



परिवार तंदुरुस्ती मज्जा  
family.fitness.faith.fun



मी धैर्य कसे विकसित करू भाकता

आठवडा  
2

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





तंदुरुस्तीला तुमच्या परिवाराचा महत्वाचा भाग कसा करता येईल

## ते मजेदार करा

- एकत्र सक्रिय राहा
- खेळ खेळा
- परिवारातील सर्वांना सहभागी करा
- आत जा किंवा बाहेर जा
- सर्जनशील असा आणि तुमच्याकडे जे आहे त्यामध्ये भागवा

आठवड्यामध्ये काही वेळा व्यायाम करा.  
तुमच्या सोयीनूसार वेळ काढा





## एकमेकांना आव्हान घा.

- क्षमता, आकार आणि वयानुसार वेगवेगळ्या पातळीवरील आव्हान घा.
- एकमेकांचा सन्मान करा
- सक्रिय राहून ऐका
- फॅमिली फिटची वाटणी करा. ते मोफत आहे.
- ज्यामुळे वेदना होतील किंवा सध्याच्या वेदना वाढतील असे व्यायाम करू नका.
- जर तुम्ही आजारी असाल तर व्यायाम करू नका. फॅमिली फिट आधी आणि नंतर आपले हात धुवा.

वैयक्तिक ध्येये निश्चीत करा.

वैयक्तिक सुधारणांची आपल्या सर्वोत्कृष्ट कामगिरी सोबत तूलना करा

## या साधनांचा वापर करण्यापूर्वी महत्वाचा करार

या साधनांचा वापर करण्याकडून तुम्ही आमच्या नियम आणि अटींसोबत सहमत होत आहात ज्या आमच्या <https://family.fit/terms-and-conditions/> संकेत स्थळावर तपशिलवार दिलेल्या आहेत. या अटी आणि नियम तुम्हाला आणि तुमच्या सोबत व्यायामक करणा—या सर्वांना लागू आहेत. कृपया खातरी करून घ्या की तुम्ही आणि तुमच्या सोबत व्यायाम करणारे सर्वजण या अटी आणि नियम पूर्णपणे स्विकारत आहेत. जर तुम्ही या नियम आणि अटीं सोबत सहमत नसाल किंवा यामधील एका विभागासोबत सहमत नसाल, तर तुम्ही ही साधने वापरू नयेत.



# या आठवड्यामध्ये

## ध्येय : धैर्यवान असणे

### हे कसे कार्य करते

एक परिवार म्हणून आठवड्यातून तीन दिवस काहीतरी व्यायाम करा (एक दिवस केलेला व्यायाम सुध्दा उपयुक्त होईल). जर तुम्ही यापेक्षा जास्त व्यायाम करू शकाल तर इतर प्रकारचा व्यायाम सुध्दा करा – चालणे, हळूवार धावणे, सायकल चालविणे, स्केटिंग किंवा पोहणे.

फॅमिली फिटच्या प्रत्येक आठवड्यासाठी ध्येय आहे. या आठवड्याचा केंद्रबिंदू धैर्य कसे विकसित करावे हा आहे. खाली दिलेली प्रत्येक पायरी तुम्हाला हे ध्येय एकत्रितपणे पडताळण्यासाठी मदत करील.

प्रत्येक सत्र एक साहस आहे जे 7 पाय–यांनी बनलेले आहे.

प्रत्येक पायरीसाठी 3 पर्याय आहेत, जे 2 दिवसांच्या व्यायामाचा कार्यक्रम देतात.

आठवण ठेवा की परिवारातील कोणीहि फोन घेऊ शकतो आणि साहसाचे नेतृत्व करू शकतो.

### एकत्र मजा करा

#### फॅमिली फिटच्या 7 पाय–या



1. हलकी सुरुवात



2. बोलणे



3. हालचाल



4. आळान



5. पडताळणे



6. प्रार्थना करणे



7. खेळणे



# पायरी 1 | हळूवार सुरुवात

संपूर्ण भारीर हालविण्यास सुरुवात करा. 5 मिनीटे

खालील संपूर्ण शरीराच्या हळूवार हालचाली करा.

