

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 8

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



विश्वास वाढत!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय
6: 25-34

देवाचा पुरवठा

विश्वास ठेवा –
चिंता करू नका

प्रथम देवाचा शोध
घ्या



हळूवार
सुरुवात

नेत्याचे अनुसरण
करा

हात स्पर्श

अस्वल आणि
खेकडा चाल



हालचाल करा

खुर्ची बुड्या

पाय वर करून
बुड्या मारा

उंच पाय बुड्या



आव्हान

सर्किट आव्हान

संख्या आव्हान

कप भरा



पडताळणी

वचन वाचा आणि
जगाचा विचार करा

वचन पुन्हा वाचा
आणि चिंतेची एक
यादी तयार करा

अध्याय पुन्हा वाचा
आणि महत्त्वाच्या
गोष्टी शोधा



खेळा

ज्ञान पेपर स्पर्धा

एकत्र 10 पर्यंत
मोजा

विश्वासाह चालणे

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.



नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येकजण निवडलेल्या नेत्याच्या मागे असताना घर किंवा अंगणामध्ये थोडेसे धावा. प्रत्येक खोलीत किंवा जागेवर जाण्याचा प्रयत्न करा. नेता हालचाली बदलू शकतो – बाजूने चालणे, उंच गुडघे इत्यादी. नेते बदला.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या आवडत्या कपड्याचा विचार करा.

आपल्याला ते इतके का आवडते?

सखोल जा: लोकांना कोणत्या भौतिक गोष्टींची चिंता करण्याची गरज आहे?

खुर्ची बुज्या



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. आपले पाय जमिनीवर ठेवा. श्वास आत घ्या आणि बाहेर सोडा.



10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा एकदा करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/VfhAazNUNlo>

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा किंवा चार फेऱ्या करा.



सर्किट आव्हान

अंगणाभोवती चार क्रियाकलाप केंद्रे बसवा. प्रत्येक व्यक्ती वेगळ्या केंद्रावरून सुरुवात करतो. पुढील क्रम करा आणि नंतर 60 सेकंद विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.

- कोपरांवर खाली होऊन आणि हातांवर पाच फळी करा
- पाच सिट-अप
- पाच बुड्या (डिप्स)
- तीन बर्पी



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

कठीण करा: पाच फेऱ्या करा.



देवाचा पुरवठा

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 6:25-34 वाचा.

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

देवाला आणि त्याच्या राज्याला प्रथम ठेवण्यासाठी येशू आपल्या अनुयायांना आव्हान देत आहे. मूर्तिपूजकांप्रमाणे चिंता करण्याऐवजी आपण आपल्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी देवावर विश्वास ठेवला पाहिजे.

पवित्रशास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:25-34

“ह्यास्तव मी तुम्हाला सांगतो की आपल्या जीवाविषयी, म्हणजे आपण काय खावे व काय प्यावे; आणि आपल्या शरीराविषयी, म्हणजे आपण काय पांघरावे ह्याची चिंता करित बसू नका. अन्नापेक्षा जीव आणि वस्त्रापेक्षा शरीर

अधिक आहे की नाही? आकाशातील पाखरांकडे
 निरखून पाहा; ती पेरणी करित नाहीत, कापणी
 करित नाहीत की कोठारात साठवीत नाहीत;
 तरी तुमचा सावर्गीय पिता त्यांना खावयास
 देतो; तुम्ही त्यापेक्षा श्रेष्ठ आहा की नाही? चिंता
 करून आपल्या आयुष्याची दोरी हातभर
 वाढवावयास तुमच्यापैकी कोण समर्थ आहे?
 तसेच वस्त्राविषयी का चिंता करित बसता?
 रानातील फुले पाहा ती कशी वाढतात? ती कष्ट
 करित नाहीत व सूत कातीत नाहीत तरी मी
 तुम्हास सांगतो, शलमोन देखील आपल्या सर्व
 वैभवात त्यांच्यातल्या एका-सारखा सजला
 नव्हता. जे रानातील गवत आहे व उद्या भट्टीत
 पडते त्याला जर देव असा पोषाख घालतो, तर,
 अहो तुम्ही अल्पविश्वासी, तो विशेषकरून
 तुम्हाला पोषाख घालणार नाही काय? ह्यास्तव
 काय खावे, काय प्यावे, काय पांघरावे, असे
 म्हणत चिंता करित बसू नका. कारण ही सर्व
 मिळविण्याची धडपड परराष्ट्रीय लोक करित
 असतात, तुम्हाला ह्या सर्वांची गरज आहे हे
 तुमचा स्वर्गीय पिता जाणून आहे. 33 तर तुम्ही
 पहिल्याने त्याचे राज्य व त्याचे नितीम्त्व

मिळविण्यास झटा म्हणजे त्याच्याबरोबर ह्याहि सर्व गोष्टी तुम्हाला मिळतील. ह्यास्तव उद्याची चिंता करू नका, कारण उद्याची चिंता उद्याला ज्या दिवसाचे दुख त्या दिवसाला पुरे आहे.”

