

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 10

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू औदार्याची प्रेरणा देतो!

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



	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
मार्क 14:3-9	आश्चर्यकारक उदारता	अपेक्षित उदारता	असाधारण उदारता
 हळूवार सुरुवात करणे	संगीताकडे जा	आकाशात पसरवा	गरम लावा वर धावणे
 हालचाल करा	हळूवार स्क्वाट्स	भागीदार स्क्वाट्स	वजनदार स्क्वाट्स
 आव्हान	कौटुंबिक स्क्वाट आव्हान	फळी आणि स्क्वाट आव्हान	भागीदार रिले
 पडताळणी	वचन वाचा आणि नाटकाच्या रुपात कृती करा	वचन वाचा आणि काय अपेक्षित आहे याचा विचार करा	वचन वाचा आणि भेट पेटी काढा किंवा तयार करा
 खेळा	उदार शब्द	प्राप्त करण्यापेक्षा देणे चांगले आहे	खजिन्याचा पहारा

# 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



## संगीताकडे जा

काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत आपल्या जागेच्या पुढील बाजूस फेऱ्या करा:

- जॉर्गिंग
- उंच गुडघे करून धावणे
- मागे टाच करून लाथ मारणे
- बेडूक उडी



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा कुठल्याही गोष्टी चे नाव द्या ज्याबद्दल आपण खूप कृतज्ञ आहात

सखोल जा: आपण भेटवस्तू प्राप्त करता तेव्हा आपण कशा प्रकारे कृतज्ञता दर्शविता?

## हळूवार स्क्वाटस



फॅमिली.फिट मजेसाठी आहे, परंतु अचूक तंत्र देखील महत्वाचे आहे!

खालीलप्रमाणे पाच स्क्वाट पूर्ण करा:

- आपल्याला जमेल तितके खाली जाण्यासाठी पाच सेकंद घ्या
- तीन सेकंद धरा
- एका सेकंदामध्ये वेगाने उभे रहा

20 पुनरावृत्ती करा. 10 नंतर विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

सुलभ करा: खाली असलेल्या खुर्चीवर स्क्वाटस करा.

कठीण करा: पुनरावृत्ती वाढवा.



## कौटुंबिक स्क्वाट आव्हान



एकमेकांकडे तोंड करून एका वर्तुळात उभे रहा. एक कुटुंब म्हणून 150 स्क्वाटस करा. एखादी व्यक्ती सुरुवात करते आणि नंतर विश्रांतीसाठी तयार असल्यास पुढील व्यक्तीस स्पर्श (टॅप ओऊट) करते.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

कठीण करा: स्टॉपवॉच वापरा. आव्हान पुन्हा करा आणि आपला वेळ सुधारण्याचा प्रयत्न करा.



## आश्चर्यकारक उदारता

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 14:3-9 वाचा.

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

शेवटचे भोजन करण्या आधी, येशूने शिमोन (एक कुष्ठरोगी ज्याला बहुतेक त्याने बरे केले), इतर काही पाहुणे आणि अविश्वसनीयपणे उदार असलेल्या एका अनपेक्षित पाहुण्याबरोबर भोजन केले.

**पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 14:3-9  
(एनआयव्ही)**

तो बेथानी येथे कुष्ठरोगी शिमोन ह्याच्या घरी जेवावयाला बसला असता कोणीएक स्त्री जटामासीच्या फार मौल्यवान सुगंधी तेलाने भरलेली अलाबास्त्र कुपी घेऊन आली; तिने ती कुपी फोडून त्याच्या मस्तकावर ओतली. तेव्हा कित्येक



जण आपसात चडफडून म्हणाले, ह्या सुदंधी तेलाची अशी नासाडी कशासाठी केली? कारण हे सुगंधी तेल तीनशेपेक्षा अधिक रुपयास विकून ते गोर-गरिबांस देता आले असते अशी ते तिच्याविषयी कुरकुर करीत होते. परंतु येशू म्हणाला, हिच्या वाटेस जाऊ नका. हिला त्रास का देता? हिने माझ्यासाठी एक सत्कृत्य केले आहे. गोरगरीब नेहमीच तुमच्याबरोबर असतात व पाहिजे तेव्हा तुम्हाला त्यांचे बरे करिता येते; परंतु मी तुम्हाबरोबर नेहमीचा आहे असे नाही. हिला जे काही करिता आले ते हिने केले आहे. हिने उत्तरकार्यासाठी माझ्या शरीराला अगोदरच सुगंधद्रव्य लाविले आहे. मी तुम्हाला खचित सांगतो की, सर्व जगात जेथे जेथे सुवार्तेची घोषणा करण्यात येईल तेथे तेथे हिने जे केले आहे तेहि हिच्या स्मरणार्थ सांगण्यात येईल.

### **चर्चा:**

काही सोपी उपकरणे आणि पोशाख मिळवा आणि कथेची कृती करा. घाई करू नका. थांबा आणि कथेतील प्रत्येक व्यक्तीच्या भावना आणि प्रतिक्रिया विचारात घ्या.

