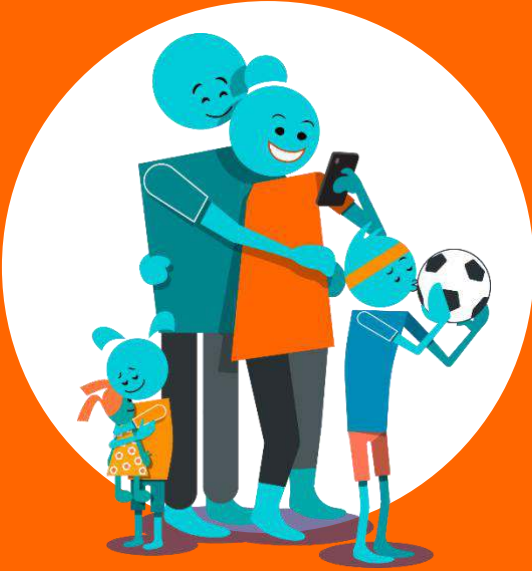


ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 7

family.fit

फॅमिली.फिटनेस.फेथ.फन



टिकणारे खजिने बांधणे!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय
6:19-24

आपण कशाची
किंमत करतो

आपण काय पाहतो

आपण कोणाची
सेवा करतो



हळूवार
सुरुवात

स्टारफिश

आरसा हळूवार-
सुरुवात

वेगवान चेंडू



हालचाल
करा

पर्वत-गिर्यारोहक

पर्वत-गिर्यारोहक
आणि फळी

पर्वत-गिर्यारोहक
मॅरिथॉन



आव्हान

आपल्याकडे जे
काही आहे ते द्या

तबाटा आव्हान

आजूबाजूने



पडताळणी

वचन वाचा आणि
खजिन्याबद्दल चर्चा
करा

वचन पुन्हा वाचा
आणि डोळे झाकून
घ्या

वचन पुन्हा वाचा
आणि भूमिका
निवडा



खेळा

घरटे लुटा

फ्लिप-फ्लॉप रिले

समुराई, निन्जा
आणि सुमो

प्रारंभ करणे

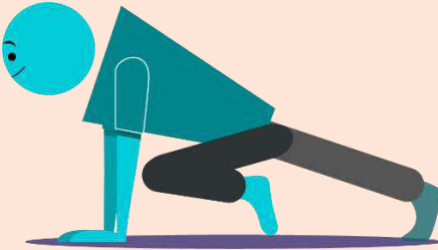
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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.



स्टारफिश

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती पाय दूर करून फळीच्या स्थितीत येतो. दुसरी व्यक्ती पहिल्या व्यक्तीच्या पायांवरून उडी मारते, एका वेळी एक पाय आणि परत सुरुवात करते. 10 वेळा पुन्हा करा आणि नंतर ठिकाणे अदलाबदल करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

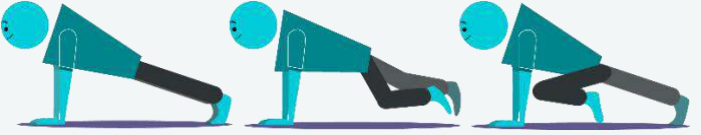
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्याला अतिशय जास्त आवडत असलेल्या एखाद्या वस्तूबद्दल सांगा जी नष्ट किंवा चोरी झाली.

सखोल जा: आपण कोणत्या गोष्टींना सर्वात जास्त महत्त्व देता किंवा कोणत्या गोष्टी आपल्यासाठी सर्वात मौल्यवान आहेत?

हालचाल करा

पर्वत-गिर्यारोहक



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा. एक गुडघा आपल्या कोपराच्या दिशेने सरकवा आणि नंतर पाय सुरूवातीच्या ठिकाणी हलवा. दुसऱ्या पायाने पुन्हा करा.

50 पुनरावृत्ती करा. प्रत्येक 10 नंतर विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

सुलभ करा: पुनरावृत्ती 20 किंवा 30 पर्यंत कमी करा.