दिव  
स 1

## संगिता सोबत हळूवार हालचाली करा

एखादे धमाकेदार संगित लावा आणि खालील गोष्टी करा (5 फे-या)

- 20 वेळा जागेवरच धावा
- 5 वेळा मांडी घाला
- 20 वेळा गुडघे उंचावून धावा
- 5 वेळा जमिन ते स्वर्ग कृति करा
- Warm-up video. पाहा

दिव  
स 2

## संगिता सोबत हळूवार हालचाली करा

पहिल्या दिवसाप्रमाणे कृति करा

दिव  
स 3

## गाण्यासोबत नीटनेटके व्हा

तुमच्या आवडीचे ठेकेदार गाणे लावा. संगित सुरु झाल्यावर सर्वांनी वस्तु उचलण्यास आणि त्या बाजूला ठेवण्यास सुरुवात करावी – खेळणी, कागद, कप आणि अवांतर वस्तु. आता जास्त लवकर करा आणि कष्टाचा 4 मिनीटे आनंद लुटा.



## पायरी 2 | एकत्र बोला

आराम करा आणि संभाशणाला सुरुवात करा 5 मिनीटे

एकत्र बसा किंवा उभे राहा आणि संभाषण सुरू करा. सुरुवात करण्यासाठी येथे काही प्रश्न दिलेले आहेत.

दिव  
स 1

### चर्चा करा

तुम्हाला कोणती गोष्ट घाबरवते?

भितीचा सामना करत असतांना धैर्यवान राहण्याचा तुम्ही कसा प्रयत्न केला आहे?

दिव  
स 2

### चर्चा करा

दुसरा कोणीतरी घाबरलेला होता तेव्हा तुम्ही त्याची कशी मदत केली त्या वेळेबाबत सांगा. किंवा तुम्ही घाबरलेले असतांना तुमची कोणीतरी कशी मदत केली याबाबत सांगा.

स्वतःसाठी धैर्य दाखविण्यापेक्षा, दुस-यांसाठी धैर्य दाखविण्यामध्ये काय फरक पडतो?

दिव  
स 3

### चर्चा करा

आज किंवा या आठवड्यामध्ये तुम्हाला कशासाठी धैर्याची गरज आहे?

तुम्ही कुटूंब म्हणून एकत्र मुकाबला करू शकाल आणि त्याद्वारे तुम्हाला धैर्य मिळेल अशा कोणत्या मार्गाचा तुम्ही विचार करू शकता?



## पायरी 3 | हालचाल करा

### हालचाल करा आणि उठाबळा काढा 5 मिनीटे

तुमच्या प्रमुख स्नायूंच्या मदतीसाठी उठाबशा काढण्यास शिका आणि त्यांचा सराव करा.

देव  
स 1

### उठाबळांचा सराव करा

#### Sit-up Video. पाहा

या हालचालीचा जोडी जोडीने सराव करा. हळूवार आणि काळजीपूर्वक सुरुवात करा.

देव  
स 2

### उठा बळा आणि मांडी घालणे

जोडी जोडीने व्यायाम करा. एक व्यक्ती उठा बशा काढतो आणि नंतर दुस—याला चापटी मारतो

5 उठा बशा आणि 5 वेळा मांडी घालणे असे आळीपाळीने करा.

5 फे—या

देव  
स 3

### दुस—या उठाबळा काढण्याचा प्रयत्न करा

#### सोप्या Scaled sit-ups. पाहा.

त्यांचा एकत्र सराव करा.

- आवाज काढून उठाबशा करा.
- हातांचा वापर करून उठाबशा काढा
- पायरी 4 |



## कौटूंबिक आव्हानाने हालचाल करा. 10 मिनीटे

एकमेकांना आव्हान दिल्याने तुम्हाला उर्जा मिळते.

दिव  
स 1

### कौटूंबिक आव्हान

Family Challenge. चित्रफित पाहा.

एकमेकांकडे तोंड करून गोलाकार बसा. कुटूंब मिळून 50 उठाबशा काढा. एक व्यक्ती उठाबशा काढण्यास सुरुवात करील आणि इतर जण पुनरावृत्ती करतील. जेव्हा तुम्हाला विश्रांती घ्यावीशी वाटेल तेव्हा पुढील व्यक्तीला स्पर्श करा.

50 उठाबशा झाल्यावर, पूर्ण कुटूंब म्हणून खुणेकडे धावा आणि वापस या. सर्वात कमी वेग असणा—याच्या वेगाने धावा. मग पुन्हा उठाबशा सुरु करा. 50 च्या 3 फे—या करा.

