

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 1

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू – कोणीतरी महत्वाचे!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क1:1-11

येशूच्या येण्याची
भविष्यवाणी

त्याच्या येण्याची
घोषणा केली
गेली

त्याच्या येण्याची
पुष्टी केली गेली



हळूवार
सुरुवात करणे

नेत्याचे अनुसरण
करा

शेपूट पकडा

व्हीलबारो आणि
इंचवार्म



हालचाल करा

फळया

अप-डाऊन
फळया

आरसा फळी



आव्हान

खेकडा फळी रिले

हसत फळी
आव्हान

फळी टिक-टॅक-टो



पडताळणी

कथा वाचा आणि
60 सेकंदाचा
अंदाज घ्या

कथा वाचा आणि
चर्चा करा

भूमिकांमध्ये कथा
वाचा आणि तेथे
असण्याची
कल्पना करा



खेळा

दुत विषयाचे
शब्द

मला रस्ता दाखव

दलदल चाल

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.

हळूवार सुरुवात करणे



नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येक फेरीसाठी एक व्यक्ती नेता असतो. आजूबाजूला जाँगिंग करून प्रारंभ करा. नेता नाव घेतो आणि कुटूंबाने या मार्गाने पुढे जाणे आवश्यक आहे. त्यांना मिसळा.

- श्री. हळू - हळू चाला
- श्री. वेगवान - वेगवान हालचाल करा
- श्री. जेली - आपले संपूर्ण शरीर हलवा
- श्री. मडल - मागे जा
- श्री. धिप्पाड - आजूबाजूस उड्या मारा
- श्री. लहान - खाली वाका आणि हालचाल करीत राहा
- श्री. सशक्त - आपल्या स्नायूंना लवचिक करा
- श्री. उंच - ताणून वर हालचाल करा
- श्री. टिकल - आपले हात फिरवा
- श्री. आनंदी - हालचाल करा आणि स्मित व्हा



<https://youtu.be/ClhcURJ-KvI>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या घरी येणाऱ्या पाहुण्यांसाठी आपण कशा प्रकारे तयारी करता?

सखोल जा: आपण ही तयारी का करता?

हालचाल करा

फळया



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा.

आपल्या कोपरांवर आपले वजन पेला.

20 सेकंद धरून ठेवा आणि विश्रांती घ्या. आणखी तीन वेळा पुन्हा करा.

कठीण करा: हात आणि कोपर द्रव क्रियेत हलवा.



खेकडा फळी रिले

दोन संघात विभागणे. खोली किंवा अंगण ओलांडून सुमारे पाच मीटर अंतर सेट करा आणि त्यास चिन्हांकित करा. प्रत्येक संघातील एक व्यक्ती खोलीच्या एका टोकाला फळीच्या स्थितीत प्रारंभ करतो. 'जा' म्हणताच, ते चिन्हांकित जागेवर जातील आणि परत येतील, हे करत असतांना ते फळीच्या स्थितीत राहतात. पूर्ण होईपर्यंत प्रत्येक संघातील पुढील व्यक्तीसह सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

कठीण करा: मार्ग लांब करा.



येशूच्या येण्याची भविष्यवाणी

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 1:1-11 वाचा

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

नवीन करारात येशूच्या जीवनाच्या चार नोंदी आहेत. 'हा मनुष्य येशू कोण आहे' हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची ही सुरुवात आहे. मार्कचे उद्घाटक विधान दोन मूलभूत सुरवातीच्या मुद्द्यांवर जोर देते:

1. येशू मशीहा आहे (देवाकडून वचन दिलेला एक)
2. ही चांगली बातमी आहे.

बायबलचा उतारा – मार्क 1:1-11 (एनआयव्ही)

[देवाचा पुत्र] येशू ख्रिस्त ह्याच्या विषयींच्या शुभवर्तमानाचा प्रारंभ यशया संदेष्ट्याच्या ग्रंथात लिहिले आहे की,

“पाहा, मी आपल्या दूताला तुझ्यापुढे पाठवितो.

तो तुझा मार्ग तयार करील; अरण्यात घोषणा करणाऱ्याची वाणी झाली ती अशी की परमेश्वराचा मार्ग तयार करा;

त्याच्या वाटा नीट करा.”