कठीण करा: पुनरावृत्ती 80 किंवा 100 पर्यंत वाढवा.



आपल्याकडे जे काही आहे ते द्या

प्रत्येक व्यक्तीला अनेक नाणी किंवा टोकन द्या. कुटुंब म्हणून आपण आठ मिनिटांत किती नाणी गोळा करू शकता? टाइमर लावा आणि आपल्या स्वतः च्या गतीने पूर्ण करा:

- 20 लंजेस
- 10 सिट-अप
- 5 पुश-अप

ही एक फेरी आहे. एक फेरी = एक नाणे. आपण एक फेरी पूर्ण कराल तेव्हा प्रत्येक वेळी मध्यभागी एक नाणे ठेवा. कुटुंब म्हणून आपण किती नाणी गोळा करू शकता ते पहा. आपल्याकडे असलेले सर्व देऊन एकत्र वाढा.



आपण कशाची किंमत करतो

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय [6:19-24](#) वाचा.

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

येशू अपेक्षा करतो की त्याच्या अनुयायांनी त्याच्या उलट्या राज्याची मूल्ये स्वीकारली पाहिजेत. तो आपल्याला या जीवनातील गोष्टींसाठी जगण्याबद्दल सावध करतो.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:19-24

“पृथ्वीवर आपल्यासाठी संपत्ती साठवू नका; तेथे कसर व जंग खाऊन नाश करितात, आणि चोर घर फोडून चोरी करितात. तर स्वर्गात आपल्यासाठी संपत्ती साठवा; तेथे कसर व जंग खाऊन नाश करीत नाहीत व चोर घरफोडी करीत नाहीत व चोरीही करीत नाहीत कारण जेथे तुझे धन आहे तेथे तुझे मनहि लागेल. 22 डोळा शरीराचा दिवा आहे;

ह्यास्तव तुझा डोळा निर्दोष असला तर तुझे संपूर्ण शरीर प्रकाशमय होईल पण तुझा डोळा सदोष असला तर तुझे संपूर्ण शरीर अंधकारमय होईल. ह्यास्तव तुझ्यातील प्रकाश जर अंधार असला तर तो अंधार केवढा! 24 कोणीही दोन धनांची चाकरी करू शकत नाही, कारण तो एकाचा द्वेष करील व दुसऱ्यावर प्रोती करील; अथवा एकाशी निष्ठेने वागेल व दुसऱ्याला तुच्छ मानील. तुम्ही देवाची आणि धनाची चाकरी करू शकत नाही.”

धावा आणि आपल्यास मौल्यवान असलेले काहीतरी शोधा. ही वस्तू आपल्यासाठी महत्त्वाची का आहे हे सामायिक करा.

स्वर्गात संपत्ती साठवण्याचा काय अर्थ आहे?

ज्या गोष्टी आपल्यासाठी मौल्यवान आहेत त्या आपल्या आयुष्यावर राज्य करतात. लोक आपला खजिना जिथे ठेवतात ते त्यांच्या अंतः करणात काय आहे हे प्रकट करते.

देवाशी गप्पा मारा: देवाबरोबर एकट्यात वेळ घालवा आणि त्याला आपला खजिना कोठे आहे हे दाखविण्यास सांगा. आपण कशाबद्दल विचार करता आणि आपला वेळ, प्रतिभा आणि पैसा आपण कसा वापरता याचा विचार करा.



घरटे लुटा

मध्यभागी ठेविलेल्या एका भांड्यामध्ये प्रत्येक व्यक्तीसाठी एक असे अनेक चेंडू किंवा मोज्यांचे जोडे ठेवा. हे सर्व खेळाडूंपासून समान अंतरावर असले पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीच्या समोर 'घरटे' (छोटे भांडे) देखील असतात. पाच मिनिटांसाठी टाइमर सेट करा.

'जा' म्हणताच प्रत्येकजण मध्यभागी धावतो आणि त्यांच्या घरट्यांसाठी एक वस्तू उचलतो. संपूर्ण 'खजिना' संपेपर्यंत सुरू ठेवा. खेळाडू एकमेकांच्या घरट्यांमधून एका वेळी एका वस्तूची चोरी करू शकतात परंतु त्यांचे स्वतःचे रक्षण करू शकत नाहीत. पाच मिनिटांनंतर घरट्यात सर्वात अधिक खजिना असलेली व्यक्ती जिंकते.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



आरोग्य टीप
चांगले खा.

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>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या शरीरात डोळ्यांची काय भूमिका असते?

सखोल जा: आपण ज्या गोष्टींकडे पाहतो त्या आपल्या मनांना प्रकाश किंवा अंधाराने कसे भरू शकतात?



पर्वत-गिर्यारोहक आणि फळी



10 पर्वत-गिर्यारोहक करा आणि नंतर 10 सेकंदांसाठी फळीची स्थिती धरून ठेवा. 30 सेकंद विश्रांती घ्या.

पाच फेऱ्या करा.

सुलभ करा: तीन फेऱ्यांपर्यंत कमी करा.

कठीण करा: प्रत्येक फेरीत 15 पर्वत-गिर्यारोहक पूर्ण करा.



तबाटा आव्हान

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंद पर्वत-गिर्यारोहन करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंद जागेवर धाव घ्या, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंद वाढवा.



आपण काय पाहतो

मत्तय 6: 22-23 वाचा.

एखाद्या व्यक्तीच्या डोळ्यांवर पातळ कापड किंवा स्कार्फ बांधा, त्यांना गोल फिरवा आणि मग त्यांना दरवाजा शोधण्यास सांगा. यासाठी किती वेळ लागला? स्कार्फ किंवा कापडाशिवाय पुन्हा करा.

आपण ज्या गोष्टी पहातो किंवा ज्या गोष्टींचा विचार करतो त्या आपल्या डोळ्यांवर एका पट्टी सारख्या असतात. ते आपण कोठे जात आहोत हे पाहणे अधिक कठीण करतात.

आपण निरोगी आध्यात्मिक 'डोळे' कसे मिळवू शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: प्रार्थना करा की देव आपल्याला निरोगी डोळे मिळविण्यास मदत करेल आणि एक कुटुंब म्हणून आपण अशा गोष्टींकडे पाहिल जे आपल्या आयुष्यात अंधाराऐवजी प्रकाश आणतील.



फिलप-फ्लॉप रिले

जोडी काम. क व्यक्ती चालणारा असेल तर दुसरी व्यक्ती फिलप-फ्लॉप (स्लिपर चप्पल) हलवेल. चालणारी व्यक्ती खोलीत हळू हळू चालते तर दुसरी व्यक्ती दोन फिलप-फ्लॉप (स्लिपर चप्पल) हलवते जेणेकरून चालणाऱ्या व्यक्तीची पाऊले नेहमी फिलप-फ्लॉप (स्लिपर चप्पल) च्या आवाजावर पडतील. भूमिका बदलवा.

तीन फेऱ्या करा. शेवटच्या फेरीमध्ये वाँकर त्यांचे डोळे बंद करू शकतो. काय होते?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

आरोग्य टीप

चांगले खा.

तयार करण्यासाठी द्रुत आणि
बनविण्यास सोपे असलेल्या
पदार्थांसह आपले खाण्याच्या
वस्तूंचे कपाट किंवा फ्रिज भरून
ठेवा.



वेगवान चेंडू

एक चेंडू शोधा. प्रत्येकजण एकमेकांकडे चेंडू फेकतो आणि तो पकडण्यासाठी जागेभोवती धावतो. जेव्हा कोणी चेंडू पाडतो तेव्हा त्याने सहा स्क्वाट किंवा तीन बर्पी करणे आवश्यक आहे.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपल्याला दोन पर्यायांमधून एकाची निवड करावी लागली होती.

