

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 2

family.fit

फॅमिली.फिटनेस.फेथ.फन



येशू – अनुसरण करण्या योग्य!

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



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क  
1:14-20

येशूचे आमंत्रण

येशूचे आमंत्रण

त्याच्या  
अनुयायांसाठी  
येशूचे कार्य



हळूवार  
सुरुवात करणे

गरम लावा वर  
धावणे

अस्वल खांद्यावर  
थाप

नेत्याचे अनुसरण  
करा



हालचाल  
करा

बर्पीची तयारी

बर्पी

बर्पी बेडूक उडी



आव्हान

पुश-अप आव्हान

फासे आव्हान

बर्पी वेळ आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि  
'सुवार्ता' लिहा

नेत्याच्या  
गुणांबद्दल वचन  
वाचा आणि गप्पा  
मारा

अध्याय पुन्हा  
वाचा आणि  
त्याला नाटकाच्या  
रुपात सादर करा



खेळा

गुडघा टॅंग

सॉक्स  
बास्केटबॉल

तैयार, सेट...  
हलवा

# 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

## 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.



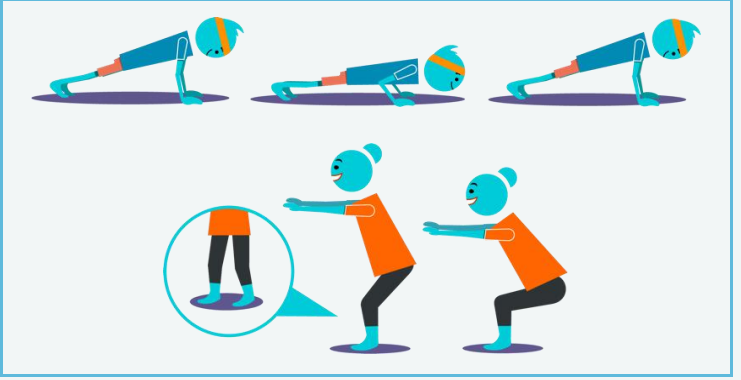
<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपल्याला चांगली बातमी मिळाली.

सखोल जा: शुभ बातम्यांचा तुमच्या आयुष्यावर काय परिणाम होतो?

## बर्पीची तयारी

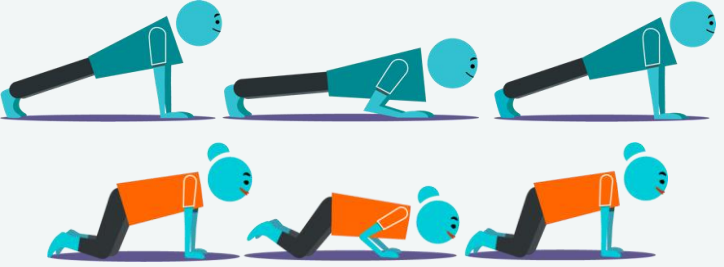


बर्पीचा एक भाग स्वतःला जमिनीच्या वर ढकलणे आहे. 9 पुश-अप आणि 12 स्कॅट्सच्या तीन फेऱ्या करा. या हालचाली आपल्याला बर्पी बनविण्यात मदत करतात.

फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.

सुलभ करा: फक्त दोन फेऱ्या करा किंवा पुनरावृत्ती 5 पुश-अप आणि 10 स्कॅट्सवर कमी करा.

## पुश-अप आव्हान



दोन मिनिटांत आपले कुटुंब किती पुश-अप करू शकते ते पहा. हा नंबर बेंचमार्क म्हणून सेट करा. एक मिनिट विश्रांती घ्या आणि प्रत्येक व्यक्तीच्या प्रयत्नांचे नक्कीच कौतुक करा.

दोन-मिनिटांचे आव्हान पुन्हा करा आणि आपण आपल्या बेंचमार्क नंबरवर विजय मिळवू शकता की नाही ते पहा.

विश्रांती घ्या आणि पाणी प्या.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

सुलभ करा: गुडघा पुश-अप करा

कठीण करा: तीन फेऱ्या करा.



## येशूचे आमंत्रण

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 1:14-20 वाचा.

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

स्वर्गातून देवाद्वारे पुष्टी झाल्यानंतर येशू त्याची सार्वजनिक सेवा सुरू करतो. त्याची प्रथम कार्ये म्हणजे त्याचा उद्देश जाहीर करणे आणि पुढील तीन वर्षांसाठी त्याच्या बरोबर प्रवास करण्यासाठी त्याच्या अनुयायींचा किंवा शिष्यांचा एक लहान गट निवडणे.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 1:14-20 (एनआयव्ही)

योहानाला अटक झाल्यानंतर येशू देवाची स्तुती गाजवीत गालीलात आला. व म्हणाला, काळाची पूर्णता झाली आहे; व देवाचे राज्य जवळ आले आहे; पश्चाताप करा व सुवार्तेवर विश्वास ठेवा.

