

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 11

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू देवाच्या इच्छेच्या अधीन  
राहिला!

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



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क 15:12-  
20, 37-39

पिलाताने  
लोकसमुदायापुढे  
हार मानली

येशू देवाच्या  
इच्छेच्या अधीन  
राहतो

येशूला देव म्हणून  
ओळखले



हळूवार  
सुरुवात करणे

व्यक्तीचे चित्र  
काढा रिले

कोपरे हळूवार  
सुरुवात

नेत्याचे अनुसरण  
करा



हालचाल करा

साधारण फळी

अप-डाऊन  
फळ्या

आरसा फळी



आव्हान

वेडी घड्याळ

मोज्यांची लढाई

फळी आणि  
लंजेस आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि  
चर्चा करा

वचन वाचा आणि  
नाटकाच्या रूपात  
कृती करा

वचन वाचा  
आणि आपली  
गोष्ट सांगा



खेळा

कॅनला लाथ मारा

विश्वास पडणे

कौटुंबिक चाल

# प्रारंभ करणे

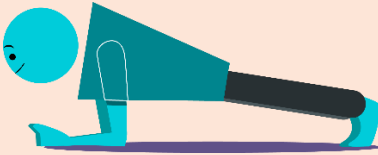
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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



## व्यक्तीचे चित्र काढा रिले

कौटुंबिक रिले करा. एक व्यक्ती पाच बर्पी करतो, खोलीच्या पलीकडे एका कागदाकडे धावतो आणि शरीराच्या एका भागाचे चित्र काढतो. तो परत मागे धावतो आणि पुढील व्यक्तीला टॅग करतो जो परत सारखे कार्य करतो. कुटुंबाने शक्य तितक्या लवकर संपूर्ण शरीर (डोके, शरीर, हात, पाय) ह्यांचे चित्र काढणे हे ध्येय आहे.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

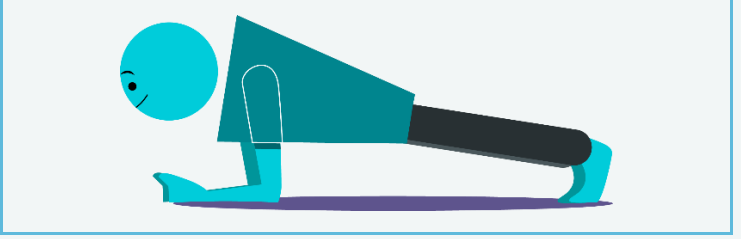
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण कधी एका गर्दीत एक समान शब्द ओरडत एकत्र आला आहात का?

सखोल जा: इतरांना संतुष्ट करण्यासाठी आपण करू इच्छित नसलेली गोष्ट आपण केव्हा केली आहे?

# हालचाल करा

## साधारण फळी



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा. आपल्या कोपरांवर आपले वजन पेला.

20 सेकंद धरून ठेवा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा एकदा करा.

*कठीण करा: हात आणि कोपर द्रव क्रियेत हलवा.*



## वेडी घड्याळ

आपल्याला एक प्लास्टिकची बाटली आणि 1 ते 12 क्रमांकाची चिन्हे आवश्यक असतील.

घड्याळीच्या चेहऱ्याप्रमाणे जमिनीवर अंक ठेवा आणि बाटली मध्यभागी ठेवा.

पाळीपाळीने बाटली फिरवा. त्यांनी निवडलेल्या कोणत्याही हालचालीवर संपूर्ण कुटुंब तितक्या पुनरावृत्ती करतात. (उदाहरणार्थ, सात स्क्वाट्स किंवा तीन सिट-अप.)

पाच मिनिटे खेळा.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

सुलभ करा: फक्त तीन मिनिटे खेळा.



## पिलाताने लोकसमुदायापुढे हार मानली

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 15:12-15 वाचा.