दिव  
स 2

### रंग गटार्यत

सर्व मिळून आवडता रंग निवडा. प्रत्येक व्यक्तीने पळावे आणि त्या रंगाच्या कापडाचे 5 तुकडे किंवा वस्तु गोळा कराव्यात, एका वेळेला एक व्यक्ती आणि त्या वस्तु सुरुवातीच्या ठिकाणी आणाव्यात. घडयाळासोबत शर्यत करा.

दिव  
स 3

### कौटूंबिक आव्हान

पहिल्या दिवसाचे उपक्रम पुन्हा करा, परंतु आता 5 फे—या करा.

# पायरी 5 | पडताळणी

पवित्र भास्त्राची सोबत पडताळणी करा 5 मिनीटे

जीवन प्रश्नाचा विचार करा – मी धैर्य कसे विकसित करू शकतो  
मार्क 4 मधील गोष्ट वाचा (पुढील पान)

देव  
स 1

## सोबत वाचा आणि चर्चा करा.

कल्पना करा की तुम्ही नावेत बसला आहात ...  
तुम्हाला कसे वाटेल असे तुम्हाला वाटते?  
येशुबाबत तुम्ही काय विचार करता?  
आता सध्या तुम्ही कोणत्या परिस्थितीला तोंड देत  
आहात, त्यामुळे तुम्हाला जशी शिष्यांना वाटली तशी  
भिती वाटते?

देव  
स 2

पुन्हा वाचा आणि एकत्र चर्चा करा  
त्मगोश्टीचा अभिनय करा आणि  
तुमची मदत व्हावी म्हणून आजूबाजूला  
असलेली कोणतीहि वस्तु वापरा.

जेव्हा गोष्टी कठीण होतात, तेव्हा तुम्ही कोणाकडे  
वळता?

ही गोष्ट येशुबाबत काय सांगत आहे, असे तुम्हाला  
वाटते?

देव  
स 3

## पवित्र भास्त्रातील वचन पुन्हा वाचा

पुढील काही दिवसांमध्ये येणारी अशी परिस्थिती  
लिहून काढा, ज्यामध्ये तुम्हाला धैर्याची गरज पडू  
शकते. कागद चोळामोळा करा आणि जेवढा दूर  
फेकता येईल तेवढा दूर फेकून द्या. तुम्ही तसे  
करीत असतांना तुम्हाला प्रार्थना करावीशी वाटेल की  
देवाने तुमच्यासोबत असावे आणि तुम्हाला धैर्य द्यावे.

## | धैर्याबाबत गोष्ट

खालील गोष्ट येशु बाबत आहे जी पवित्र शास्त्रातील मार्क या पुस्तकाच्या 4 थ्या अध्यायातील आहे. जर तुम्हाला गोष्ट पाहावयाची असेल तर पवित्र शास्त्रामध्ये पाहा किंवा BibleGateway ला भेट घ्या (किंवा the Bible App download करा).

वैकल्पिक चित्रफित | येशु वादळ शांत करतो.

“त्याच दिवशी संध्याकाळ झाल्यावर तो त्यांना म्हणाला, आपण पलीकडे जाऊ या. तेव्हा लोकसमुदायाला सोडल्यावर, तो मचव्यात होता तसाच ते त्याला घेऊन गेले दुसरेहि मचवे त्याच्याबरोबर होते. नंतर मोठे वादळ झाले व लाटा मचव्यावर अशा आदळत होत्या की तो पाण्याने भरू लागला. तो तर वरामावर उशास घेऊन झोपी गेला होता; तेव्हां ते त्याला जागे करून म्हणाले, गुरुजी, आपण बुडत आहोत तरी आपणाला कांहीच वाटत नाही काय? तेव्हा त्याने उठून वा—याला धमकाविले आणि समुद्राला म्हटले, उगा राहा, शांत हो. मग वारा पडला व अगदी निवांत झाले. नंतर तो त्यांना म्हणाला, तुम्ही इतके भित्रे कसे? तुम्हाला विश्वास कसा नाही? तेव्हा ते अतिशय घाबरले व एकमेकांस म्हणू लागले, हा आहे तरी कोण? वारा व समुद्र हे देखील ह्याचे ऐकतात.” मार्क 4:35–41



## पायरी 6 | प्रार्थना करा

प्रार्थना करा आणि निवांत राहा ५ मिनीटे

बाहेर पाहण्यासाठी वेळ द्या आणि इतरांसाठी प्रार्थना करा.