नंतर गालील समुद्राजवळ जात असतांना त्याला शिमोन व त्याचा भाऊ अंद्रिया हे समुद्रात जाळे



टाकतांना दिसले, कारण ते मासे धरणारे होते. येशू त्यांना म्हणाला, माझ्यामागे या म्हणजे तुम्ही माणसे धरणारे व्हाल, असे मी करीन. मग ते लागलेच जाळी सोडून त्याला अनुसरले.

तेथून काहीसे पुढे गेल्यावर त्याला जब्दीचा मुलगा याकोब व त्याचा भाऊ योहान हे तारवात जाळी नीट करतांना दिसले. आणि त्याने त्यांना लागलेच बोलाविले. मग ते आपला बाप जब्दी ह्याला चाकारांबरोबर तारवात सोडून त्याच्यामागे गेले.

**चर्चा:**

पहिले दोन वचन वाचा.

येशू 'सुवार्ता' जाहीर करण्यास आला. देवाची 'सुवार्ता' काय आहे?

कागदाच्या वेगवेगळ्या तुकड्यांवर या 'सुवार्तेचे' वर्णन करणारे पाच विधान लिहा. जेवणाच्या टेबलावर प्रत्येक कागद ताटांवर ठेवा.

विचार करा: आपले अन्न आपल्याला जीवन देते – 'सुवार्ता' आपल्याला खरे जीवन देते.

देवाशी गप्पा मारा : 'सुवार्तेच्या' या प्रत्येक भागासाठी एकत्रितपणे देवाचे आभार माना.



## गुडघा टॅग

जोडीमध्ये स्पर्धा. आपण आपल्या हातांनी आणि शरीराच्या स्थितीसह आपले स्वतःचे रक्षण करता तेव्हा 60 सेकंदात आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या गुडघ्यांना जितक्या वेळा स्पर्श करता येईल तितक्या वेळा स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. भागीदार बदला आणि पुन्हा करा.

तीन गटात प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/WYMr iE>



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

## हळूवार सुरुवात करणे

## अस्वल खांद्यावर थाप

जोडीदाराकडे तोंड करून हात आणि गुडघे टेकवा. आपली अस्वलाची; स्थिती कायम ठेवून आपल्या जोडीदाराच्या खांद्याला आपल्या हाताने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. कोणीतरी 11 खांद्याच्या थापांपार्यंत पोहोचेपर्यंत खेळा.



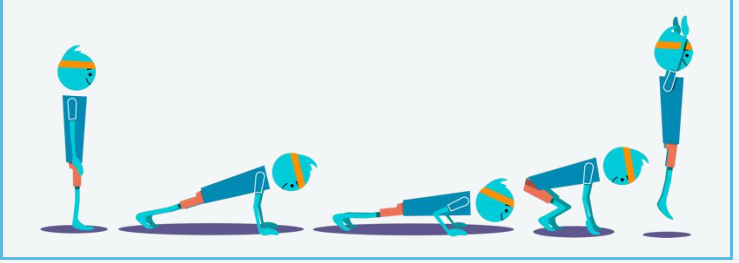
<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण अनुसरण करीत असलेले लोक किंवा संघ कोण आहेत?

सखोल जा: दुसऱ्याचे अनुसरण करण्याचे काय फायदे आहेत? काय समस्या असू शकते?

## बर्पी



हळू हळू प्रारंभ करा आणि योग्य तंत्र वापरा. सरळ उभे रहा आणि जमिनीवरील पुश-अप करण्यासाठी फळीच्या स्थितीवर जा. मग हवेत झेप घ्या आणि आपल्या डोक्यावर टाळी वाजवा. एका द्रव चळवळीमध्ये करण्याचा प्रयत्न करा.

तीन बर्पी करा मग विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

सुलभ करा: उडी मारण्यात समस्या असल्यास, बर्पीच्या शेवटी उडी मारून टाळी वाजवू नका.



## बर्पी फासे आव्हान



आपल्याला एका वाटीत 1-6 क्रमांकाचे एक फासे किंवा कागदाचे लहान तुकडे आवश्यक असतील.

एका वर्तुळात उभे रहा आणि पाळीपाळीने फासे फेका किंवा कागदाचा तुकडा निवडा आणि दर्शविलेल्या बर्पेची संख्या करा. आपल्या कुटुंबासाठी एकूण बर्पीज जोडा. आपली गुणसंख्या काय आहे?

चार फेऱ्या करा किंवा चार मिनिटे सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

कठीण करा: फेऱ्यायांची संख्या पाच किंवा सहा पर्यंत वाढवा.



## येशूचे अनुसरण करण्याचे आमंत्रण

मार्क 1:16-20 वाचा.

येशूच्या मागे जाण्यासाठी शिष्य इतके तत्पर का होते?

एखाद्याचे अनुसरण करण्याचा निर्णय घेताना आपण शोधत असलेल्या काही गुणांची यादी करा.