बाप्तिस्मा करणारा योहान अरण्यात प्रगट झाला.

त्याप्रमाणे पापांच्या क्षमेसाठी पश्चाताप करून

बाप्तिस्मा घ्यावा अशी घोषणा करीत. मग देव

त्यांना क्षमा करेल. तेव्हा सगळा यहूदिया देश. व

सर्व यरूशलेमकर त्याच्याकडे लोटले आणि. त्यांनी

आपआपली पापे पदरी घेऊन यार्देन नदीत

त्याच्यापासून बाप्तिस्मा घेतला. योहान उंटाच्या

केसाचे वस्त्र पांघरीत असे, त्याच्या कमरेस

कातड्याचा कमरबंद असे आणि तो टोळ व रानमध

खात असे. तो घोषणा करून म्हणत असे,

माझ्यापेक्षा समर्थ असा कोणी एक माझ्यामागून येत

आहे, त्याच्या पायतणाचा बंद लवून सोडण्याची

देखील माझी पात्रता नाही. मी तुमचा बाप्तिस्मा

पाण्याने केला आहे; तो तर तुमचा बाप्तिस्मा पवित्र आत्म्याने करणार आहे.”

त्या दिवसात असे झाले की, येशू गालीलातील नासरेथाहून आला आणि. योहानाच्या हातून यार्देनेत त्याचा बाप्तिस्मा झाला. आणि लागलेच पाण्यातून वर येतांना, आकाश विदारले आहे व आत्मा कबुतरासारखा आपणावर उतरत आहे, असे त्याला दिसले. तेव्हा आकाशातून अशी वाणी झाली की, “तू माझा पुत्र, मला परमप्रिय आहेस, तुझ्याविषयी मी संतुष्ट आहे.”

चर्चा:

पहिले तीन वचन वाचा. फोन किंवा घड्याळासह एका मिनिटाचे आव्हान मोजण्यासाठी एका व्यक्तीस निवडा. जेव्हा एक मिनिट निघून गेला आहे असे त्यांना वाटते तेव्हा इतरांनी हात वर करावा. 60 सेकंदाच्या सर्वात जवळ कोण होते? भविष्याचा अंदाज लावणे कठिण आहे. यश्याने येशूच्या येण्याच्या 700 वर्षांपूर्वी आम्हाला हे सांगितले कि तो येणार आहे.

हे येशूबद्दल काय म्हणते?

देवाशी गप्पा मारा: त्याला प्रत्येक व्यक्तीचे भवितव्य ठाऊक आहे म्हणून देवाचे आभार मानून एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.



द्रुत विषयाचे शब्द

एका वर्तुळात बसा. शहरे, देश, नावे किंवा वस्तू यासारखे विषय निवडा. कुणीतरी आपल्या मनामध्ये वर्णमाला म्हणते जोवर कुणीतरी त्याला थांबवत नाही.

निवडलेल्या शब्दापासून सुरु होणारा विषय पाळीपाळीने सांगा. जोपर्यंत एखाद्या शब्दाचा विचार करू शकत नाही तोपर्यंत सुरु ठेवा, नंतर नवीन फेरी सुरु करा. विषय प्रत्येक फेरीने फिरवा.

आपल्याला आवडत असल्यास स्पर्धात्मक बनवा.



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

हळूवार सुरुवात करणे



शेपूट पकडा

प्रत्येकजण आपल्या पॅन्टच्या मागच्या बाजूला 'शेपटी' म्हणून एक स्कार्फ किंवा लहान टॉवेल लावतो. आपले स्वतःचे रक्षण करत असताना जास्तीत जास्त शेपट्या जमा करणे हे ध्येय आहे. आपण आपली शेपूट गमावल्यास, पाच पुश-अप करा आणि खेळ सुरु ठेवा. मजा करा.



