



परिवार तंदुरुस्ती विश्वास मज्जा



## आम्हाला शांती कशी मिळेल

विलगीकरणाच्या दिवसांसाठी लस!

तुमच्या कुटूंबाला तंदुरुस्त आणि निरोगी राहण्यासाठी मदत करा, जोडलेले राहा आणि चारिन्य संवर्धन करा.

आठवडा

4

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





तंदुरुस्तीला तुमच्या कुटूंबाच्या जीवनाचा  
महत्वाचा भाग कसा कराल

## तंदुरुस्ती मनोरंजक करा

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

आठवड्यामध्ये काही वेळा व्यायाम करा.  
सर्वांना सोयीची होईल  
अशी वेळ शोधा.





## 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

वैयक्तिक ध्येये निश्चीत करा. सुधारणांची तुमच्या वैयक्तिक उत्कृष्टतेसोबत तुलना करा.

## हे साधन वापरण्याआधी महत्वाचा करार

या साधनाचा वापर करून तुम्ही आमच्या अटी आणि नियमांचा स्विकार करीत आहात, ज्या <https://family.fit/terms-and-conditions/> या संकेत स्थळावर तपशीलवार दिलेल्या आहेत. तुम्ही आणि तुमच्यासोबत व्यायाम करणा—या सर्वांना हे नियम आणि अटी लागू आहेत. कृपया याची खात्री करून घ्या की तुम्ही आणि तुमच्यासोबत व्यायाम करणारे सर्वजण हे नियम आणि अटी पूर्णपणे स्वीकारत आहेत. जर तुम्हाला हे नियम आणि अटी किंवा यामधील एखादा भाग अमान्य असेल तर तुम्ही ही साधने वापरू नयेत



# हा आठवडा

## ध्येय : शांती प्राप्त करणे

### हे कसे कार्य करते

कुटूंब या नात्याने आठवडयातील 3 दिवस काही व्यायाम करा (एक दिवस सुध्दा उपयुक्त आहे). जर तुम्ही जास्त वेळा करू शकत असाल तर इतर प्रकारचे व्यायाम सुध्दा करा – चालणे, हळूवार धावणे, सायकल चालविणे, स्केटींग करणे किंवा पोहणे.

**family.fit** च्या प्रत्येक आठवडयासाठी ध्येय आहे. या आठवडयामध्ये शांती प्राप्त करणे यावर लक्ष केंद्रित करण्यात येत आहे. खालील प्रत्येक पायरीकडून तुम्हाला या ध्येयाची एकत्र पडताळणी करता येईल.

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

प्रत्येक पायरीसाठी 3 पर्याय आहेत, ज्यामध्ये 3 दिवसांचा व्यायाम कार्यक्रम देण्यात आलेला आहे.

आठवण ठेवा की  
कुटूंबातील कोणीहि फोन  
उचलून साहसामधील  
वेगळ्या पायरीचे पुढारीपण  
करू शकेल.

**एकत्र आनंद लुटा!**

### family.fit च्या 7 पाय–या



1. हळूवार सुरुवात



2. बोलणे



3. हालचाल



4. आव्हान



5. पडताळणी



6. प्रार्थना



7. खेळ



## पायरी 1 | हळूवार सुरुवात

संपूर्ण भारीर हालविण्यास सुरुवात करा 5 मिनीते

संपूर्ण शरीरासाठी खालील हळूवार व्यायाम करा.

दिव  
स 1

### ढकलगाडी आणि इंचवर्म

ढकलगाडी : जोडीदारा सोबत खेळा. 10 मीटर चाला आणि मग जागांची अदलाबदल करा.

इंचवर्म : कमरेमध्ये वाका आणि तुमचे हात जमिनीवर ठेवा. जोवर तुम्ही सपाट स्थितीमध्ये येउन पाठीवर झोपत नाही तोवर तुमच्या हातावर चाला. नंतर तुमच्या पायावर चालून शक्यतो जास्तीत जास्त हातां जवळ या. 10 मीटर पर्यंत पुनरावृत्ती करा. 3 फे-या करा. चित्रफित पाहा.

दिव  
स 2

### गोलाकार हात आणि भारीर आकार

गोलाकार हात : गोलाकार उभे राहा आणि हाताची प्रत्येक हालचाल 15 वेळा करा. लहान गोलाकार समोर, लहान गोलाकार मागे, मोठा गोलाकार समोर, मोठा गोलाकार मागे.

