



परिवार तंदुरुस्ती विश्वास मज्जा
family.fitness.faith.fun



मी कशाप्रकारे इतरांना उत्तेजन देऊ शकतो

विलगीकरणाच्या दिवसासाठी लस!

तुमच्या कुटूंबाला तंदुरुस्त आणि निरोगी, एकमेकांसोबत जोडलेले आणि चारीन्व्य विकसित करण्यासाठी मदत करा.

आठवडा

6



family.fit

तंदुरुस्तीला तुमच्या कुटूंबातील महत्वाचा भाग कसा कराल?

ते मजेदार करा.

- एकत्र सक्रिय असा.
- खेळ खेळा
- घरातील सर्वाना सहभागी करा.
- आत किंवा बाहेर जा.
- निर्मीतीक्षम असा आणि तुमच्याकडे जे आहे त्यामध्ये भागवा.

आठवड्यामध्ये काही वेळा व्यायाम करा. सर्वाना सोयीची असेल अशी वेळ ठरवा.





एकमेकांना उत्तेजन द्या.

- क्षमता, आकार आणि वयानुसार भिन्न आव्हाने द्या.
- एकमेकांचा आदर करा.
- सक्रिय राहून ऐका.
- **family.fit!** ची वाटणी करा. ते मोफत आहे.
- जे व्यायाम केल्याने तुम्हाला वेदना होतील किंवा तुमच्या वेदना वाढतील असे व्यायाम करू नका.
- तुम्ही आजारी असाल तर हे व्यायाम करू नका. **family.fit.** आधी आणि नंतर हात धुवा

वैयक्तिक ध्येये निश्चीत करा. सुधारणांची आपल्या वैयक्तिक उत्तमतेसोबत तूलना करा.

हे साधन वापरण्याआधी महत्वाचा करार हे साधन वापरल्याने तुम्ही <https://family.fit/terms-and-conditions/> मध्ये विस्तृतपणे दिलेल्या अटी आणि नियम स्विकारत आहात. हे तुम्हाला आणि तुमच्या सोबत व्यायाम करणा-या सर्वांना लागू आहे. याची खातरी करा की तुमच्यासोबत व्यायाम करणा-या सर्वांना या अटी आणि नियम पूर्णपणे मान्य आहेत. जर तुम्ही या अटी आणि नियमासोबत किंवा यातील एखाद्या भागासोबत सहमत नसाल तर तुम्ही हे साधन वापरू नका.



हा आठवडा

ध्येय : उत्तेजन

हे कसे कार्य करते

कुटूंब म्हणून, आठवडयातून 3 दिवस काही शारीरिक व्यायाम करा (एक दिवस केलेला व्यायाम सुध्दा उपयुक्त ठरेल). जर तुम्ही जास्त वेळेला व्यायाम करू शकत असाल, तर इतर प्रकारचा व्यायाम करा – चालणे, हळूवार धावणे, सायकल चालविणे किंवा पोहणे.

प्रत्येक आठवडी **family.fit** चे एक ध्येय असते. या आठवडयामध्ये उत्तेजन देणारा होण्यावर जोर देण्यात आलेला आहे. खाली दिलेली प्रत्येक पायरी हे ध्येय एकत्रपणे शोधण्यासाठी तुम्हाला मदत करील.

प्रत्येक सत्र, 7 पाय—यांनी बनलेले एक साहस आहे.

प्रत्येक पायरीसाठी 3 विकल्प आहेत, ज्यामध्ये 2 दिवसांचा व्यायाम दिलेला आहे.

स्मरण ठेवा की घरातील कोणीहि फोन घेऊ शकतो आणि साहसाच्या वेगळ्या पायरीमध्ये पुढारीपण करू शकतो.

एकत्र मज्जा करा !

family.fit 7 पाय—या



1. हळूवार सुरुवात



2. बोलणे



3. हालचाल



4. आव्हान



5. पडताळणी



6. प्रार्थना



7. खेळ



पायरी 1 | हळूवार सुरुवात

संपूर्ण भारीराची हालचाल सुरु करा. 5 मिनीटे

संपूर्ण शरीराचा खालील हळूवार व्यायाम करा.

दिवस
1

सुरुवात करा

खालील गोष्टी करा (मग पुन्हा करा)

- 20 जॅक उडया
- 20 दोरीवरील उडया
- भिंतीचा आधार घेउन 10 सुर्यनमस्कार
- 10 उंच उडया.