आपण हे करू शकल्यास, बाहेर जाऊन झाडे आणि पक्षी पहा. आपल्या लक्षात काय येत आहे?

देवाने आपल्यासाठी कशा प्रकारे पुरविले आहे?

आपण जेव्हा हे पाहतो की देव त्याच्या निर्मितीसाठी कशा प्रकारे पुरवतो, तेव्हा आपण याबद्दल खात्री बाळगू शकतो की तो आपल्यासाठी देखील पुरविल.

देवाशी गप्पा मारा: देवाने कशा प्रकारे आपल्यासाठीची त्याची काळजी दाखविली आहे याबद्दल विचार करा. आपल्या सर्व गरजा भागविल्याबद्दल आपल्या स्वर्गीय पित्याचे आभार माना.



छान पेपर स्पर्धा

प्रत्येकाला कागदाचा तुकडा द्या. आपल्याला ज्याबद्दल चिंता वाटते अशी एखादी गोष्ट त्यावर लिहा. तीन वेगवेगळ्या स्पर्धांसाठी पेपर वापरा.

1. कागदाचे विमान बनवा आणि त्यापासून दूर उड्डाण करा. प्रत्येक व्यक्तीला गुण द्या.
2. पेपर प्लेनला बॉलमध्ये स्कू करा. प्रत्येक व्यक्ती पाच मीटर अंतरावर सर्व बॉल बादली मध्ये टाकते. कोणाला सर्वाधिक गुण मिळतात ते पाहा.
3. जास्तीत जास्त कागद गोळे फिरविण्याचा प्रयत्न करा. एकासह प्रारंभ करा, नंतर दोन आणि बरेच काही. सर्वात जास्त गुणसंख्या कोणाची आहे?



आरोग्य टीप

चांगले खा.



हात स्पर्श

जोडीदारा कडे तोंड करून पुश-अप च्या स्थितीत उभे रहा. आपण स्वतःचे रक्षण करत असतांना दुसऱ्याच्या हाताला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.

आपण 60 सेकंदात किती स्पर्श करू शकता?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण चिंतेत असल्यावर आपण प्रथम कोणाला सांगाल?

सखोल जा: जगाची चिंता आपल्याला देवावर विश्वास ठेवण्यापासून कशा प्रकारे थांबविते?

पाय वर करून बुड्या मारा



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. जसे आपण बुडी मारता, तेव्हा जमिनीवरून एक पाय वर करा. वैकल्पिक पाय.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या.
पुन्हा करा.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

सुलभ करा: पुनरावृत्तीची संख्या कमी करा.

कठीण करा: पुनरावृत्ती वाढवा.



संख्या आव्हान

पुढील हालचालींची यादी तयार करा:

1. झुकणे
2. पुश अप्स
3. उठावशा
4. स्कवाट्स
5. पर्वत-गिर्यारोहक
6. डिप्स

आपणास 1-6 क्रमांकाचे एक फासे किंवा एका भांड्यात कागदाचे लहान तुकडे आवश्यक असतील.

पाळीपाळीने दोनदा फासे फेका किंवा भांड्यातून दोन क्रमांक निवडा. पहिली संख्या करावयचा व्यायाम आहे आणि दुसरी संख्या व्यायामाचा प्रमाण आहे.

पाळीपाळीने खेळा. तीन फेऱ्या करा.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



विश्वास ठेवा – चिंता करू नका

मत्तय 6:25-34 वाचा.

आपल्याला वैयक्तिकरित्या चिंतेत टाकणाऱ्या काही गोष्टी लिहा किंवा काढा. आपल्याला कुटुंब म्हणून चिंता असलेल्या गोष्टींची दुसरी यादी तयार करा.

येशूच्या अनुयायांनी जगाच्या चिंतांना कसा प्रतिसाद दिला पाहिजे?

अविश्वासी कशा प्रकारे प्रतिसाद देतात?

येशू शिकवितो की चिंता करणे हे देवावर भरवसा नसणे आहे. त्याच्या अनुयायांनी अविश्वासणाऱ्यांपासून अगदी वेगळ्या प्रकारे जगले पाहिजे जे त्यांच्या मूलभूत गरजांसाठी सुद्धा देवावर विश्वास ठेवत नाहीत.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला वैयक्तिक आणि कौटुंबिक रित्या, चिंता न करता देवावर आपल्याला विश्वासात वाढण्याची मदत करण्यास देवाला सांगा. आपल्या कुटुंबाचा देवावर असलेला विश्वास हा इतरांनासाठी एक स्पष्ट साक्ष असावा यासाठी प्रार्थना करा.