<https://youtu.be/J8zIZBxJM4o>

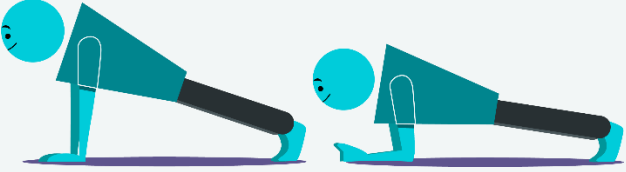
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्याला मिळालेली सर्वोत्कृष्ट भेट कोणती आहे?

सखोल जा: आपण एखाद्यासाठी योग्य भेट कशी निवडाल?

हालचाल करा

अप-डाऊन फळया



आपले कोपर आणि पंज्यावर फळीच्या आकारावर येऊन आपले शरीर सरळ ठेवा. आपले वजन बदला जेणेकरून शरीर हातांवर पेलले जाईल – डावा हात आणि मग उजवा हात. नंतर खाली कोपरांवर जा. 10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

सुलभ करा: पंज्यावर होण्या ऐवजी (आपल्या बोटाऐवजी) आपल्या गुडघ्यांवर किंवा खुर्चीवर ठेवा.



हसत फळी आव्हान

कुटुंबातील सदस्य घड्याळ किंवा फोनवर वेळ मोजत, फळीचा (प्लेकचा) सराव करतात.

कुटुंबातील इतर सदस्य जे फळीचा सराव नाही करत आहे, ते त्यांना हसवण्याचा प्रयत्न करण्यासाठी मजेदार चेहरे बनवू शकतात.

जो माणूस सर्वात अधिक वेळ फळीच्या स्थितीत बनून राहतो तो जिंकतो.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

कठीण करा: आणखी एक फेरी करा आणि आपला वेळ सुधारण्याचा प्रयत्न करा.



येशूच्या येण्याची घोषणा केली गेली

मार्क 1:4-8 वाचा.

योहान येशूचा मोठा चुलत भाऊ होता. तो सर्वांपेक्षा वेगळा का होता? त्याचा संदेश काय होता?

योहानाने घोषणा केली की येशू पवित्र आत्म्याच्या दानासह येईल. पवित्र आत्मा आपल्याला जीवन जगण्यास कशा प्रकारे मदत करतो?

देवाशी गप्पा मारा: एक पांघरूण शोधा, एकत्र बसून त्याला आपल्याभोवती गुंडाळा. पवित्र आत्म्याने आपल्या कुटुंबाला दररोज गुंडाळलेले असल्याचे हे चित्र आहे. आम्हाला त्याने दिलेल्या भेटीसाठी येशूचे धन्यवाद करा.



मला रस्ता दाखव

जोडीदारा बरोबर काम करा. एकाचे डोळे बांधलेले असतात आणि त्याचाकडे चेंडू असतो आणि दुसऱ्याकडे बादली किंवा त्या प्रकारचे इतर काही तरी असते.

पहिल्या फेरी मध्ये, डोळ्यावर पट्टी बांधलेला व्यक्ती बादली कोठे आहे हे ठाऊक न असता चेंडू बादलीत टाकण्याचा प्रयत्न करतो. तो केवळ तीनदाच प्रयत्न करू शकतो. बादली सुमारे दोन मीटर अंतरावर ठेवा.

दुसऱ्या फेरी मध्ये, डोळ्यावर पट्टी बांधलेली व्यक्ती त्याच्या जोडीदाराने धरलेल्या बादलीत चेंडू टाकतो. भागीदार, “मी येथे आहे” किंवा “या मार्गाने” असे दिशानिर्देश देऊ शकतो. भूमिका बदलवा.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

चर्चा:

आपल्या जोडीदाराच्या मदतीशिवाय आपण बादलीत चेंडू टाकण्यास सक्षम होता काय? दुसऱ्यांदा हे सोपे का होते?

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

सुसंगत रहा – दररोज त्याच वेळी झोपी जा आणि जागी व्हा.

हळूवार सुरुवात करणे



व्हीलबारो आणि इंचवार्म

व्हीलबारो: जोडीदारा बरोबर काम करा. 10 मीटर चाला नंतर जागांची अदलाबदल करा.

इंच अळी: कंबरेला वाकून आपले हात जमिनीवर ठेवा. आपण सपाट पाठ असलेल्या फळीच्या स्थितीत येईपर्यंत आपले हात पुढे चालवा. तुम्हाला शक्य होईल तेवढे नंतर आपले पाय आपल्या हाताजवळ न्या.