- त्या स्त्रीने येशूवर सुगंधी तेल का ओतले?

देवाशी गप्पा मारा: येशूला दिलेल्या स्वतःच्या  
प्रतिक्रियेबद्दल शांतपणे विचार करा. त्याने  
आपल्यासाठी जे काही केले त्याबद्दल त्याचे आभार  
माना आणि त्याची उपासना करा.



## उदार शब्द

प्रत्येक व्यक्तीच्या पाठीवर एक कागद लावा आणि प्रत्येक व्यक्तीला एक पेन द्या. पाळीपाळीने कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याबद्दल सकारात्मक गोष्टी लिहा. लहान मुले चित्रे काढू शकतात किंवा लिहण्यास मदत मागू शकतात. प्रत्येक व्यक्तीचे लिहून झाल्यानंतर ते कागद काढा आणि त्यांना वाचण्यासाठी एका वर्तुळात बसा.



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

## प्रतिबिंबित करा:

आपण आपल्याबद्दलचे शब्द वाचल्यानंतर आपल्याला कसे वाटले? कुटुंबातील इतर सदस्यांविषयी लिहिणे कठीण होते काय? का?



आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

## हळूवार सुरुवात करणे



## आकाशात पसरवा

उंच उभे रहा आणि नंतर पुश अप स्थितीत खाली या. पुन्हा वर या, उभे रहा आणि आकाशाकडे हात पसरा. पुन्हा खाली या, संतुलनासाठी उजवा पाय पुढे न्या आणि उजवा हात आकाशाकडे न्या. पुन्हा वर या, उभे रहा आणि नंतर डाव्या बाजूला पुन्हा करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

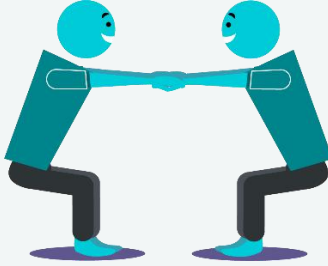
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण नियमितपणे कोणाला देता? आपण वेळ, व्यावहारिक मदत, पैसे देऊ शकता...

*सखोल जा: नेहमीपेक्षा जास्त देण्याचे तुम्हाला कधी आव्हान केले गेले आहे?*

## हालचाल करा

## भागीदार स्क्वाट्स



जोडीदाराच्या समोर उभे रहा. एकमेकांचे मंगत धरा आणि स्क्वाट एकाच वेळी करा. 15 स्क्वॅट्सच्या तीन फेऱ्या करा.

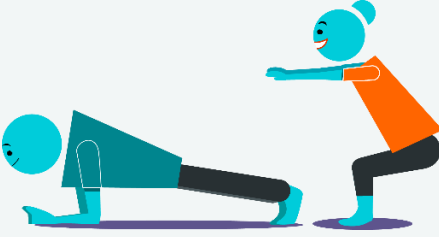


<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



## फळी आणि स्क्वाट् आव्हान



जोडीदारा बरोबर काम करा.

एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असतांना दुसरी व्यक्ती स्क्वाट्स करते. 10 स्क्वाट्स नंतर ठिकाणे बदला.

चार फेऱ्या करा

*कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.*



## अपेक्षित उदारता

मार्क 14:3-9 वाचा.

एखाद्या विनोदाचा विचार करा आणि मुख्य व्याक्याशिवाय सांगा. दुसरे शेवटचा अंदाज घेऊ शकतात का?

आपण बर्याचदा शेवटचा अंदाज घेऊ शकतो कारण आपण तशी अपेक्षा करतो. आपल्याला माहित आहे की कथा कशी संपते.

वचन 4-5 आपल्याला सांगतात की इतर पाहुण्यांनी असा विचार केला की सुंगधी तेलाचा वापर 'अपेक्षित असल्या' प्रमाणे केला पाहिजे. परंतु, येशूने अनपेक्षितपणे दिल्याबद्दल त्या स्त्रीचा सन्मान केला. येशू आपल्याला कृतज्ञतेच्या आणि उपासनेच्या काही अनपेक्षित कृत्यांसाठी बोलावीत आहे का?

देवाशी गप्पा मारा: आपले देणे (वैयक्तिक किंवा घरगुती) पुनर्निर्देशित करण्याची किंवा वाढविण्याची आवश्यकता आहे का हे देवाला विचारा. त्याला बोलण्यासाठी आणि तुम्हाला प्रेरणा देण्यासाठी वेळ द्या.