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

पृथ्वीवरील तीन वर्षांची सेवा आणि 33 वर्षांच्या जीवनानंतर, आपण येशूच्या जीवनाच्या शेवटच्या दिवशी येतो. यहूदी नेत्यांनी त्यांना जे हवे ते मिळावे यासाठी लोकसमुदायाला उत्तेजित केले. ही क्रूर शिक्षा होण्याआधी, येशूचा अपमान आणि छळ केला गेला – स्वेच्छेने – आमच्यासाठी.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 15:12-20,  
37-39 (एनआयव्ही)

तेव्हा पिलाताने त्यांना फिरून विचारले, तर मग तुम्ही ज्याला याहुद्यांचा राजा म्हणता त्याचे मी काय करावे?



त्याला वधस्तंभावर खिळून टाका, अशी त्यांनी पुन्हा आरोळी केली.

पिलाताने त्यास म्हटले, का बरे? त्याने काय वार्डट केले आहे?

तरी ते अधिकच ओरडून म्हणाले, त्याला वधस्थांबावर खिळून टाका.

तेव्हा लोकसमुदायाला खुश करावे ह्या हेतूने पिलाताने बरब्बाला त्यांच्याकरिता सोडून दिले, आणि येशूला फटके मारून वधस्थांबावर खीळण्याकरिता शिपायांच्या स्वाधीन केले.

[16] मग शिपायांनी त्याला प्रयतोग्रमात म्हणजे कचेरीत नेले व त्यांनी सगळी तुकडी एकत्र बोलाविली. नंतर त्यांनी त्याच्या अंगावर जांभळे वस्त्र चढविले आणि काट्यांचा मुकुट गुंफून त्याला घातला. आणि ते मुजरा करून त्याला म्हणू लागले, हे यहूद्यांच्या राजा, तुझा जयजयकार असो. त्यांनी त्याच्या मस्तकावर वेताने मारिले; ते त्याच्यावर थुंकले आणि गुडघे टेकून त्यांनी त्याला नमन केले. अशी त्याची थट्टा केल्यावर त्यांनी त्याच्या अंगावरून जांभळे वस्त्र काढून त्याचे स्वतःचे कपडे त्याला पुन्हा घातले, आणि वधस्तंभावर खिळण्याकरिता ते त्याला बाहेर घेऊन गेले.

[37] मग येशूने मोठ्याने आरोळी मारून प्राण सोडिला.

तेव्हा पवित्रस्थानातील पडदा वरपासून खालपर्यंत फाटून दुभागला. मग त्याने अशा प्रकारे प्राण सोडला हे त्याच्यासमोर जवळच उभे राहिलेल्या शताधिपतीने पाहून म्हटले, खरोखर हा माणूस देवाचा पुत्र होता.

**चर्चा:**

यहुदी नेत्यांनी त्यांना जे हवे ते मिळावे यासाठी लोकसमुदायाला उत्तेजित केले. पिलाताने लोक्सामुदायेच्या मागणी पुढे हार का मानली असे आपल्याला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: प्रभु येशू, ज्या वेळेला मी इतरांपुढे हार मानतो आणि त्यांच्या इच्छेनुसार करतो त्याबद्दल मला वाईट वाटते. कृपया तुझ्या इच्छेप्रमाणे वागण्यासाठी माझी मदत कर.



## कॅनला लाथ मारा

जमिनीवर एक वर्तुळ बनवा आणि मध्यभागी रिकामी कॅन ठेवा. एक व्यक्ती कॅनचे रक्षण करतो तर प्रत्येकजण त्यास वर्तुळाबाहेर काढण्याचा प्रयत्न करतो. रक्षण करणाऱ्याने कॅनला लाथ मारण्यापूर्वी एखाद्यास टॅग केले तर ते नवीन रक्षक बनतात. रक्षण करणाऱ्याचे लक्ष विचलित करण्यासाठी खेळाडू एकत्र काम करू शकतात. आपण टॅग न होता कॅनला लाथ मारल्यास, आपण ती फेरी जिंकाल.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

### प्रतिबिंबित करा:

आपल्याला खेळातील कोणत्या गोष्टीबद्दल मजा आली?  
एखाद्यासाठी कॅनला लाथ मारणे कशामुळे सोपे झाले?

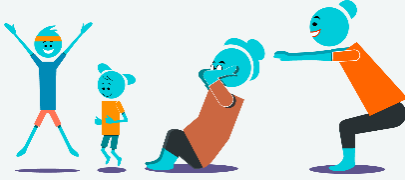


आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

## हळूवार सुरुवात करणे

## कोपरे वार्म अप



खोलीच्या कोपऱ्यांना 1-4 असे क्रमांक द्या. प्रत्येक व्यक्ती वेगळ्या कोपऱ्यापासून सुरुवात करतो आणि वेगवेगळा हलका व्यायाम करतो. पुढच्या क्रमांकावर खोली भोवती फिरा.

- 10 जम्पिंग जॅक
- 10 मागे टाच वर करून लाथ मारणे
- 10 सिट-अप
- 10 स्कवाट्स

दोन फेऱ्या करा.



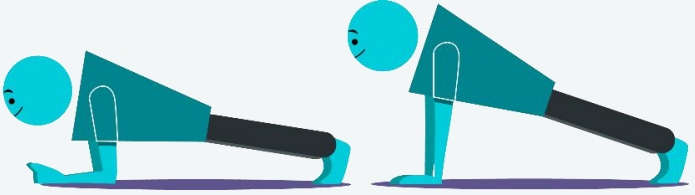
[https://youtu.be/fe\\_bRnV04ao](https://youtu.be/fe_bRnV04ao)

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण दुसऱ्या कुणातरीसाठी बलिदानपूर्वक काहीतरी केव्हा केले आहे?



## अप-डाऊन फळ्या



आपले कोपर आणि पंज्यावर फळीच्या आकारावर येऊन आपले शरीर सरळ ठेवा. आपले वजन आपल्या हातांवर पेला आणि स्वतःला वरच्या बाजूस ढकला जेणेकरून आपण आपल्या हातांवर समर्थित असाल-डावा हात आणि मग उजवा हात. नंतर खाली कोपरांवर जा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

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

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



## मोज्यांची लढाई



आपल्याला सुमारे 20 जोड्या मोजे आवश्यक असतील. 8 x 4 मीटर अंगण चिन्हांकित करा आणि त्याचे दोन भाग करा. दोन संघ तयार करा आणि प्रत्येक बाजूला अर्धे मोजे द्या.

संघाचे सदस्य मोज्याच्या जोडीकडे धाव घेतात, स्क्वाट करतात आणि नंतर मोजे अंगणाच्या दुसऱ्या बाजूला फेकतात. 30 सेकंद सुरू ठेवा. कमीत कमी मोजे असलेला संघ जिंकतो.

तीन वेळा पुन्हा करा.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



## येशू देवाच्या इच्छेच्या अधीन राहिला

मार्क 15:16-20 वाचा.

आपल्या कुटुंबासाठी योग्य असल्यास हळू हळू आणि श्रद्धेने या देखाव्याची पुन्हा कल्पना करा. झगा किंवा कोट वापरा, एक काठी आणि इतर कोणतेही योग्य उपकरणे शोधा. मार्क 15:16-20 मोठ्याने वाचत असतांना प्रत्येक वाक्य सुरू करण्यासाठी 'ते' ऐवजी 'ते सैनिक' हे शब्द वापरा. वधस्तंभावर खिळलेल्या स्थितीमध्ये आपल्या येशूच्या आकृतीसह शांतपणे संपवा.

- या क्रूरतेला येशूने कसा प्रतिसाद दिला?

देवाशी गप्पा मारा: घट्ट वरतुळात एकत्र या आणि आपल्या पापांची शिक्षा घेण्यासाठी तयार झाल्याबद्दल येशूचे आभार माना.