एकत्र 10 पर्यंत मोजा

डोके खाली टाकून आणि डोळे मिटवून वर्तुळात उभे रहा किंवा बसा. वर्तुळात न जाता 1-10 मोजणे हा खेळाचा ध्येय आहे. जेव्हा कोणीही म्हणत नाही तेव्हा एखाद्याला एखादा क्रमांक म्हणणे आवश्यक असते. जेव्हा दोन लोक एकाच वेळी एकच क्रमांक म्हणतात तेव्हा पुन्हा 1 पासून प्रारंभ करा. मजा करा! ह्यात यशस्वी होण्यासाठी अनेक प्रयत्न लागतील.

प्रतिबिंबित करा:

खेळादरम्यान आपण चिंतीत किंवा निराश झाला का? यशस्वी होण्यासाठी आपल्याला काय करण्याची आवश्यकता होती?

या आठवड्यात एकमेकांचे ऐकण्याचा प्रयत्न करा आणि एक कुटुंब म्हणून देवाला शोधण्यासाठी एकत्र काम करा.



आरोग्य टीप

चांगले खा.

चांगले खाणे याचा अर्थ असा
नाही की सर्वकाळ आरोग्यासाठी
खाण्याबद्दल काळजी करणे. एक
चांगला आहार अधूनमधून
चांगला खाऊ खाण्याची
परवानगी देतो.



अस्वल आणि खेकडा चाल

खोलीमध्ये अस्वलाप्रमाणे चाला आणि खेकड्याप्रमाणे मागे चाला. पाच लॅप्स करा.

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

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

10 मीटर पुनरावृत्ती करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्यासाठी महत्त्वपूर्ण असलेल्या तीन गोष्टींची नावे द्या.

सखोल जा: आपल्यासाठी ह्या गोष्टी मूल्यवान का आहेत?



उंच पाय बुड्या



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. आपले पाय ठेवण्यासाठी एक डब्बा किंवा पलंग किंवा इतर वस्तू शोधा जेणेकरून ते देखील उंच होतील.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

सुलभ करा: त्याऐवजी 1 दिवसापासून खुर्ची बुड्या करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.



कप भरा

खुर्ची वापरून, प्रत्येक व्यक्ती तीन बुड्या मारतो आणि नंतर चमच्याने एका ग्लासमध्ये पाणी भरण्यासाठी धावतो. सुरू ठेवण्यासाठी पुढील व्यक्तीस टॅग करा. ग्लास पूर्ण होईपर्यंत रिलेमध्ये जात रहा.

तीन बुड्या = एक चमचा



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

कठीण करा: प्रति चमच्याने बुड्यांची संख्या वाढवा.



प्रथम देवाचा शोध घ्या

मत्तय 6:33-34 वाचा.

आपल्यासाठी महत्त्वपूर्ण असलेल्या तीन गोष्टी गोळा करा. त्यांना त्यांच्या महत्वाच्या आधारे क्रमात लावा आणि आपली कारणे स्पष्ट करा.

येशूचे अनुयायांनी त्यांच्या जीवनात देव आणि त्याचे राज्य यांना प्रथम प्राधान्य दिले पाहिजे. जर आपण त्याला प्रथम ठेवले तर तो आपल्या गरजा भागवण्याचे वचन देतो.

आधी देवाच्या राज्याचा शोध करणे कसे दिसते?
असे करण्यास आपण एकमेकांना कशी मदत करू शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला आपल्या आयुष्यात देवाला प्रथम स्थान देण्यास आणि इतर सर्व राज्यांपेक्षा त्याचे राज्य मिळविण्यासाठी प्रयत्न करण्यास देवाला आपली मदत करण्यास सांगा. या गोष्टीबद्दल धन्यवाद द्या की जर आपल्या स्वर्गीय पित्यावर आपला विश्वास असेल तर आपल्याला उद्याची काळजी करण्याची गरज नाही आहे.



विश्वासार्ह चालणे

जोडी काम. एका व्यक्तीचे डोळे बांधलेले असतात तर दुसरा ध्येय गाठण्यासाठी सूचना देतो. ते अधिक आव्हानात्मक बनविण्यासाठी काही अडथळे ठेवा. शक्य असल्यास ते बाहेर करा.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

पालकांसाठी टीप

जेव्हा आपलं मुल आपल्याला त्रास देतो किंवा त्याने काहीतरी चुकीचे केले आहे असे आपल्याला आढळेल तेव्हा विराम घेण्याने मदत होऊ शकते. हे आपल्याला शांत होण्याची संधी देते. काही लांब श्वास देखील फरक करू शकतात.

(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