

# तंदुरुस्त परिवार

परिवार. तंदुरुस्ती. विश्वास. मज्जा



तंदुरुस्त परिवार

आठवडा

₹



# तंदुरुस्त परिवार

तंदुरुस्तीला तुमच्या परिवारातील  
महत्वाचा भाग कसा कराल

## तंदुरुस्ती मनोरंजक करा

- सर्व मिळून सक्रिय असा
- खेळ खेळा
- परिवारातील सर्वांना सहभागी करा
- बाहेर जा किंवा आत राहा
- निर्मीतीक्षम असा आणि तुमच्या जवळ जे आहे त्यामध्ये भागवून घ्या

आठवड्यामध्ये

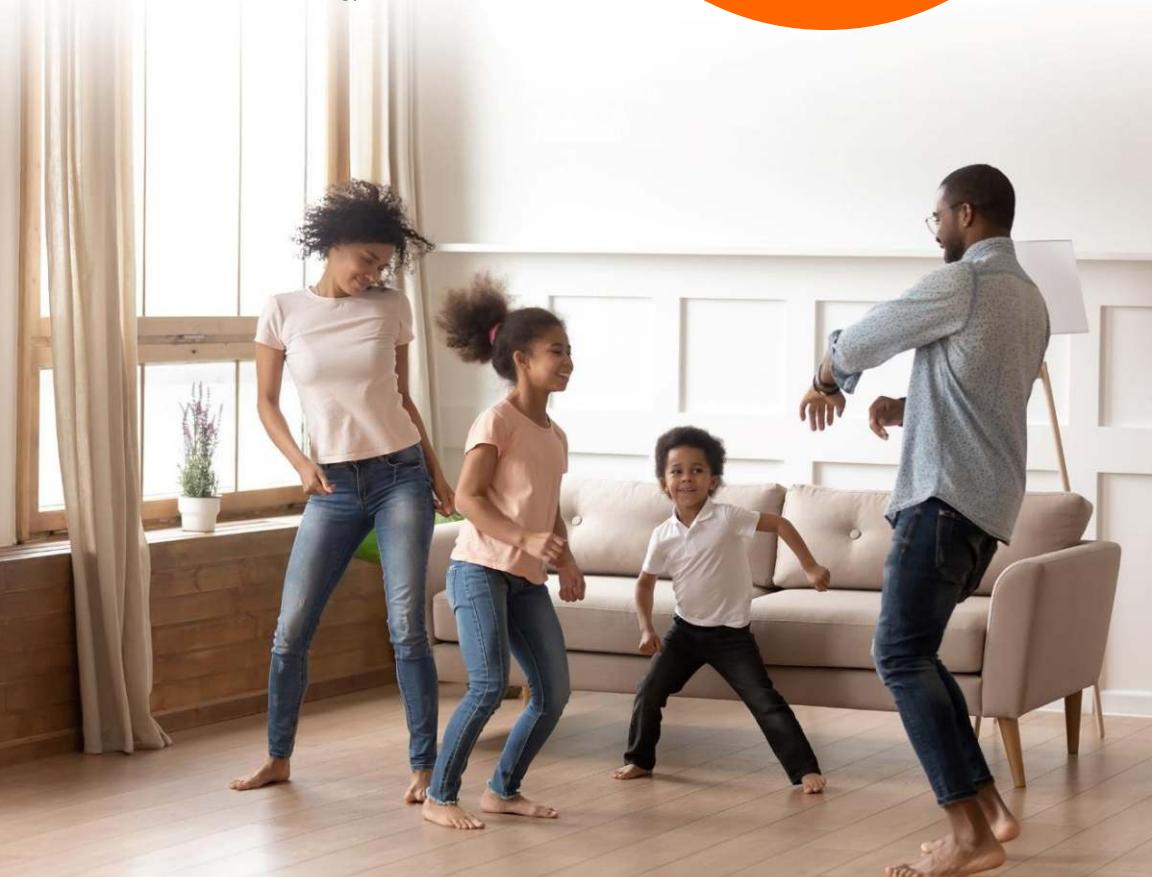
काही

वेळा व्यायाम करा

प्रत्येकाला भाग घेता

येईल अशी

वेळ ठरवा





## एकमेकांना आव्हान द्या

- क्षमता, आकार आणि वयानुसार वेगवेगळी आव्हाने द्या.
- एकमेकांचा आदर करा.
- कल्पकतेने ऐका
- **family.fit!** चा वापर करा.  
ते मोफत आहे
- ज्याकडून वेदना होतील किंवा  
सध्याच्या वेदनांमध्ये  
वाढ होईल असे व्यायाम  
करू नका.
- जर तुम्ही आजारी असाल  
तर व्यायाम करू नका
- **family.fit!** व्यायाम करण्या अगोदर  
आणि व्यायाम केल्या नंतर हात धुवा.

व्यक्तीगत घ्येय ठेवा.  
तुमच्या व्यक्तीगत उत्तम  
कामगिरीची सुधारणा  
झालेल्या कामगिरी  
सोबत तुलना करा.

## ही साधने वापरण्याकडून तुम्ही आमचे नियम आणि अटीं मान्य करीत आहात

ज्या आमच्या या संकेतस्थळावर विस्तृतपणे देण्यात आलेल्या आहेत :

<https://family.fit/terms-and-conditions> यामध्ये तुम्ही आणि तुमच्या  
सोबत जे व्यायाम करतील ते सर्व अंतर्भूत राहातील. तुम्ही आणि तुमच्या  
खातरी करून घ्या. जर तुम्ही या नियम आणि अटीं पूर्णपणे स्विकारतील याची  
किंवा यामधील एका विभागासोबत सहमत नसाल, तर तुम्ही ही साधने वापरु  
नयेत.



# हा आठवडा

ब्रीद : दुस—यांची सेवा करणे

