

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 12

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू – पुनरुत्थित आणि जिवंत!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क 16:1-7

येशूला पुरले गेले

येशू उठला आहे

येशू वाट पहात
आहे



हळवार
सुरुवात करणे

शेपूट पकडा

वस्तू उचलणे -
रिले

व्हीलबारो आणि
इंचवार्म



हालचाल करा

साधे बर्पीज

बर्पी

बर्पी बेडूक उडी



आव्हान

फळी रिले

टिक-टॅक-टो

फॅमिली.फिट
फिनाले



पडताळणी

वचन वाचा
आणि सामान्य
सुगंध ओळखा

वचन वाचा आणि
इतरांसाठी
आश्चर्यचकित
करण्याची योजना
करा

वचन वाचा आणि
गरम आणि थंड
सूचना वापरून
शोध्या



खेळा

एक चाकी ढकल
गाडी अडथळा
मार्ग

कागदाचा चेंडू
फेका

लपाछपी

प्रारंभ करणे

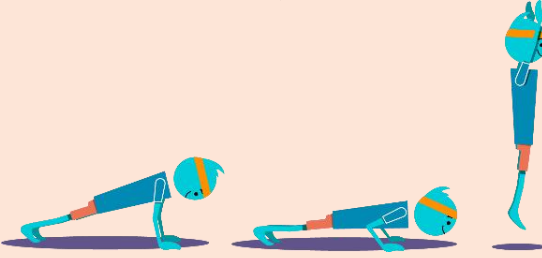
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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



शेपूट पकडा

प्रत्येक जण शेपूट म्हणून मागील बाजूस गुंडाळलेला स्कार्फ किंवा लहान टॉवेल घालतो. आपले स्वतःचे रक्षण करत असताना जास्तीत जास्त शेपट्या जमा करणे हे ध्येय आहे. आपण आपली शेपूट गमावल्यास, पाच पुश-अप करा आणि खेळ सुरू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या कुटुंबात किंवा समाजातील काही विधी कोणत्या आहेत?

सखोल जा: लोकं विधी का पाळतात?

साध्या बर्पी



हात जमिनीवर ठेवा, फळीच्या स्थितीत जाण्यासाठी मागे सरका, नंतर सरळ उभे राहण्यासाठी आणि डोक्यावर टाळी वाजविण्यासाठी दोन्ही पाय पुढे घ्या.

एक कुटुंब म्हणून सराव करण्यासाठी काही मिनिटे घ्या – एकमेकांना चांगले प्रशिक्षण आणि प्रोत्साहन देण्याचे सुनिश्चित करा. दहा बर्पी करण्यास किती वेळ लागतो हे पाहण्यासाठी प्रत्येक कुटुंबाची वेळ नोंदवा!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



फळी रिले



दोन गटात विभागून पाच मीटर अंतरावर उभे रहा. एक व्यक्ती फळीच्या स्थितीत सुरुवात करतो आणि दुसऱ्या गटाकडे सरकतो. तो पुढील व्यक्तीला टॅग करतो जो फळीच्या बाजूच्या स्थितीत परत जातो.

आपण तीन मिनिटांत किती फेऱ्या करू शकता ते पहा.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

कठीण करा: वेळ पाच मिनिटांपर्यंत वाढवा.



येशूला पुरले गेले

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 16:1-7 वाचा.

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

येशूला खडकात खोदिलेल्या एका कबरेत ठेविले होते. कोणीही शरीर चोरून जाऊ नये म्हणून प्रवेशद्वारावर प्रचंड मोठी धोंड ठेवण्यात आली होती आणि तेथे सैनिक पहारा देत उभे होते.

**पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 16:1-7
(एनआयव्ही)**

नंतर शब्बाथ गेल्यावर मगदालीया मरीया, याकोबाची आई मरीया व सलोमे ह्यांनी तिकडे जाऊन त्याला लावण्याकरिता सुगंधद्रव्ये विकत घेतली. आणि आठवड्याच्या पहिल्या दिवशी भल्या पाहाटेस सूर्योदयाच्या समयी त्या

कबरेजवळ आल्या. तेव्हा त्या एकमेकास म्हणत
होत्या, कबरेच्या तोंडावरून धोंड
आपल्याकरिता कोण लोटील?

त्यांनी वर पाहिले तो धोंड एकीकडे लोटलेली
आहे असे त्यांच्या दृष्टीस पडले; ती तर फारच
मोती होती. मग कबरेच्या आत त्या गेल्या तेव्हा
पांढरा झगा घातलेल्या एका तरुणाला उजव्या
बाजूस पाहून त्या चकित झाल्या.

6 तो त्यांना म्हणाला, चकित होऊ नका;
वधस्तंभावर खिळलेल्या येशू नासरेथाचा शोध
तुम्ही करित आहा. तो उठला आहे! तो येथे
नाही. त्याला ठेविले होते ती ही जागा पाहा. तर
जा, त्याच्या शिष्यांना व पेत्रालाहि सांगा की,
तो तुमच्यापुढे गालीलात जात आहे. त्याने
तुम्हाला सांगितले होते त्याप्रमाणे तो तेथे
तुमच्या दृष्टीस पडेल.