10 मीटर पुनरावृत्ती करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

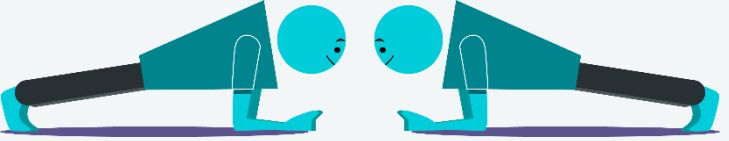
आपण ऐकलेल्या 'महत्वाच्या' लोकांनी केलेल्या काही घोषणांबद्दल बोला.

सखोल जा: 'घोषणा कोण करते' हे आपण संदेश कशा प्रकारे ऐकत आहोत ते कसे बदलते?

हालचाल करा



आरसा फळी



जोडी काम. जोडीदाराच्या समोर असलेल्या फळीच्या स्थितीत जा. प्रत्येक जोडीतील एक व्यक्ती आरसा होईल आणि त्याला दुसरा जी कृती करील त्याचप्रमाणे कृती करणे आवश्यक असेल. मजा करा.

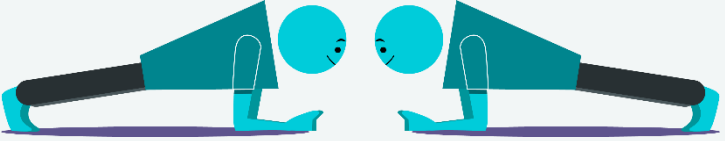


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

सुलभ करा: या आठवड्यातील दिवस 1 किंवा 2 पासून फळीच्या सरावावर परत जा.



फळी टिक-टॅक-टो



कागदाच्या तुकड्यावर टिक-टॅक-टो खेळासाठी बाह्यरेखा काढा आणि प्रत्येक व्यक्तीस वापरण्यासाठी मार्कर मिळवा. जोडीदाराच्या समोर फळीच्या स्थितीत जा आणि फळीची स्थिती धरून खेळ खेळण्यासाठी पाळ्या घ्या.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

कठीण करा: प्रत्येक खेळाच्या विजेत्यांना एकमेकांशी खेळायला लावा.



येशूच्या येण्याची पुष्टी केली गेली

मार्क 1:1-11 वाचा

कथेतील भूमिकांचे वाटप करा: कथाकार, यशया, योहान आणि देव. पुन्हा मार्क 1:1-11 वाचा.

आपल्याला हवे असल्यास वेशभूषा जोडा.

अशी कल्पना करा की जेव्हा देवाने त्याच्या विशेष संदेष्ट्याची पुष्टी केली तेव्हा आपण त्यादिवशी तेथे उपस्थित होता. आपण काय पाहिले, ऐकले आणि काय अनुभवले असते याबद्दल बोला.

हा क्षण इतका खास कशामुळे झाला?

देवाशी गप्पा मारा : आपल्या विस्तारित कौटुंबिक वर्तुळातील एखाद्याचे नाव घ्या ज्याला येशूची ही चांगली बातमी माहित असणे आवश्यक आहे. या आठवड्यात आपण त्यांच्यासाठी यशया, योहान किंवा देवाचा आवाज होऊ शकता काय?



दलदल चाल

एक भागीदार शोध्वा आणि दोन कागद मिळवा. असे समजा कि जमीन एक दलदलीचा प्रदेश आहे आणि केवळ कागदाचे पत्रकेच कोरडी जमीन आहेत. एक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीला दलदल ओलांडून जाण्यासाठी मदत करण्यासाठी फरशीवर कागद ठेवते आणि ते हलविते.

ठिकाणे अदलाबदल करा आणि इतर व्यक्तीचे सुरक्षितपणे मार्गदर्शन करा.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

बेडरूममधून इलेक्ट्रॉनिक
उपकरणे काढा.

(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 आऊट 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



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 आहेत आणि इतरांना विनाशुल्क दिले जाऊ शकतात.

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 वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिट टीम



www.family.fit