[video](#) पाहा

दिवस
2

संगितासोबत नीटनीटके व्हा

टेक्यावरचे आवडते गाणे लावा. संगित वाजत असतांना, 4 मिनीटे प्रत्येक जण वस्तु उचलण्यासाठी लवकर हालचाल करतील आणि त्या वस्तु बाजूला ठेवतील.

दिवस
3

हात गोलाकार आणि भारीराचे कार

गोलाकार हात : वर्तूळामध्ये उभे राहा आणि एकत्र हाताचे 15 व्यायाम करा. लहान आकार समोर, लहान आकार मागे, लहान आकार मागे, मोठे आकार समोर, मोठे आकार मागे.

शरीराचे आकार : तोंड खाली करून पडा, हात डोक्यावर आणि पंजे एकमेकांसमोर ठेवा. प्रत्येक कृति करून तुमचे हात हालवा. 3 फे—या.

चित्रफित पाहा.



पायरी 2 | एकत्र बोला

आराम करा आणि संभाषण सुरु करा. 5 मिनीटे

बसा किंवा उभे राहा आणि लहानसे संभाषण सुरु करा. तुम्ही सुरुवात करावी म्हणून येथे काही प्रश्न दिलेले आहेत.

दिवस
1

चर्चा करा

कोणीतरी आपल्याला उत्तेजन मिळेल असे बोलले किंवा आपल्यासाठी त्यांनी काहीतरी केले तर फार चांगले वाटते. उत्तेजन देणारा होणे म्हणजे काय? नुकतेच तुम्ही कोणाला तरी कसे उत्तेजन दिले आहे? त्यामुळे तुम्हाला कसे वाटले?

दिवस
2

चर्चा करा

एखाद्या गोष्टीचा विचार करा ज्यामुळे तुम्ही नुकतेच नाउमेद झाला किंवा आता सध्या नाउमेद झाला आहात. काय झाले त्याबाबत तुमच्या भावना सांगा. तुम्हाला कशामुळे चांगले/उत्तेजित वाटेल?

दिवस
3

चर्चा करा

अशा गोष्टीबाबत बोला जी तुम्ही तुमच्या कुटूंबाच्या बाहेरील व्यक्तीला उत्तेजित करण्यासाठी करू शकता, ज्याची तिला गरज आहे.

प्रत्येक व्यक्ती काय करू शकतो? कुटूंब म्हणून तुम्ही काय करू शकता? (उदाहरणार्थ, केक तयार करणे, पत्र लिहिणे इत्यादी).



पायरी 2 | हालचाल करा

हालचाल आणि पाय दुमडणे. 5 मिनीटे

तुम्ही आताच शिकलेल्या 3 हालचालींचा सराव करा : मांडी घालणे, उठाबशा आणि सुर्यनमस्कार.

दिवस
1

मांडी घालण्याचा सराव करा

पहिल्या आठवड्यापासून मांडी घालण्याचा सराव सुरू करू. ही कृति जोडीजोडीने करा.

[Squats video](#). पाहा.

दिवस
2

उठा बशा आणि मांडी घालणे

जोडी जोडीने व्यायाम करा. एक जण उठा बशा काढतो आणि मग दुस-याला सांगतो. 5 उठाबशा आणि 5 वेळा मांडी धातल्यावर बदल करा. 5 फे-या करा.

दिवस
3

उठा बशा

उठा बशांचा दुसरा प्रकार पाहा. जोडीजोडीने हात वर करून टाळी द्या. पाय खुर्चीवर ठेवा.

[video](#) पाहा.



पायरी 4 | आव्हान

कौटूंबिक आव्हानामध्ये समोर जा. 10 मिनीटे

एकमेकांना उत्तेजन दिल्यामुळे तुम्हाला उर्जा मिळण्यास मदत मिळते

दिवस
1

कौटूंबिक आव्हान – मांडी घालणे

एकमेकांसमोर तोंड करून वर्तूळात उभे राहा. कुटूंब म्हणून 50 वेळा मांडी घाला. एक व्यक्ती पुन्हा पुन्हा मांडी घालतो. जेव्हा तुम्हाला थांबावेसे वाटेल तेव्हा दुस-या व्यक्तीला ईशारा करा. 50 वेळा मांडी घातल्यावर, पूर्ण कुटूंब म्हणून खुणेकडे पळ आणि वापस या. सर्वात कमी वेगाने पळणा'या सदस्याच्या वेगाप्रमाणे पळा. 50 च्या 3 फे-या करा.