## हे कसे कार्य करते

परिवार म्हणून, आठवड्यातून तीन वेळा काहीतरी **व्यायाम** करा (तसे तर एक वेळा व्यायाम केला तरी चालेल). जर तुम्ही जास्त वेळा व्यायाम करू शकत असाल, तर दुस—या प्रकारचे व्यायाम सुध्दा करा — चालणे, पळणे, चढणे, स्केटींग किंवा पोहणे.

**तंदुरुस्त परिवारामध्ये** प्रत्येक आठवड्यासाठी एक **ब्रीद** असते. या आठवड्यातील केंद्रबिंदु दुस—यांची सेवा करणे हा आहे. खाली दिलेल्या प्रत्येक पायरीमध्ये तुम्हाला हे ब्रीद एकत्रपणे पडताळून पाहाता येईल.

प्रत्येक सत्र हे **सात पाय-या** असलेले एक साहस आहे.

प्रत्येक पायरीसाठी  
**तीन पर्याय** आहेत,  
ज्यामध्ये **तीन दिवसांसाठी**  
व्यायामाचा कार्यक्रम  
देण्यात आलेला आहे.

आठवण ठेवा की  
**परिवारील कोणीहि**  
फोन उचलू  
शकतो आणि  
साहसामधील वेगवेगळ्या  
पायरीमध्ये  
पुढारीपण करू शकतो.

**एकत्र मज्जा करा .**

तंदुरुस्त परिवारातील 7 पाय-या



1. हलकारी सुरुवात



2. बोलणे



3. हालचाल



4. आळ्हान



5. पडताळणी



6. प्रार्थना



7. खेळ



# पायरी 1 हळूहळू सुरवात

## पाच मिनीटे पूर्ण शरीराची हालचाल करा

पूर्ण शरीरासाठीचे खालील व्यायाम करा

दिवस  
1

### संगीता सोबत हळूहळू सुरवात करा

खालील गोष्ट करा आणि मग ती पुन्हा करा.

- 20 वेळा उडया मारा
- 20 वेळा दोरीवरील उडया मारा
- भिंतीचा/कुंपणाचा आधार घेऊन 10 उठाबशा काढा
- 10 उंच उडया मारा

Warm up video पाहा

दिवस  
2

### पुढा-याचे अनूकरण करा

पुढा—याच्या मागे घरा सभोवती थोडेसे धावा  
किंवा अंगणामध्ये धावा.  
प्रत्येक खोलीमध्ये किंवा जागेमध्ये  
धावण्याचा प्रयत्न करा.