## प्राप्त करण्यापेक्षा देणे चांगले आहे

आपल्या जागेच्या मध्यभागी रेष तयार करण्यासाठी टेप किंवा दोरी वापरा. प्रति व्यक्ती किमान दोन मऊ वस्तू निवडा बूट किंवा सुरक्षितपणे फेकल्या जाऊ शकणारे खेळणे आणि त्या रेषेवर ठेवा. दोन संघात विभागून, रेषेपासून मागे जा आणि तीन मिनिटांसाठी टाइमर सेट करा. “जा” म्हटल्यावर रेषेकडे धावा, एखादी वस्तू उचला आणि ती रेषेच्या दुसऱ्या बाजूला फेका. वेळ होईपर्यंत मागे आणि पुढे फेकणे सुरू ठेवा. कमीतकमी वस्तूंचा संघ जिंकतो.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>

A top-down view of several hands holding smartphones around a wooden table. The image is monochromatic with a teal/cyan tint. In the center, there is an orange rectangular box containing text in Hindi. The hands are wearing various sleeves, including a white knitted sleeve and a black and white patterned sleeve.

## आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. जेवत  
असतांना सर्व स्क्रीन बंद करा.

## हळूवार सुरुवात करणे

## गरम लावा वर धावणे



काही जागेत एकमेकांमध्ये अंतर ठेवून उभे राहा. नेता निवडा. जेव्हा नेता “गरम लावा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण शक्य तितक्या वेगाने धावतो. जेव्हा नेता “थांबा” म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्याला मिळालेली सर्वोत्कृष्ट भेट कोणती आहे?

सखोल जा: देवाने आपल्याला कोणती विशेष प्रतिभा दिली आहे?



## वजनदार स्क्वाटस



शक्य असल्यास स्क्वाटमध्ये वजन जोडा. पाळीपाळीने दप्तर, पाण्याची मोठी बाटली (किंवा एखादा मूल!) पकडा आणि 10 स्क्वाट पूर्ण करा. एकमेकांना प्रोत्साहित करा! तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

सुलभ करा: प्रत्येक फेरीत पाच स्क्वाटस करा.



## भागीदार रिले



जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती जम्पिंग जॅक करतो तर त्याचा जोडीदार अस्वलासारखा 10 मीटर रेंगाळतो, उडी मारुन पाच स्क्वाटस करतो आणि नंतर खेकड्यासारखे मागे रांगतो. एकमेकांना टाळी द्या आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

दुसऱ्या फेरीत स्क्वाटस ऐवजी 10 सिट-अप्स करा.

एकमेकांना टाळी देऊन संपवा.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## असाधारण उदारता

मार्क 14: 3-9 वाचा.

काही अत्तर किंवा फुलांचा सुगंध घ्या. त्या स्त्रीने येशूच्या डोक्यावर ओतलेले तेल बहुतेक एका वर्षभराच्या वेतनाइतके मौल्यवान होते. जरी तिला याची कल्पना आली नसेल तरीही ती स्त्री येशूला वधस्तंभावर खिळण्यासाठी व पुरल्या जाण्यासाठी तयार करित होती.

वचन 7 मधील येशूच्या शब्दांवरून हे दिसून येते की आपल्याकडून गरजवंतांना देणे अपेक्षित आहे. येशूला असामान्य – अगदी अमर्याद – भेटवस्तू देणे हा त्याने आपल्यावर केलेल्या अविश्वसनीय औदार्य आणि प्रेमाबद्दल आपला प्रतिसाद असला पाहिजे.

प्रत्येक व्यक्तीसाठी भेट पेटी काढा किंवा बनवा. ती सजवा आणि त्यात देवाने आपल्याला दिलेली खास कला किंवा क्षमता लिहा.

देवाशी गप्पा मारा: देवासमोर भेट पेटी धरा. त्याला ही भेट त्याच्या उद्देशासाठी वापरण्यास सांगा.



## खजिन्याचा पहारा

एक व्यक्ती, भिंतीकडे तोंड करून, 'चौकीदार' म्हणून, एका खुर्चीवर बसतो, ज्याखाली चाव्यांचा एक गुच्छा ठेवला आहे. बाकीचे लोकं खोलीच्या दुसऱ्या बाजूने सुरुवात करतात आणि आवाज न करता हळू हळू खुर्ची जवळ जाऊन चाव्यांचा गुच्छा घेऊन सुरवातीच्या ठिकाणावर जाण्याचा प्रयत्न करतात. चौकीदार कधीही मागे वळू शकतो आणि लोकांना हलत असतांना पकडू शकतो. पकडलेल्या कोणालाही पुन्हा सुरुवात करावी लागेल. जो कोणी चावी घेईल, त्याचा चौकीदार पाठलाग करतो आणि त्याला टॅग करतो. टॅग केलेला खेळाडू पुढील खेळासाठी चौकीदार बनतो.



[https://youtu.be/r3IPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3IPb7AY_cs)

## आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा.  
स्क्रीनवरील वेळ पुनर्स्थित  
करण्यासाठी कौटुंबिक  
क्रियाकलापांची योजना करा.  
सर्जनशील व्हा!



## (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 आउट 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 आहे आणि ते इतरांना कोणत्याही शुल्काशिवाय सामायिक करायचे आहे.

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](mailto:info@family.fit) वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम



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