[video](#) पाहा.

दिवस
2

कौटूंबिक उठाबशा

एकमेकांसमोर तोंड करून वर्तूळात बसा. कुटूंब म्हणून 50 उठा बशा करा. एक व्यक्ती पुन्हा पुन्हा मांडी घालेल. तुम्हाला थांबावेसे वाटेल तेव्हा दुस-याला ईशारा करा.

50 उठा बशा झाल्यावर पूर्ण कुटूंबाने खुणेकडे धावावे आणि वापस यावे. मग उठा बशा पुन्हा सुरू करा. 50 च्या 3 फे-या करा.

[video](#) पाहा.

कौटूंबिक आव्हान

दिवस
3

तुम्हाला 10 वस्तुंची गरज लागेल (उहाहरणार्थ, खेळणी, मोजे, बुट). सर्व वस्तु तुमच्या वर्तूळामध्ये ठेवा. सुरु करा म्हटल्यावर पहिली व्यक्ती 5 उठाबशा काढते आणि मग एक वस्तु बाहेर काढते. दुस-या व्यक्तीला ईशारा करा. ढीग कमी करणे हे ध्येय आहे, आणि मग "पुन्हा भरा" 5 उठाबशा म्हणजे ढीगातील 1 वस्तु कमी करणे आहे.

[Video](#) पाहा.





पायरी 5 | पडताळणी

पवित्र भास्त्र सोबत भोधा 5 मिनीटे

जीवन प्रश्नावर विचार करा – “मी इतरांना कसे उत्तेजन देऊ शकतो?” 1 थेस्सलनी 5:11 वाचा (पुढील पानावर).

दिवस
1

वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

तुम्ही कोणाला तरी उत्तेजन दिले तर कसे वाटेल याबाबत बोला. तुम्ही कोणाला तरी उत्तेजन देता तेव्हा कसे वाटते यावर बोला.

तुम्ही उत्तेजन देणारे आहा का? स्वतःला 1 ते 10 पर्यंत गूण द्या आणि तेवढे गूण का दिले त्याचे कारण सांगा. उत्तेजन देणारा होणे का आवश्यक आणि महत्वाचे आहे?

दिवस
2

पवित्र भास्त्रातील वचन पुन्हा वाचा

कुटूंबातील प्रत्येकासोबत त्यांना उत्तेजन मिळणारे शब्द बोला. हे शब्द लिहीलेला तक्ता तयार करा : “यास्तव तुम्ही एकमेकांना बोध करा व एकमेकांची वृद्धि करा.” आणि आठवण राहावी म्हणून अशा ठिकाणी लावा जो नेहमी दिसेल.

दिवस
3

पुन्हा वाचा आणि चर्चा करा

उत्तेजन देणा-यांची पवित्र शास्त्रातील किंवा वास्तविक जगातील उदाहरणे सांगा.

मानवी मनोरा तयार करा आणि हे वचन पाठ म्हणा, “यास्तव तुम्ही एकमेकांना बोध करा व एकमेकांची वृद्धि करा.”

उत्तेजन देणारा होण्याबाबत शास्त्रपाठ

खालील वचने प्रेषित पौलाने थेस्सलनीकाकरास लिहीलेल्या पत्रामधील आहेत, ज्यामध्ये तो त्यांना उत्तेजन देण्याच्या सामर्थ्याबाबत स्मरण देत आहे. तुम्हाला आणखी वाचावयाचे असेल तर **BibleGateway** ला भेट द्या (किंवा **Bible App** डाउनलोड करा).

पवित्र शास्त्रातील काळ, समय आणि भविष्याचा विचार करीत असतांना, आपण खालील शब्द वाचतो.

“यास्तव तुम्ही एकमेकांना बोध करा व एकमेकांची वृद्धि करा; असे तुम्ही करीतच आहा.” 1 थेस्सलनी 5:11

दुसरे एक भाषांतर असे आहे,

“... म्हणून तुम्ही आता करीत असल्याप्रमाणे एकमेकांच्या आध्यात्मिक जीवनाची वाढ करण्याकरिता एकमेकांना प्रोत्साहन द्या.” 1 थेस्सलनी 5:11 (सुबोध भाषांतर)



पायरी 6 | प्रार्थना करा

प्रार्थना करा आणि विश्रांती घ्या. 5 मिनीटे

बाहेर पाहण्यासाठी वेळ द्या आणि इतरांसाठी प्रार्थना करा.