पुढारी हालचाली बदलू शकतो,  
उदाहरणार्थ, बाजूला पाय टाकणे किंवा  
गुडघे वर करणे, पुढारी बदला.

दिवस  
3

### संगीता सोबत हळूहळू सुरवात करा

खालील गोष्ट करा आणि मग ती पुन्हा करा.

- जागच्या जागी धावा
- दोरीवरील उडया मारा
- उठाबशा काढा
- गुडघे वर करून धावा



# पायरी 2 सोबत बोला

आराम आणि संभाषणाला सुरुवात : **5 मिनीटे**

एकत्र बसा आणि संभाषणाला सुरुवात करा. तुम्हाला सुरुवात करता यावी यासाठी येथे काही प्रश्न दिलेले आहेत.

दिवस  
1

## चर्चा करा

एखाद्याची “सेवा” करणे म्हणजे काय?

या आठवड्यामध्ये तुम्ही परिवारातील एखाद्याची सेवा केल्याची काही उदाहरणे आहेत का?

या आठवड्यामध्ये परिवारातील कोणीतरी तुमची सेवा केली आहे का?

दिवस  
2

## चर्चा करा

या आठवड्यामध्ये शाळा, कामाचे ठिकाण किंवा तुमच्या समुदायामध्ये तुम्ही कोणाची तरी सेवा केली याची काही उदाहरणे आहेत का?

तुमच्या परिवाराच्या बाहेरील कोणीतरी तुमची कशी सेवा केली याबाबत बोला.

दिवस  
3

## चर्चा करा

तुम्ही कोणाची तरी सेवा करू शकला तेव्हा तुमच्या भावना कशा होत्या त्याचे वर्णन करा.

जेव्हा कोणीतरी तुमची सेवा केली तेव्हा तुम्हाला कसे वाटले?

कोणती सेवा तुम्हाला जास्त आवडली?



## पायरी 3 हालचाल करा

### पाय दूमडा आणि सोडा असे 5 मिनीटे करा

तुमच्या पायांना मदत व्हावी आणि पायाचे मुख्य स्नायू मजबूत व्हावे म्हणून मांडी घाला आणि मांडी घालण्याचा सराव करा.

दिवस  
1

### मांडी घालण्याचा सराव करा

Squats Video चित्रफित पाहा

ही हालचाल जोडी जोडीने करा.

हळूवार आणि काळजीपूर्वक सुरुवात करा.

दिवस  
2

### खाली वाका आणि वस्तु गोळा करा

**खालील शर्यत खेळा :** खोलीतील जमिनीवर कोणत्याहि 15 वस्तु ठेवा पाळीपाळीने खाली वाकून, धावत जाऊन त्या सर्व वस्तु गोळा करा. खोलीत मध्यभागी एक बादली ठेवा आणि तीमध्ये त्या वस्तु ठेवा. कोण 30 सेकंदामध्ये सर्व वस्तु गोळा करू शकतो? तुम्ही यामध्ये सर्वात उत्तम ठराल का ते पाहा.

दिवस  
3

### मांडी घालण्याचे दुसरे प्रकार करण्याचा प्रयत्न करा

Squats Development Video चित्रफित पाहा.

सर्व मिळून असे करा.

- मांडी घालून उडया मारा
- एकमेकांच्या पाठीला पाठ टेकवून मांडी घालून उडया मारा.



# पायरी 4 आव्हान

## परिवारीक आव्हानाने हालचाल करा 10 मिनीटे

एकमेकांना आव्हान देण्याकडून तुम्हाला उर्जा मिळण्यासाठी मदत होते.

दिवस  
1

### परिवारीक आव्हान

Family Challenge ही चित्रफित पाहा. एकमेकांसमोर तोंड करून गोलाकार उभे राहा. परिवार या नात्याने 50 वेळा मांडी घाला. एक व्यक्ति मांडी पुन्हा घालण्यास सुरुवात करील. जेव्हा तुम्हाला थांबावेसे वाटेल तेव्हा पुढील व्यक्तीला थोपटून सांगा की त्याने सुरुवात करावी. 50 मांडया घातल्या नंतर सर्व मिळून खूनेकडे धावा आणि पुन्हा वळा. धावण्याचा वेग सर्वात कमी वेगाने धावणा—या व्यक्ति सारखा ठेवा. नंतर पुन्हा मांडी घालण्यास सुरुवात करा. 50 च्या 3 फे—या करा.

दिवस  
2

### टबाटा

टबाटा संगित ऐका. प्रत्येक जण ठरविण्यात आलेल्या जागेकडे 20 सेंकंद धावतील आणि 10 सेकंद विश्रांती घेतील. प्रत्येक जण 20 सेकंद माडी घालतील आणि 10 सेकंद विश्रांती घेतील. असे 4 वेळा करा.

[Tabata video](#) पाहा.

दिवस  
3

### परिवारीक आव्हान

पहिल्या दिवसापासूनची कृति पुन्हा करा.



## पायरी 5 शोध घ्या

### सर्व मिळून पवित्र शास्त्र शोधा 5 मिनीटे

जीवन प्रश्नाचा शोध घ्या : “मी दुस—यांची सेवा कशी करू शकेल?”

**योहान १३** मधून गोष्ट वाचा. (पुढील पानावर दिलेली आहे)

दिवस  
1

### सोबत वाचा आणि चर्चा करा

आजची गोष्ट सर्व मिळून वाचा.

पाहूण्याचे पाय धुणे ही येशुच्या काळातील एक प्रथा होती. असे का घडत होते? यामुळे घर मालकाबाबत काय समजून येत असे? तुम्ही तेथे असता आणि कोणीतरी तुमचे पाय धुतले असते तर तुम्हाला काय वाटले असते याचे वर्णन करा

दिवस  
2

### पुन्हा वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

भूमिका निवडा आणि गोष्टीचे नाट्यीकरण करा. येशू म्हणाला, “**‘कारण जसे मी तुम्हास केले तसे तुम्ही करावे म्हणून मी तुम्हाला कित्ता घालून दिला आहे.’**” येशुच्या शिष्यांसाठी याचा अर्थ काय होता? हे शब्द पाठ करा आणि एकमेकांना उत्तेजन घ्या की त्यांनी या शब्दांची आठवण ठेवावी आणि ते आचरणामध्ये आणावेत.

दिवस  
3

### पवित्र शास्त्रातील वचन पुन्हा वाचा

ही गोष्ट जेहा घडली तेहा दुस—याचे पाय धुणे ही सामान्य गोष्ट होती. आज आणि येणा—या दिवसांमध्ये तुम्ही कोणत्या प्रकारे दूस—यांचे “पाय धुवाल” याबाबत बोला.

तुम्ही कोणाचे तरी पाय धुतले आणि कोणीतरी तुमचे पाय धुतले तर तुमच्या भावना कशा असतील त्याचे वर्णन करा.

परिवार या नात्याने दुस—यांवी सेवा करण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता?

## सेवा करण्याबाबत गोष्ट

खाली येशु बाबतची पवित्र शास्त्रातील योहान या पुस्तकातील 13 व्या अध्यायातील गोष्ट दिली आहे. जर तुम्हाला ही पूर्ण गोष्ट वाचावयाची असेल तर पवित्र शास्त्रामध्ये पाहा किंवा *BibleGateway* या संकेत स्थळाला भेट द्या किंवा *Bible App* डाउनलोड करा.

“मग येशु भोजनावरून उठला, व त्याने आपली बाह्य वस्त्रे काढून ठेविली आणि रुमाल घेऊन कमरेस बांधिला. मग तो गंगाळात पाणी ओतून शिष्यांचे पाय धुवू लागला, आणि कमरेस बांधिलेल्या रुमालाने ते पुसू लागला. (योहान 13:4–5)