## विश्वास पडणे

‘विश्वासाने पडणे’ हे दोन मार्गांनी करा:

1. एक व्यक्ती दोन व्यक्तींच्या मध्ये उभा राहतो आणि डोळे बंद करून मागे आणि पुढे पडतो. कुटुंबाने पकडल्याबद्दल कसे वाटले?
2. खुर्चीवर उभे रहा, आपले डोळे बंद करा आणि कुटुंबाच्या हातामध्ये मागे खाली पडा.



[https://youtu.be/lw\\_UWIET\\_0k](https://youtu.be/lw_UWIET_0k)

### प्रतिबिंबित करा:

खाली पडण्याचे हे दोन प्रकार वधस्तंभावर खिळल्या जाण्याच्या क्षणी येशू व पिता परमेश्वर सारखे कशा प्रकारे आहेत?

A top-down view of a group of people sitting on a wooden floor, each holding and looking at their smartphone. The image is used as a background for a health tip. The people are wearing various casual clothing, including a white shirt, a patterned shirt, and a blue shirt. The smartphones are white and silver.

## आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. झोपेच्या  
किमान 60 मिनिटांपूर्वी सर्व  
स्क्रीन बंद करा.

## हळूवार सुरुवात करणे

नेत्याचे अनुसरण करा



आपले आवडते संगीत लावा. वर्तुळात धावा. एक व्यक्ती नेता आहे आणि सूचना संवाद साधण्यासाठी हाताने टाळ्या वाजवितो:

- एक टाळी – एक फळी
- दोन टाळ्या – दोन पर्वत-गिर्यारोहक
- तीन टाळ्या – तीन स्क्वाटस

एक मिनिटा नंतर नेते बदला.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

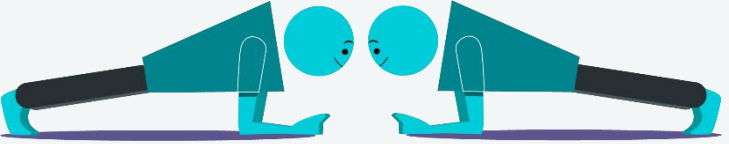
येशूविषयी तुम्हाला प्रथम कोणती महत्त्वाची गोष्ट समजली?

सखोल जा: आज त्याचे अनुसरण करण्याचे एक कारण काय आहे?

## 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/wCTfeCnjCkQ>

सुलभ करा: या आठवड्यातील 1 किंवा 2 दिवसापासून फळीच्या चालीचा संदर्भ घ्या.



## फळी आणि लंजेस आव्हान



जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत असताना दुसरा समोर झुकत राहतो. प्रत्येक पायावर 10 वेळा समोर झुकल्या नंतर पाय बदला. चार फेऱ्या करा.

*सुलभ करा: प्रत्येक पायावर पाच लंजेस करा.*

*कठीण करा: आपल्या लंजेसमध्ये वजन जोडा.*



## येशूला देव म्हणून ओळखले

मार्क 15:37-39 वाचा.

या रोमी सैनिकाने येशूला मरताना पाहिले आणि येशू खरोखर कोण आहे याची त्याला खात्री पटली.

जेव्हा आपल्याला येशूविषयी खात्री पटली आणि आपण त्याचे अनुसरण करण्यास प्रारंभ केला त्या वेळेबद्दल सांगा.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कुटूंबाच्या, मित्र आणि समुदायाच्या वर्तुळात असे बरेच लोक आहेत ज्यांना येशूविषयी खात्री पटलेली नाही. काही जणांची नावे घ्या आणि त्यांना शताधिपतीप्रमाणेच प्रतिसाद मिळावा म्हणून प्रार्थना करा.



## कौटुंबिक चाल

एक कुटुंब म्हणून एकत्र चालण्याचा आनंद घ्या. आपले घर, अंगण किंवा शक्य असल्यास आपल्या शेजारच्या सभोवतालात फिरा.





## आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा.  
कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीसाठी  
स्क्रीन वेळेचे वेळापत्रक ठरवा.



## (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 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.फिट टीम



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