शरीर आकार : तोंड खाली करून झोपा, हात डोक्यावर, आणि हाताचे पंजे एकमेकांसमोर. प्रत्येक कृतिप्रमाणे आपले हात हलवा. 3 फे-या.

चित्रफित पाहा.

दिव  
स 3

### ढकलगाडी आणि इंचवर्म

पहिल्या दिवसाची कृति पुन्हा करा. प्रत्येकी 3 फे-या करा.



## पायरी 2 | एकत्र बोला

विश्रांती घ्या आणि संभाषण सुरू करा. 5 मिनीटे

एकत्र बसा किंवा उभे राहा आणि संभाषण सुरू करा. तुम्हाला सुरुवात करता यावी म्हणून येथे काही प्रश्न दिलेले आहेत.

दिव  
स 1

### चर्चा करा

जर तुमच्याकडे विचार करण्यासारखे काहीच नसेल तर तुमच्या मनात कोणता विचार येतो? तुम्हाला कोणत्या प्रकारची काळजी आहे? याबाबत सर्व मिळून बोला. या काळजीचा तुम्ही कसा परामर्ष घेता?

दिव  
स 2

### चर्चा करा

एखादा चिंताक्रांत आणि काळजीमध्ये असतांना तुम्ही त्याची कशी मदत केली याच्या काही उदाहरणांचा विचार करा. किंवा अशा वेळी कोणी तुमची कशी मदत केली याचा विचार करा.

अशी एखादी ठराविक जागा आहे की जी तुम्हाला आरामदायी आणि शांत वाटते? ती जागा तुमच्यासाठी कशामुळे विशेष आहे?

दिव  
स 3

### चर्चा करा

कुटूंब म्हणून तुम्ही काळजी बाबत काय करता? जे काळजीला तोंड देत आहेत असे इतर लोक तुम्हाला माहित आहेत का? कुटूंब या नात्याने तुम्ही अशांची कोणत्या मार्गाने मदत करू शकता याचा तुम्ही विचार केला आहे का?



## पायरी 3 | हालचाल करा

हालचाल करा आणि सुर्यनमस्कार करा ५ मिनीटे

तुमचे खांद्याच्या आणि हाताच्या मुख्य स्नायुंना मदत व्हावी म्हणून सुर्यनमस्कार शिका आणि त्याचा सराव करा.

दिव  
स 1

### सुर्यनमस्कारांचा सराव करा

ही हालचाल जोडीने करा. हळूवार आणि काळजीपूर्वक सुरुवात करा.

सोपी रीत : हात जमिनीवर किंवा हात भिंतीवर कठीण रीत : पाय जमिनीवर

#### video पाहा

दिव  
स 2

### सुर्यनमस्कार आणि उठा बशा

जोडीजोडीने व्यायाम करा. एक जण ५ सुर्यनमस्कार आणि ५ उठा बशा करील आणि मग दुस-याला तसे करण्याचा ईशारा देईल. ५ फे-या.

दिव  
स 3

### कठीण सुर्यनमस्कार

सुर्यनमस्काराचा दुसरा प्रकार पाहा. जोडीदारासोबत हात उंचावून टाळी घ्या. पाय खुर्चीवर.

#### video पाहा



## पायरी 4 | आव्हान

### कौटूंबिक आव्हानामध्ये समोर जा 10 मिनीटे

एकमेकांना आव्हान दिल्यामुळे तुम्हाला ऊर्जा मिळण्यास मदत होते.

दिव  
स 1

### कौटूंबिक आव्हान

तुम्हाला 10 वस्तुंची गरज पडेल (उदाहरणार्थ, खेळणी, मोजे, बूट). त्या वस्तु तुमच्या वर्तूळामध्ये ठेवा. सुरु म्हटल्यावर पहिली व्यक्ती 5 सुर्यनमस्कार करतो आणि मग एक वस्तु काढून घेतो. ते झाल्यावर दुस—या व्यक्तीला खूण करतो. ध्येय आहे की ढिग खाली करणे आणि ढिग पुन्हा भरणे. 5 सुर्यनमस्कार म्हणजे वर्तूळातील एक वस्तु.