‘मग त्यांचे पाय धुतल्यावर व आपली वस्त्रे चढवून पुन्हा बसल्यावर त्याने त्यास म्हटले, मी तुम्हास काय केले आहे हे तुम्हास समजले काय? तुम्ही मला गुरु व प्रभू असें संबोधिता आणि ते ठीक बोलता; कारण मी तसा आहेच. ह्यास्तव मी प्रभु व गुरु असूनहि जर तुमचे पाय धुतले तर तुम्हीहि एकमेकांचे पाय धुतले पाहिजेत. कारण जसें मी तुम्हास केले तसें तुम्हीहि करावे म्हणून मी तुम्हाला कित्ता घालून दिला आहे. मी तुम्हास खचित खचित सांगतो, दास आपल्या धन्यापेक्षा थोर नाही आणि पाठविलेला पाठविणा—यापेक्षा थोर नाही; जर ह्या गोष्टी तुम्हाला समजतात तर त्या केल्याने तुम्ही धन्य आहा.’’ (योहान 13:12–17)



## पायरी द प्रार्थना करा

### प्रार्थना करा आणि निवांत क्हा - 5 मिनीटे

बाहेर पाहा आणि दूस—यांसाठी प्रार्थना करा.

दिवस  
1

#### ताणलेली प्रार्थना

[Video on Stretching](#) पाहा आणि काही शारीरीक व्यायाम पूर्ण करा.

तुम्ही शारीरीक व्यायाम करीत असतांना एकमेकांसाठी प्रार्थना करा

दिवस  
2

#### मित्रांसाठी किंवा शेजा-यांसाठी प्रार्थना करा .

पारिवारीक मित्र किंवा शेजा—यांना विचारात घ्या. त्यांच्या गरजा काय असतील याची कल्पना करा.

त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा. नंतर त्यांना फोन करा किंवा त्यांना उत्तेजन देणारा संदेश पाठवा.

दिवस  
3

#### स्वयंपाक आणि पौष्टिक आहार

तुमच्या परिवाराला आवडणारा भाजीपाला किंवा फळ निवडा (उदाहरणार्थ केळ किंवा गाजर). व्यायाम केल्यावर एकत्र खा.

या फळासाठी किंवा भाजीपाल्यासाठी आणि त्याकडून आपल्याला जे सूख मिळते त्यासाठी प्रार्थना करा आणि आभार माना.

या फळाबाबत किंवा भाजीपाल्याबाबत तुम्हाला जे काही आवडते त्याबाबत तक्ता तयार करा. ते आपल्या शरीरासाठी का चांगले आहे हे शोधून पाहा.

त्याबाबत पाककृति पाहा आणि तसे भोजन किंवा फराळ तयार करा. खा आणि त्याचा आनंद घ्या आणि आपल्या शेजा—यांना सुध्दा ते वाटा.



## पायरी 7 एकत्र खेळा

### परिवार या नात्याने खेळ खेळा

सक्रिय आव्हानाने एकत्र खेळ खेळा (त्यामध्ये चापल्य, वेग आणि कार्डीओ चा समावेश करा), तसेच शांत खेळ खेळा.

दिवस  
1

### पाय वाकवा आणि पळा

एक व्यक्ति **धावक** आहे आणि दुसरी व्यक्ती **पाय** : **वाकविते धावक** 5 मीटर अंतरावर असणा—या एका बादलीमधील वस्तु दुस—या बादलीमध्ये टाकील आणि ते संपेपर्यंत दूसरी व्यक्ती पाय वाकवलेल्या अवश्येत राहील. नतर धावक दूस—या कोणाला तरी बोलावेल आणि जो पाय वाकवून होता, आता तो धावणारा होईल.  
[Game video](#) पाहा

दिवस  
2

### शांत खेळ खेळा

परिवाराला माहित असलेला पटावरील खेळ खेळा. मज्जा करा

दिवस  
3

### निंजा मार्ग

असा मार्ग निवडा जो सोपा असेल. आत किंवा बाहेर असलेल्या जागेचा वापर करा. (उदाहरणार्थ, झाड/खुर्ची कडे धावा, मार्ग/सतरंजी इत्यादि वरून उडी मारा).  
कल्पक असा!

निंजा मार्गावरून, शक्य तितक्या लवकर धावणे पूर्ण करा. प्रत्येक व्यक्तीने मार्ग पूर्ण करण्यासाठी किती वेळ घेतला हे स्टॉप वॉच वरून ठरवा.

[Ninja Video](#) पाहा.