दिवस
1

प्रार्थना चित्र

कुटूंबातील प्रत्येकाचे चित्र एका भांड्यामध्ये टाका. ते हलवा. प्रत्येक जण एक फोटो उचलेल आणि कुटूंबातील त्या व्यक्तीसाठी प्रार्थना करील.

दिवस
2

प्रार्थना कार्ड्स

पहिल्या दिवसातील चित्र वेगळ्या कार्डावर चिटकवा. प्रत्येक जण कार्डवर प्रार्थना किंवा उत्तेजनाचे शब्द लिहील. तुमच्या कुटूंबातील व्यक्तीबाबत तुम्हाला जे आवडते ते लिहा आणि ते सुशोभित करून त्यांना द्या.

दिवस
3

प्रार्थना करा आणि उत्तेजन द्या.

ज्यांना उत्तेजनाची गरज आहे अशा तुमच्या कुटूंबाच्या बाहेरील मित्रासाठी किंवा कुटूंबासाठी प्रार्थना करा.

तुमच्या कुटूंबाकडून चित्रफित/आवाज फित/तक्ता/कार्ड तयार करा आणि त्यांना पाठवा.



पायरी 7 | एकत्र खेळा

कुटूंब म्हणुन खेळ खेळा. 5 मिनीटे

सक्रिय आव्हान देउन एकत्र खेळा. मजा करा!

दिवस
1

चेंडू फेकण्याचे आव्हान

प्रत्येक जण कागदाचा चेंडू तयार करील आणि एका हाताने फेकण्याचा आणि झेलण्याचा सराव करील. मग वर्तूळात उभे राहा आणि तुमचा चेंडू, दुसरा चेंडू डाव्या बाजूने झेलत असतांनाच उजव्या बाजूला फेका. एकमेकांना उत्तेजन द्या.

[video](#) पाहा

दिवस
2

रेषेवर एकत्र चाला.

जमिनीवर काही रेषा पाडा (सरळ, नागमोडी किंवा वळणदार). कपडे, टेप, खडू किंवा रिबन वापरा. प्रत्येक जण वेगळ्या रेषेवर चालेल, जेव्हा इतर त्याच्या मागे येतील. (उडी मारणे, मागे सरकणे इत्यादी). संगित सुरू करा आणि वेगवेगळी आव्हाने ठरविण्यासाठी पाळीपाळीने कृति करा.

[video](#) पाहा.

दिवस
3

खजिन्याचा भोध

एक व्यक्ती घरामध्ये काहीतरी लपवून ठेविल आणि ते काय आहे हे बाकीचे ओळखतील. दिसत नसलेली वस्तु शोधण्यासाठी इतरांना सुगावा पुरवा. नविन वस्तु लपवत राहा.

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 ईजा 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, शिट्टी मारणे, हाताच्या बोट्यांची बंदूक करणे, डोळे मिचकविणे इत्यादी. काय करावयाचे ते तुम्ही ठरवा.





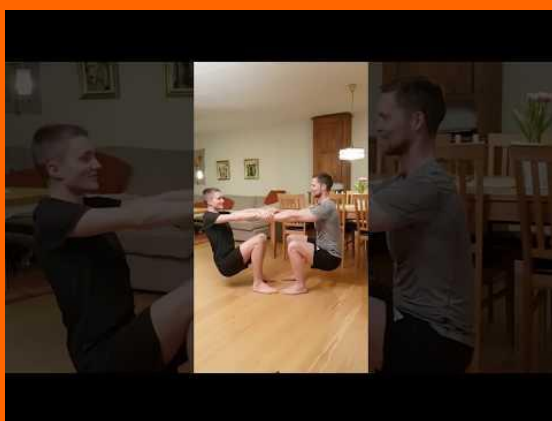
Video links

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 द्यावी, त्यासाठी कोणतीही किंमत घेऊ नये अशी अपेक्षा आहे.

जर तुम्ही या पुस्तिकेचे आपल्या भाषेमध्ये भाषांतर केले असेल, तर त्याबाबत संकेत स्थळावर माहिती टाका किंवा info@family.fit वर इमेल करा, यासाठी की इतरांना त्याची माहिती देता यावी.

आभारी आहोत.

The family.fit team



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit