

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 9

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



इतरांचे कौतुक करणे!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय 7:1-5

इतरांचे दोष  
काढू नका

प्रथम स्वतः ची  
तपासणी करा

इतरांना मदत करा



हळूवार  
सुरुवात

संगीताकडे जा

कोपरे हळूवार  
सुरुवात

गुडघा टॅंग



हालचाल  
करा

मंद वेग स्केटर्स

टो टच वेग स्केटर्स

अडथळा वेग  
स्केटर्स



आव्हान

प्रकाशासारखे  
चाला

वेडी घड्याळ

तबाटा



पडताळणी

वचन वाचा आणि  
चर्चा करा

वचन पुन्हा वाचा  
आणि ते कार्यान्वीत  
करा

वचन पुन्हा वाचा  
आणि व्यंगचित्र  
काढा



खेळा

गुंतलेले

कॅनला लाथ मारा

आम्ही एकत्र उभे  
राहतो

# 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.



## 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>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या डोळ्यात काहीतरी गेले किंवा अडकले होते अशा वेळेबद्दल बोला. आपल्याला कसे वाटले? आपण ते स्वतः पाहू शकला का?

**सखोल जा:** लोक कोणत्या मार्गांनी इतरांचा न्याय करतात?

## हालचाल करा

## मंद वेग स्केटर्स



पाय आणि कोर सामर्थ्य विकसित करण्यासाठी वेग स्केटर्सचा सराव करा. वाका आणि उलट हाताने गुडघ्याला स्पर्श करा. प्रत्येक स्पर्श एक पुनरावृत्ती आहे. हळू सुरुवात करा आणि वेग वाढवा आणि हालचाली प्रवाही बनवा.

सहा करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 12 करा. पुन्हा विश्रांती घ्या आणि 18 करा.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

कठीण करा: 6, 12, 18, 24, त्यानंतर 30 करा.



## प्रकाशासारखे चाला

जोडी मध्ये विभाजित व्हा.

एक जोडी लंजेस करत 10 मीटरच्या खूणेपर्यंत जाते आणि परत येते. पाठ सरळ ठेवा (प्रकाशाप्रमाणे) आणि शक्य असल्यास डोक्यावर काही वजन ठेवा.

इतर जोड्यांसाठी, एक व्यक्ती पोटावर लेटणार तर दुसरी व्यक्ती त्याच्यावरून उडी मारून जमिनीवर त्याच्या शेजारी लेटणार. त्यानंतर पहिली व्यक्ती उभी राहते आणि दुसऱ्या व्यक्तीवरून उडी मारते. पाळीपाळीने पाच मीटर पर्यंत जा आणि परत या. चार फेऱ्या करा



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

**कठीण करा: पाच फेऱ्यांपर्यंत वाढवा.**



## इतरांचे दोष काढू नका

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 7:1-5 वाचा

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

आपण स्वतः आणि इतरांबद्दल कसा विचार करतो ह्याच्या म्हत्वाबद्दल येशू लोकसामुदायाशी बोलत आहे.

### पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:1-5

“तुमचे दोष काढण्यात येऊ नयेत म्हणून तुम्ही कोणाचे दोष काढू नका. कारण ज्या प्रकारे तुम्ही दोष काढाल त्या प्रकारेच तुमचे दोष काढण्यात येतील आणि ज्या मापाने तुम्ही मापून द्याल त्याच मापाने तुम्हाला मापून देण्यात येईल. तू आपल्या डोळ्यातले मुसळ ध्यानात न आणिते आपल्या भावाच्या डोळ्यातले कुसळ का



पाहतोस? अथवा तुझ्या डोळ्यातले कुसळ मला काढू दे असे तू आपल्या भावाला कसे म्हणशील? पाहा, तुझ्या डोळ्यात तर मुसळ आहे. अरे ढोंग्या, पहिल्याने आपल्या डोळ्यातले मुसळ काढून टाक म्हणून आपल्या भावाच्या डोळ्यातले कुसळ काढण्यास तुला स्पष्ट दिसेल.”

एखाद्याच्या डोळ्यामध्ये असलेले मुसळ पाहणे फार मजेशीर वाटते. ह्याच्यामुळे पाहणे फार कठीण होऊ शकते! हे आव्हानात्मक शब्द आहेत. संदेश काय आहे याबद्दल एकत्र चर्चा करा. आपल्या सर्व कल्पना सामायिक करा.