# परिभाषा

- **Warm up** एक सोपी कृति आहे ज्याकडून स्नायू गरम होतात, दीर्घ श्वास घेतला जातो आणि रक्त प्रवाहित होते. तुमच्या वार्म अप साठी मजेदार, ठेका असलेले संगित वाजवा. 3 ते 5 मिनीटे वेगवेगळ्या कृति करा

- **Workout** हालचाली चित्रफितीमध्ये पाहाता येतील, तुम्ही नविन व्यायाम शिकाल आणि त्याची चांगल्या प्रकारे तालीम कराल. सुरुवातीला हळूहळू तंत्र शिकण्याकडे लक्ष केंद्रित करा, त्यामुळे नंतर तुम्हाला वेग घेण्यास आणि मजबूत होण्यास मदत मिळेल.



- **Stretches** जर तुम्ही Warm up नंतर **Stretches** केले तर ईंजा होण्याची शक्यता कमी आहे. **Stretches** करण्यासाठी कमी वेगवान संगिताचा वापर करा. हळूवार खाली वाका आणि पाच सेकंद तसेच राहा.

- **Rest** उत्साहपूर्ण हालचाली केल्या नंतर आराम करा आणि थकवा दूर करा. संभाषण केले तर चांगले होईल

- **Tap out** ही दूस—या व्यक्तीकडे व्यायाम पद्धत देण्याचा मार्ग आहे. **Tap out** साठी तुम्ही वेगवेगळ्या पद्धती वापरू शकता, उदाहरणार्थ, टाळी वाजविणे, शिट्टी मारणे, हाताच्या बोटांची बंदूक करणे, डोळे मिचकविणे इत्यादी. काय करावयाचे ते तुम्ही ठरवा.



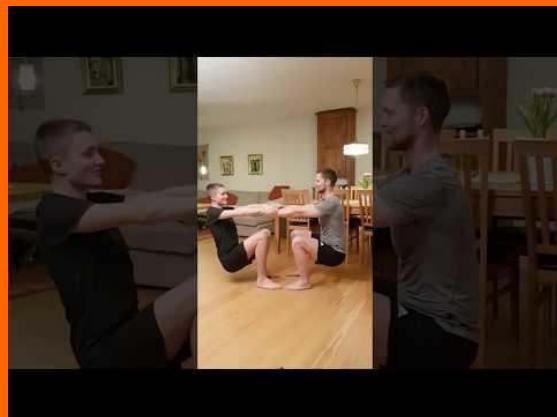
## Video links

Find all the videos for family.fit  
at <https://family.fit/> or at the  
family.fit YouTube® channel

### family.fit promo video



family.fit video



family.fit mobile video



## कृपया आमच्या संपर्कात असा

आम्ही आशा बाळगतो की Family.fit ही पहिली पुस्तिका तुम्हाला आवडली असेल. संपूर्ण जगातील स्वयंसेवकांनी ही एकत्र केली आहे. Family.fit चे नविन कार्यक्रम तुम्हाला <https://family.fit> वर पाहाता येतील.

या संकेत स्थळावर अद्यावत माहिती देण्यात आली आहे, तुम्ही तुमचे अनुभव किंवा सूचना त्यावर टाकू शकता आणि या जागेकडून तुम्ही family.fit च्या संपर्कामध्ये राहू शकता.

जर तुम्हाला हे आवडले असेल तर तुमच्या अशा मित्रांना आणि इतरांना याबाबत सांगा ज्यांना यामध्ये सहभागी व्हायला आवडेल.

ही सामग्री मोफत देण्यात आलेली आहे आणि तुम्ही सुध्दा इतरांना ती मोफत घ्यावी, त्यासाठी कोणतीहि किंमत घेऊ नयें अशी अपेक्षा आहे.

जर तुम्ही या पुस्तिकेचे आपल्या भाषेमध्ये भाषांतर केले असेल, तर त्याबाबत संकेत स्थळावर माहिती टाका किंवा [info@family.fit](mailto:info@family.fit) वर ईमेल करा, यासाठी की इतरांना त्याची माहिती देता यावी.

आभारी आहोत.

The family.fit team



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

**Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**