देव  
स १

### विस्तारीत प्रार्थना

video on stretching पाहा आणि शरीर ताणण्याचे काही प्रकार पूर्ण करा.

तुम्ही शरीर ताणत असतांना एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.

देव  
स २

### मित्रांसाठी आणि भोजा—यांसाठी प्रार्थना क करा.

कौटूंबिक मित्र किंवा शेजा—यांचा विचार करा. त्यांना कशाची भीती वाटत असेल याची कल्पना करा त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा. नंतर त्यांना फोन करा किंवा त्यांना उत्तेजन देण्यासाठी संदेश पाठवा.

देव  
स ३

### आरोग्य आणि पौश्टीक आहार

पेल्यातील स्वच्छ पाण्याकडे एकत्रितपणे पाहा. ते स्वच्छ आहे, सहसा मोफत मिळते आणि मूबलक आहे ताजे पाणी आपल्याला काय काय देते त्या गोष्टींचा विचार करा.

पाणी शरीरासाठी का चांगले आहे याचा शोध करा.

वस्तुस्थिती : तुमचे शरीर जास्तीत जास्त पाण्यानेच बनले आहे. तुम्ही जे पाणी रोज गमावता त्याची भरपाई करण्याची गरज आहे.

प्रत्येक दिवशी पाण्याचे किती मोठे पेले तुम्हाला पिण्याची गरज आहे?



## पायरी 7 | एकत्र खेळा

### कुटूंब म्हणून खेळ खेळा ५ मिनीटे

सक्रिय आव्हानांसोबत एकत्र खेळा (चापल्य, वेग आणि कार्डीओचा समावेश करा).

देव  
स १

#### गटशर्यत

गटशर्यतीची लांबी आखा. प्रत्येक व्यक्तीने प्रत्येक कृतिची फेरी करावी आणि नंतर आपल्या नंतर असलेल्या व्यक्तीला ईशारा करावा. उदाहरणार्थ : पळा, लंगडी घाला, बाजूला पाय नेणे, वाकणे, मागे धावणे).

स्टॉपवॉच वर कुटूंबाची वेळ मोजा. [Relay video.](#) पाहा.

देव  
स २

#### खेळ खेळा

कृतिशील खेळ खेळा (किंवा पाटावरील खेळ) जो कुटूंबाच्या परिचयाचा आहे. आनंद लूटा!

देव  
स ३

#### निन्जा मार्ग

अनूसरण्यासाठी नविन मार्ग ठरवा. तुमच्याकडे असलेल्या आतील किंवा बाहेरील जागेचा वापर करा (उदा. झाडाकडे/खुर्चीकडे पळा, रस्त्यावरून/सतरंजी वरून उडी मारा. सर्जनशील असा.

निन्जा मार्ग शक्य तितक्या लवकर पूर्ण करण्यासाठी पाढी लावा. प्रत्येक व्यक्तीची वेळ मोजण्यासाठी स्टॉपवॉचचा वापर करा.

[Ninja Video.](#) पाहा

# परिभाशा

- **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 पध्दत देण्याचा मार्ग आहे. **Tap out** साठी तुम्ही वेगवेगळ्या पध्दती वापरू शकता, उदाहरणार्थ, टाळी वाजविणे, फॉटटी मारणे, हाताच्या बोटांची बंदूक करणे, डोळे मिचकविणे इत्यादी. काय करावयाचे ते तुम्ही ठरवा.





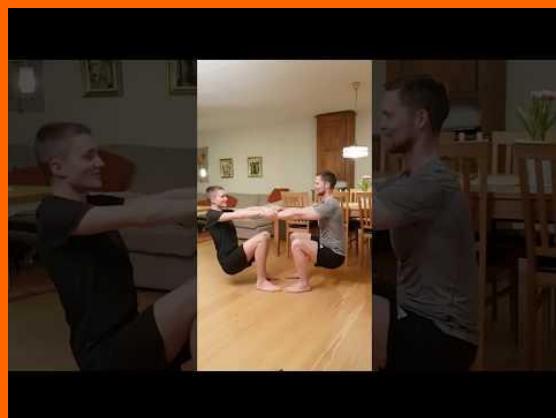
## Video links

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 सुधा 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 इमेल करा, यासाठी की इतरांना त्याची माहिती देता यावी.

आभारी आहोत



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

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