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकासाठी एक डहाळी शोधा. प्रत्येकजण एका व्यक्तीचा विचार करा ज्याच्या बद्दल लोक चुकीचा दोष काढतात किंवा न्याय करतात. त्यांचा न्याय करण्याऐवजी किंवा त्यांचा दोष काढण्याऐवजी त्यांना चांगल्या प्रकारे ओळखण्यास देवाला आपली मदत करण्यास सांगा. आपल्याला प्रार्थना करण्याची आठवण राहावी यासाठी आपल्या टेबलावर एका कुंडीत डहाळ्या ठेवा.



दिवस 1

खेळा

गुंतलेले

खांद्याला खांदा लावून वर्तुळात उभे रहा. आपला उजवा हात गाठा आणि दुसऱ्या व्यक्तीचा उजवा हात धरून घ्या. डाव्या हाताने तेच करा. नेहमी हात जोडून ठेवा आणि आपल्याला सोडविण्यासाठी एकत्र काम करा.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.



## 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.

जर तुमच्या डोळ्यात मोठी मुसळ असेल तर तुम्ही न करू शकत असेलेल्या तीन गोष्टींची यादी करा.

**सखोल जा:** अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपल्याला असे वाटले की इतरांनी आपल्याबद्दल चुकीचा न्याय केला.

## हालचाल करा

## टो टच वेग स्केटर्स



वेग स्केटर्सचा सराव करा. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपला पाय पुढे येतो तेव्हा त्यास उलट हाताने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. हळू हळू प्रारंभ करा आणि नंतर वेग आणि ओघ वाढवा.

त्यापैकी 10 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 20 करा. पुन्हा विश्रांती घ्या आणि 30 करा.

**सुलभ करा:** पुनरावृत्तीची संख्या कमी करा.

**कठीण करा:** 10, 20, 30, 40, त्यानंतर 50 करा.



## वेडी घड्याळ

आपल्याला एक प्लास्टिकची बाटली आणि 1 ते 12 क्रमांकाची चिन्हे आवश्यक असतील.

घड्याळीच्या चेहऱ्याप्रमाणे जमिनीवर अंक ठेवा आणि बाटली मध्यभागी ठेवा.

पाळीपाळीने बाटली फिरवा. त्यांनी निवडलेल्या कोणत्याही हालचालीवर संपूर्ण कुटुंब तितक्या पुनरावृत्ती करतात.

आवश्यक असल्यास विश्रांती घ्या, परंतु कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने विश्रांतीदरम्यान कुटुंबातील दुसऱ्या सदस्याचे काहीतरी कौतुक करावे.

सहा मिनिटे खेळा.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

**सुलभ करा: फक्त तीन मिनिटे खेळा.**



## प्रथम स्वतः ची तपासणी करा

मत्तय 7:1-5 वाचा.

वचन 3-5 वर कार्य करण्यासाठी दोन कुटुंबातील सदस्यांची निवड करा, तर इतर एक व्यक्ती ती वचने मोठ्याने वाचते मजा करा!

मुसळ आणि कुसळ ह्या अशा लहान मोठ्या गोष्टी आहेत ज्या आपल्याला स्पष्टपणे पाहण्यापासून थांबवितात आणि म्हणून आपण स्वतःला आणि इतरांना नुकसान पोहोचवितो धार्मिक पुढारी भयंकर गोष्टी करीत होते, जसे की लोकांना इतका कर देण्यास सांगणे की त्यांना आपल्या कुटुंबाचे पोषण करणे अशक्य होत होते. कदाचित आपल्या देशातही अन्याय असेल.

आपण स्वार्थीपणासारख्या छोट्या छोट्या गोष्टींबरोबर व्यवहार करावा अशी देखील देवाची इच्छा आहे. आपल्या देश, समुदाय आणि कुटुंबातील हानी पोहोचविणाऱ्या काही लहान मोठ्या गोष्टींबद्दल एकत्र बोला.

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकजण आपल्या संभाषणातून प्रार्थना करण्यासाठी एक मोठी किंवा छोटी गोष्ट निवडा. एका व्यक्तीला हे म्हणून प्रार्थनेची सुरुवात करण्यास सांगा “देव असे करण्यास आम्हाला मदत कर ...” आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य पुढील जागेत त्यांचा शब्द बोलू शकेल. आमेन सह समाप्त करा.





## कॅनला लाथ मारा

जमिनीवर एक वर्तुळ बनवा आणि मध्यभागी रिकामी कॅन ठेवा. एक व्यक्ती कॅनचे रक्षण करतो तर प्रत्येकजण त्यास वर्तुळाबाहेर काढण्याचा प्रयत्न करतो. रक्षण करणाऱ्याने कॅनला लाथ मारण्यापूर्वी एखाद्यास टॅग केले तर ते नवीन रक्षक बनतात. रक्षण करणाऱ्याचे लक्ष विचलित करण्यासाठी खेळाडू एकत्र काम करू शकतात. आपण टॅग न होता कॅनला लाथ मारल्यास, आपण ती फेरी जिंकाल.