**Video** पाहा

दिव  
स 2

### चेंडू सुर्यनमस्कार आव्हान

सुर्यनमस्काराचा पवित्रा घ्या. रांगेच्या शेवटी चेंडू ठेवा. पहिली व्यक्ती सुर्यनमस्कार करते आणि नंतर चेंडू दुस—या व्यक्तीकडे देते. असे रांगेमध्ये पाळीपाळीने करा आणि पाहा की 1 मिनीटामध्ये तुम्ही चेंडू किती वेळा खाली आणि मागे करू शकता. 3 फे—या.

प्रत्येक फेरी झाल्यावर 1 मिनीट विश्रांती घ्या.

**Video** पाहा

दिव  
स 3

### कौटूंबिक आव्हान

पहिल्या दिवसाची कृति पुन्हा करा.

आव्हान : पहिल्या दिवसाच्या तुमच्या वेळेहून कमी वेळ घ्या किंवा फे—या वाढवा.



## पायरी 5 | पडताळा

पवित्र भास्त्राची सोबत पडताळणी करा. 5 मिनीटे

जीवन प्रश्न पडताळा – “आम्हाला शांती कशी प्राप्त होते?” प्राचीन गीतातील शब्द वाचा, स्तोत्र 23, जे राजा दावीदाने लिहीले आहे.

दिव  
स 1

### वाचा आणि एकत्र चर्चा करा.

तुम्ही हे स्तोत्र वाचता तेव्हा तुमच्या मनामध्ये कोणती प्रतिमा निर्माण होते?

तुम्हाला त्याबाबत कसे वाटते?

परमेश्वर तुमचा मेंढपाळ असणे याचा अर्थ काय आहे असे तुम्हाला वाटते?

दिव  
स 2

### पुन्हा वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

स्तोत्रामधून एक ओळ निवडा. जोडीमध्ये, तुमच्या शरीराचा उपयोग करून आकृति तयार करा आणि इतरांना सांगू घ्या की तुम्ही कशाची आकृति बनवली आहे. सर्व ओळी पूर्ण होईपर्यंत पाळीपाळीने कृति करा. तुम्हाला सर्वांत जास्त कोणती प्रतिमा आवडते? का आवडते? त्या प्रतिमेचे चित्र काढा आणि खाली शब्द टाका.

दिव  
स 3

### पवित्र भास्त्रवचन पुन्हा सांगा

स्तोत्र 23 हे देव आपल्यासोबत आहे याचे वर्णन करते, जे राजा दावीदाने लिहीले आहे. हा तोच दावीद आहे जो तरुण असतांना गल्याथासोबत लढण्यासाठी प्रसिध्द होता. राजा होण्यापूर्वी तो मेंढपाळ होता आणि शक्यता आहे की तेव्हाच त्याने हे स्तोत्र लिहीले असावे. देवाबाबत असे काहीतरी लिहा जे कुटूंब म्हणून तुमच्या जीवनासोबत जोडले जाते.

परमेश्वर माझा मेंदपाळ आहे; मला काही उणे पडणार नाही. तो मला हिरव्यागार कुरणात बसवितो; तो मला संथ पाण्यावर नेतो. तो माझा जीव ताजातवाना करितो; तो आपल्या नावांसाठी मला नीतिमार्गानी चालवितो. मृत्यूछायेच्या दरीतूनहि मी जात असलो तरी कसल्याहि अरिष्टाला भिणार नाही, कारण तू माझ्याबरोबर आहेस; तुझी आकडी व तुझी काठी मला धीर देतात. तू माझ्या शत्रूच्या देखत माझ्यापुढे ताट वाढितोस; तू माझ्या डोक्याला तेलाचा अभ्यंग करितोस; माझे पात्र काठोकाठ भरून वाहत आहे. खरोखर माझ्या आयुष्याचे सर्व दिवस मला कल्याण व दया ही लाभतील; आणि परमेश्वराच्या घरात मी चिरकाल राहीन.

स्तोत्र 23



## पायरी 6 | प्रार्थना

प्रार्थना करा आणि आराम करा. 5 मिनीटे

बाहेर पाहण्यासाठी वेळ द्या आणि इतरांसाठी प्रार्थना करा.