चर्चा:

आपली वास घेण्याची क्षमता महत्त्वाची आहे. डोळे
बंद करून वेगवेगळ्या सामान्य सुगंधांचा अंदाज
लावण्याचा प्रयत्न करा.

सुगंधितद्रव्यांनी शरीराला अभिषेक करणे
उत्तरक्रियेचा भाग होता. सुगंधितद्रव्य अत्यंत महाग
होते आणि ते प्रीती आणि आदर दर्शविणारे होते.

येशूच्या शरीरावर अभिषेक करण्यासाठी त्या
स्त्रिया इतका प्रयत्न करण्यास का तयार होत्या?

अशा काळाचा विचार करा जेव्हा कोणी
आपल्यावर त्यांचे प्रेम दर्शवले. त्यांनी ते कसे केले?

देवाशी गप्पा मारा: देवाला आपले प्रेम व्यक्त
करणारे एक पत्र लिहा. पत्र गोळा करण्यासाठी
आणि एखाद्या सुरक्षित ठिकाणी ठेवण्यासाठी
एखाद्याची निवड करा. ते पुन्हा एकदा
उघडण्यासाठी सर्व सहमतीने एक वेळ निवडा.

एक चाकी ढकल गाडी अडथळा मार्ग

एक अडथळा मार्ग निर्माण करा ज्यात काही वळणे समाविष्ट आहेत. एक चाकी ढकल गाडी शर्यतीत मार्गात पुढे जाण्यासाठी जोड्यांमध्ये कार्य करा.

एक चाकी ढकल गाडी स्थिती: एक व्यक्ती फळीच्या अवस्थेत असतो तर दुसरा उभा राहतो आणि त्याचे पाय धरतो. याप्रमाणे पुढे जा.

प्रत्येक संघाची वेळ नोंदवा. ठिकाणे अदलाबदल करा आणि ती पुन्हा करा.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

हळूवार सुरुवात करणे



वस्तू उचलणे – रिले

दोन संघात विभागून जागेच्या विरुद्ध बाजूंनी उभे रहा. जमिनीच्या मध्यभागी 21 वस्तू ठेवा. प्रत्येक संघ रिले म्हणून एक एक करून वस्तू उचलतो आणि जमा करतो. कोणता संघ सर्वाधिक वस्तू गोळा करू शकतो ते पहा.

विश्वांती घ्या आणि नंतर पुन्हा करा.



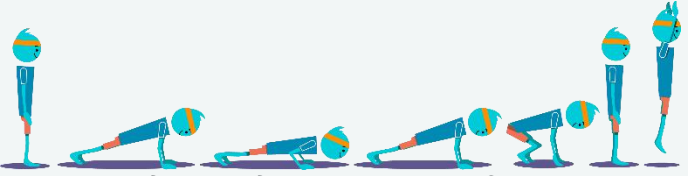
<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण ऐकलेली सर्वात अविश्वसनीय गोष्ट सामायिक करा.

सखोल जा: कधीकधी अविश्वसनीय किंवा असामान्य घटना आम्हाला भीतीदायक का वाटतात?

बर्फी



पाय एकत्र घेऊन उभे रहा. आपण उडी मारून फळीच्या स्थितीत जात असतांना खाली वाका आणि आपले हात जमिनीवर ठेवा.

एक पुश अप करा, नंतर आपले पाय आपल्या हाताकडे न्या आणि उडी मारा. उभे रहा, उडी मारा आणि डोक्यावर हात नेऊन टाळी वाजवा.

हळू आणि तरलतेने 10 बर्फी करा.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

सुलभ करा: दिवस 1 पासून साध्या बर्फी करा.



टिक-टॅक-टो

आपण प्रारंभ करण्यापूर्वी जमिनीवर टिक-टॅक-टो खेळ बनवा (टेप किंवा दोरी वापरा).

दोन संघात काम करा. प्रत्येक संघाला आव्हान दिले जाते जसे तीन बर्पीज. पूर्ण झाल्यावर दोन लोक धावतात आणि त्यांचा तुकडा टिक-टॅक टो गेमवर ठेवतात. खेळ जिंकपर्यंत नवीन आव्हानासह चालू ठेवा.



<https://youtu.be/PGybrGeteeI>

कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.



येशू उठला आहे

मार्क 16:3-6 वाचा.

तुम्हाला आश्चर्यचकित करणाऱ्या गोष्टी आवडतात का? दिवसाचा शेवट होण्यापूर्वी आपल्या कुटुंबातील एखाद्याला आश्चर्यचकित करा. सर्जनशील व्हा!

या कथेतील महिलांनी एक भयानक आश्चर्य अनुभवले. येशू कबरेत नव्हता!

