प्रत्येक पायावर पाच लंजेस करा.

कठीण करा: आपल्या लंजेसमध्ये वजन जोडा.



उपवास करण्याचा परिणाम

मत्तय 6:16-18 वाचा.

खुर्चीवर उभे रहा आणि आज आपण करत असलेल्या एका गोष्टीची घोषणा करा. बऱ्याच वेळा आपण काय करणार आहोत ह्याची आपल्याला घोषणा करण्याची आवश्यकता नसते – आपण फक्त ते करतो!

येशू हे स्पष्ट करतो की जे उपवास करतात त्यांनी ते शांतपणे आणि गुप्तपणे करावे.

जे योग्य कारणास्तव उपवास करतात त्यांना येशू काय वचन देतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या समाजात असलेल्या अशा एका गरजेबद्दल विचार करा ज्यासाठी निरंतर प्रार्थना करण्याची आवश्यकता आहे. या आठवड्यात आपण गोष्टीं 'शिवाय' राहून तयार केलेल्या वेळात आपल्या प्रार्थनेचे लक्ष या गरजेवर केंद्रित करा.



कौटुंबिक स्पर्धा

कुटुंबातील कोणता सदस्य पुढील गोष्टी करू शकतो?

- स्थायी स्थितीतून सर्वात लांब उडी
- एका पायावर सर्वात अधिक वेळ उभे राहणे
- डोळे बंद केल्याविना सर्वात अधिक वेळ राहणे
- आपले संपूर्ण नाव एका श्वासात सांगणे
- सर्वात अधिक वेळ चेंडू सोबत खेळणे
- सर्वात लांब फळी किंवा स्क्वाट्

आपण ते तैयार करा. मजा करा!

पालकांसाठी टीप

आपल्या मुलांमधील आणि किशोरवयीन मुलांमधील प्रत्येकाला जबाबदारी असलेली लहान कामे सोपा. ती कामे ते करू शकतील असे काहीतरी असल्याची खात्री करा आणि जेव्हा ते ती करतील तेव्हा त्यांचे कौतुक करा!

(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