सखोल जा: एका गोष्टीबद्दल पूर्णपणे समर्पित असणे म्हणजे काय?



पर्वत-गिर्यारोहक मॅरेथॉन



100 पर्वत-गिर्यारोहक करा. फक्त आवश्यकतेनुसार विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

सुलभ करा: 50 पर्यंत संख्या कमी करा.

कठीण करा: संख्या 125 पर्यंत वाढवा.



आजूबाजूने

आजूबाजूने एका रांगेत उभे रहा. आपल्या दोन्ही बाजूंनी असेलेल्या व्यक्तींसह स्वतःला पायापासून बांधण्यासाठी चिंधी किंवा कापड वापरा. (प्रत्येक टोकाला उभे असणाऱ्यांचे बाहेरील पाय उघडे असतील.) टाइमर सुरु करा.

एकाच वेळी 10 स्क्वाट पूर्ण करून प्रारंभ करा, नंतर खोलीत किंवा बागेत शक्य तितक्या वेगाने अंतिम रेषेपर्यंत जाण्यासाठी एक संघ म्हणून एकत्र काम करा. आपण बाजूच्या दिशेने चालून पुढे जाणे आवश्यक आहे (पुढे किंवा मागे नाही) आणि एकमेकांशी जुडलेले असा. जेव्हा शेवटची व्यक्ती अंतिम रेषे ओलांडते तेव्हा टाइमर थांबवा आणि संपूर्ण कुटुंबाने आणखी 10 स्क्वाट पूर्ण केले आहेत. विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.

तीन फेऱ्या करा. वेगवान होण्याचा प्रयत्न करा!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



आपण कोणाची सेवा करतो

मत्तय 6:24 वाचा.

'गुरु' होण्यासाठी दोन लोक निवडा आणि त्या दोघांना एकाच वेळी आज्ञा देण्यास सांगा. काय होते?

येशू हे स्पष्ट करतो की जर आपण पैशासाठी आणि पैशाने विकत घेतल्या जाणाऱ्या वस्तूसाठी समर्पित असलो तर आपण देवासाठी समर्पित असू शकत नाही.

देव आणि पैसे दोघांची सेवा करणे अशक्य का आहे? आज आपण कोणाची सेवा करीत आहात?

देवाशी गप्पा मारा: ज्या वेळी आपण देवाशी एकनिष्ठ किंवा समर्पित नसता त्या वेळेबद्दल देवाची क्षमा मागा. जर येशू ख्रिस्त आपला प्रभु असेल तर प्रार्थना करा की आपण केवळ त्याचीच सेवा आणि गौरव करावे.



समुराई, निन्जा आणि सुमो

समुराई, निन्जा आणि सुमो या तीन भिन्न वर्णांसाठी एक सोपी क्रिया करा. एकमेकांसमोर उभे रहा आणि नेता निवडा.

नेत्यासह प्रत्येकजण गुप्तपणे कृती करण्यासाठी एक पात्र निवडतो. 3, म्हटल्यावर प्रत्येकजण त्यांच्या निवडलेल्या पात्रासाठी कृती करतो. नेत्यासारखेच पात्र असेलेल्या कोणालाही एक अंक मिळतो. पाच गुण मिळविणारा प्रथम व्यक्ती जिंकतो.

नेते अदलाबदल करा आणि पुन्हा खेळा.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

प्रतिबिंबित करा:

जेव्हा आपण योग्य पर्याय निवडतो तेव्हा आपल्याला कसे वाटते?

पालकांसाठी टीप

आपल्या मुलांना कसे वाटते याबद्दल जेव्हा ते सामायिक करतात तेव्हा त्यांचे ऐका. समर्थन आणि आश्वासनासाठी ते आपल्याकडे लक्ष देतील. त्यांना कसे वाटत आहे ते स्वीकारा आणि त्यांना सांत्वन द्या.

(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.फिट टीम



www.family.fit