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>



## आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.  
मधुमेह आणि हृदयविकार  
यासारख्या गंभीर आरोग्याचा  
त्रास होण्याचा धोका कमी  
करण्यास हे मदत करू 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.

चष्मा असलेल्या एखाद्यास विचारा की जेव्हा त्यांनी पहिल्यांदा चष्मा लावला आणि त्यांना स्पष्टपणे दिसले तेव्हा त्यांना कसे वाटले.

**सखोल जा:** आपल्या कुटुंबात बदल होण्यासाठी आपण एकमेकांना कोणत्या प्रकारे मदत करू शकतो? आपल्या समाजात?



## हालचाल करा

### अडथळा वेग स्केटर्स

आपणास पुढे जाण्यासाठी थांबविणारे अडथळे जमिनीवर ठेवा, जसे कि दोरी किंवा पुस्तक, ह्याला ओलांडून वेग स्केटर्स करा. अडथळे दूर करून वेग स्केटर्स करा आणि नंतर वेग वाढवा.

20 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर पुन्हा 20 करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

*सुलभ करा: फेऱ्यांची संख्या कमी करा.*

## तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

जोड्यांमध्ये, एका व्यक्तीने भिंतीला टेकून बसावे तर दुसरा 20 सेकंदात शक्य तितक्या स्पीड स्केटर्स करतो. एकमेकांसह जागेंची अदलाबदल करण्यासाठी 10 सेकंद घ्या.

आठ वेळा करा. आपण आपल्या वैयक्तिक रेकॉर्डवर विजय मिळवू इच्छित असल्यास पुन्हा एकदा करा.



## इतरांना मदत करा

मत्तय 7:1-5 वाचा.

उताऱ्याचे वर्णन करण्यासाठी एक व्यंगचित्र काढा. आपल्याला आवडत असल्यास काडी आकृत्या काढा. प्रत्येक व्यक्ती काय म्हणत आहे हे दर्शविण्यासाठी स्पीच बबल जोडा.

आपण इतरांना बदलण्यास मदत करावी अशी देवाची इच्छा आहे. आम्ही हे करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे उदाहरणाद्वारे जगणे आहे. आपण उदार असले पाहिजे, लोभी नाही आणि करुणा दाखविली पाहिजे, राग नाही.

एक कुटुंब म्हणून, आपण उदाहरणाद्वारे जगू शकता अशा मार्गाचा विचार करा. या आठवड्यात करण्यासाठी एक व्यावहारिक कृती निवडा. हे जेवण बनवून उदारता दाखवणे किंवा एखाद्या संध्याकाळी एखाद्या कुटुंबाला खेळ खेळण्यासाठी आमंत्रित करून पाहुणचार दाखवणे हे असू शकते.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कृती बद्दल एक छोटी प्रार्थना लिहा किंवा चित्र काढा. हे घडविण्यासाठी देवाकडे मदत मागा. आपल्याला वारंवार प्रार्थना करण्याची आठवण करून देण्यासाठी आपली प्रार्थना भिंतीवर लावा.



## आम्ही एकत्र उभे राहतो

जमिनीवर जोडीदारासोबत एकमेकांना पाठ टेकवून बसा. आपले हात एकत्र जोडा. आता आपली पाठ टेकली असतांना आणि हात जुडले असतांना उभे रहाण्याचा प्रयत्न करा. एकमेकांना ढकलणे मदत करेल.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

कठीण करा: एकत्र जुडले असतांना घरातील वस्तू उचलण्याचा प्रयत्न करा!



A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. The woman is looking down at the girl with a gentle smile. They are outdoors, with trees and foliage in the background. The woman is wearing a light-colored, textured sweater, and the girl is wearing a red sweater and blue jeans.

## पालकांसाठी टीप

प्रत्येक दिवसाच्या शेवटी,  
दिवसाबद्दल विचार  
करण्यासाठी एक मिनिट घ्या.  
आपल्या मुलास त्यांनी केलेल्या  
एका सकारात्मक किंवा मजेदार  
गोष्टीबद्दल स्मरण करून द्या.  
आज तुम्हीही जे केले त्याबद्दल  
स्वतः ची स्तुती 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 आउट 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

# 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](mailto:info@family.fit) वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिट टीम



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*