दिव  
स 1

### मूठीपासून पंजा पर्यंत प्रार्थना

प्रत्येक जण निवांत अवस्थेमध्ये बसतो. आपल्या मुठीमध्ये आपले हात जितके पक्के धरता येतील तितके पक्के आवळा, श्वास आतमध्ये द्या. तुम्ही मूठ आवळत असतांना, तुम्ही ज्याबाबत काळजी करित आहात त्या सर्व काळजींचा विचार करा आणि प्रत्येक वेळी मूठ आणखी आवळा. मग अगदी हळूहळू तुमचा हात मोकळा करा आणि हलके हलके श्वास सोडा. तसे करीत असतांना परमेश्वर तुमचा मेंढपाळ आहे अशी कल्पना करा. जर तुम्ही आणखी जास्त गोष्टीं बाबत चिंताक्रांत असाल किंवा काळजी करित असाल तर ही कृति पुन्हा करा.

दिव  
स 2

### दुस—यांसाठी प्रार्थना करा

कुटूंब, मित्र किंवा शेजारी यांचा विचार करा. ते कशाबाबत चिंता करीत असतील? त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा. त्यांना पत्र लिहा, संदेश पाठवा किंवा दूरध्वनी करून सांगा की तुम्ही त्यांचा विचार करीत आहात.

दिव  
स 3

### प्रार्थना करा आणि भारीर ताणा.

तुम्ही तुमचे शरीर ताणत असतांना प्रार्थना करा किंवा मुठीपासून पंजापर्यंतची प्रार्थना कृति करा.

stretching video पाहा.



## पायरी 7 | एकत्र खेळा

### कुटूंब म्हणून खेळ खेळा 5 मिनीटे

सर्जनशील आव्हानाने एकत्र खेळा आनंद लूटा।

दिव  
स 1

#### विश्वासाने पडणे

विश्वासाने पडणे दोन प्रकारे करा.

1. एक व्यक्ती, दोन व्यक्तींच्या मधे उभी राहाते आणि डोळे बंद करून मागे आणि समोर हेलकावे घेते. कुटूंबाने तुम्हाला झेलले तेव्हा तुम्हाला कसे वाटले?
2. खुर्चीवर उभे राहा, डोळे बंद करा आणि कुटूंबाच्या हातामध्ये मागे पडा.

#### video पाहा

दिव  
स 2

#### कागदावरील मोठी स्पर्धा

प्रत्येकाला कागदाचा तुकडा मिळतो. ज्याकडून तुमची शांती हिरावली जाते ते त्या कागदावर लिहा. मग तो कागद वेगवेगळ्या तीन स्पर्धासाठी वापरा.

#### video पाहा

1. कागदाचे विमान बनवा आणि जास्तीत जास्त लांब उडवा. प्रत्येक व्यक्तीला गूण द्या.
2. कागदी विमान चेंडूला जोडा. प्रत्येक जण 5 मीटर अंतरावर असलेल्या बादलीमध्ये सर्व चेंडू फेकतात. पाहा की कोण सर्वात जास्त चेंडू बादलीत फेकतो.
3. जास्तीत जास्त चेंडू वर फेकून झेला. एकापासून सुरुवात करा, मग दोन, असे वाढवित जा. कोणाला सर्वात जास्त गूण मिळाले?

## भांत सारीपाट खेळ खेळा

सारीपाटाचा शांत खेळ खेळा जो कुटूबाला शांती देईल.



# 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 पद्धत देण्याचा मार्ग आहे. Tap out साठी तुम्ही वेगवेगळ्या पद्धती वापरू शकता, उदाहरणार्थ, टाळी वाजविणे, शिटटी मारणे, हाताच्या बोटांची बंदूक करणे, डोळे मिचकविणे इत्यादी. काय करावयाचे ते तुम्ही ठरवा.





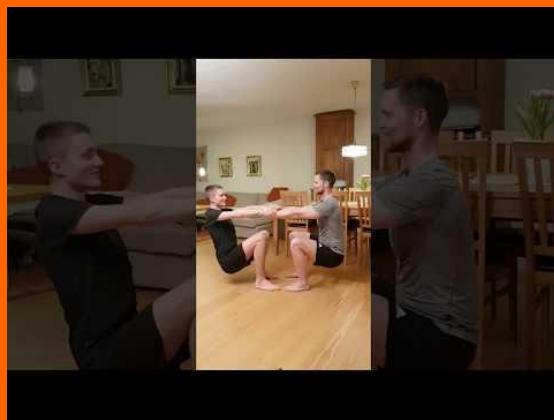
## Video links

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 घावी, 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

The family.fit team



**Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)**  
**Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**