या क्षणी त्यांनी येशूविषयी कोणती नवीन गोष्ट शिकली? आज आपल्यासाठी याचा काय अर्थ आहे?

देवाशी गप्पा मारा: प्रभू येशू आमचे पाप वधस्तंभावर घेतल्याबद्दल तुझे आभार मानतो. तू पाप आणि मृत्यूवर विजय मिळविला आहे. तू देव आहेस हे सिद्ध करण्यासाठी तू पुन्हा उठलास. आम्हाला या सत्याच्या प्रकाशात दररोज जगण्यास मदत कर.



कागदाचा चेंडू फेका

चेंडू फेका आव्हान: प्रत्येकजण कागदाचा चेंडू बनवितो आणि एका हाताने फेकून देण्याचा सराव करतो. नंतर एका वर्तुळात उभे रहा आणि आपल्या डावीकडून चेंडू पकडता त्याच वेळी आपला चेंडू उजवीकडे फेकून द्या. एकमेकांना प्रोत्साहन द्या.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. आपण स्क्रीनकडे न बघता करू शकत असलेल्या चांगल्या कामांबद्दल विचार करा आणि एक यादी तयार करून ती प्रदर्शित करा.

हळूवार सुरुवात करणे



व्हीलबॅरो आणि इंचअळी

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/43YZWUrNNzw>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण कोणत्या वेळी कशा तरीसाठी जवळजवळ उशीर केला आहे?

सखोल जा: आपण एखाद्याची वाट पाहिलेल्या प्रदीर्घ काळाबद्दल सांगा.



हालचाल करा

बर्पीं बेडूक उडी

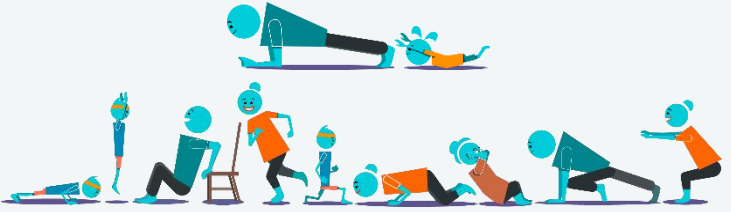
एक सामान्य बर्पीं (दुसऱ्या दिवसापासून) करा. तथापि, जेव्हा आपण जमिनीवर परत येता तेव्हा आपण शक्य तितक्या दूर एका बेडूक प्रमाणे उडी मारा.

पाळीपाळीने प्रत्येक माणूस किती उडी मारू शकेल हे मोजा!

सुलभ करा: उडी मारून दूर जाण्याचा प्रयत्न करू नका.



फॅमिली.फिट फिनाले



आपण शिकलेल्या सर्व गोष्टींचा समावेश असलेल्या आव्हानासह हंगाम पूर्ण करा!

जोड्यांमध्ये या हालचाली शक्य तितक्या जलद पूर्ण करा, परंतु चांगल्या तंत्रासह:

- 20 सेकंद फळी आणि सुपरमॅन
- 20 बर्पी, डिप्स, वेग स्केटर्स, लंजेस, पुश-अप्स, सिट-अप्स, पर्वत गिर्यारोहक, स्क्वाट्स.

तीन फेऱ्या करा.

टाइमर वापरण्यास विसरू नका!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



येशू वाट पाहत आहे

मार्क 16:1-7 वाचा.

पाळीपाळीने वस्तू लपवा. वस्तू शोधणारे जण किती जवळ आले आहेत हे दर्शविण्यासाठी लपवीणारा “गरम” आणि “थंड” शब्द वापरतो.

स्त्रिया येशूला चुकीच्या जागी का शोधत होत्या?

पुनरुत्थित येशू त्यांच्यासाठी गालीलात वाट पाहत होता, जेथे असण्याचे त्याने त्यांना वचन दिले होते.

येशू आज कुठे आपली वाट पाहत असेल?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या घरात चार वेगवेगळ्या ठिकाणी प्रवास करत प्रार्थना करा: (1) देवाबरोबर आपले वैयक्तिक जीवन; (2) एक कुटुंब म्हणून देवाचे अनुसरण करणे; (3) आपला देश; (4) आपले मित्र जे अद्याप येशूचा अनुसरण करीत नाहीत.



लपाछपी

एक व्यक्ती घरात काहीतरी लपवते जी उर्वरित कुटुंबाद्वारे ओळखली जाईल. लपविलेली वस्तू शोधण्यासाठी इतरांना प्रोत्साहित करण्यासाठी एक संकेत द्या.

नवीन वस्तूसह पुनरावृत्ती करा.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman is on the left, with her hand near the phone. The man is on the right, wearing glasses and a light pink shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा.

केवळ असे कार्यक्रम आणि ॲप्स
वापरा जे आपल्या कुटुंबासाठी
फायदेशीर असतील.

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

धन्यवाद.

फॅमिली.फिट टीम



www.family.fit