स्वयंपाकघरातील तीन भांडी घ्या. त्यापैकी दोघांसह '+' चिन्ह आणि दुसऱ्यासह '-' चिन्ह बनवा आणि त्यांना टेबलावर ठेवा. आपले कुटुंब येशूच्या अनुसरण करीत असलेल्या '+' गोष्टींबद्दल बोला. नंतर आपण येशूचे अनुसरण करण्यासाठी संघर्ष करीत असलेल्या '-' गोष्टींविषयी बोला या बद्दल एकत्र प्रार्थना करा.

देवाशी गप्पा मारा: तू अनुसरण करण्यास विश्वासू आहे याबद्दल तुझे धन्यवाद. आव्हानात्मक असले तरीही दररोज तुझे अनुसरण करण्यास आमची मदत कर.



## साँक्स बास्केटबॉल

गोल केलेल्या मोजांचे बॉल तयार करा. एक व्यक्ती लक्ष्य म्हणून त्यांचे हात वापरते.

येथून शूट करण्यासाठी तीन ठिकाणे निवडा. प्रत्येकाला प्रत्येक ठिकाणी तीन शॉट्स मिळतात. विजेता शोधण्यासाठी यशस्वी शॉट्सची संख्या मोजा.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>





## आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

बऱ्याच प्रौढांना दररोज रात्री  
7-9 तास चांगल्या प्रतीची झोप  
आवश्यक असते. मुलांना  
आणखी झोप आवश्यक आहे.

## 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 डोंगर-गिर्यारोहक
- तीन टाळ्या – तीन स्क्वॅट

एक मिनिटा नंतर नेते बदला.

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

मासेमारीच्या अनुभवातून एखाद्या आवडत्या आठवणीबद्दल बोला – आपली किंवा इतर कोणाची.

*सखोल जा: मासेमारी इतके लोकप्रिय कशामुळे होते?*



## बर्पीं बेडूक उडी



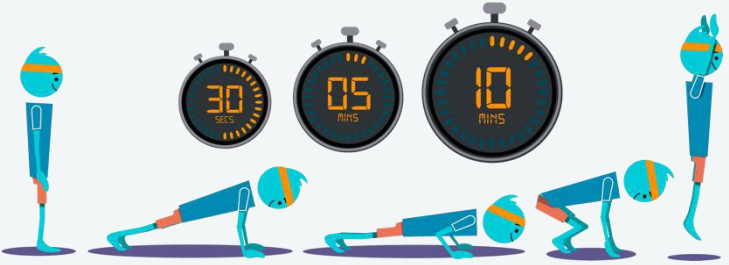
स्थायी स्थितीपासून प्रारंभ करा आणि सामान्य बार्पीं करा. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण उभे राहून टाळी वाजवाल, तेव्हा बेडूक असल्यासारखे उडी मारून जितके शक्य असेल तितक्या पुढे जा.

पाळीपाळीने खेळा आणि प्रत्येक व्यक्ती किती उडी मारू शकेल हे मोजा!

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



## बर्पी वेळ आव्हान



आपल्या घरामध्ये किंवा अंगणातील चार क्षेत्रे निवडा जेथे आपण सर्व एकत्र बर्पी करू शकता. एकाच वेळी प्रारंभ करा, प्रथम क्षेत्राकडे जा आणि 20 बर्पी करा. दुसऱ्या क्षेत्रावर 15 बर्पी करा, तिसऱ्या बाजूला 10 बर्पी आणि चौथ्यामध्ये पाच बर्पी पूर्ण करा.

टाइमर थांबवा.

आपल्या कुटुंबाने हे आव्हान पूर्ण करण्यासाठी किती वेळ घेतला?

**सुलभ करा :** प्रति क्षेत्राच्या बर्पींची संख्या 8, 6, 4 आणि 2 वर कमी करा.

**कठिण करा:** चार क्षेत्रांमधील अंतर वाढवा.

## त्याच्या अनुयायांसाठी येशूचे कार्य

मार्क 1:14-20 वाचा.

जसे आपण वचन वाचता, तेव्हा एकत्र मिळून एक नाटक तयार करा.

मासे पकडण्यासाठी आपल्याला त्यांना आकर्षित करण्यासाठी योग्य आमिष आवश्यक आहे. येशू आपल्या अनुयायांना 'लोकांना पकडण्यासाठी' पाठवत आहे.

लोकांना येशूच्या 'सुवार्तेकडे' आकर्षित करण्यासाठी काही मार्गाबद्दल विचार करा. आपण त्याच्याकडे आकर्षित कसे होऊ शकता हे दर्शविण्यासाठी आपण चुंबक आणि कागदाला लावणारी एक क्लिप देखील वापरू शकता.

देवाशी गप्पा मारा: कागदाचे काही मासे तयार करा. आपल्या ओळखीच्या लोकांची नावे लिहा ज्यांना येशूची गरज आहे. आपल्या 'माशाची शाळा' भिंतीला लावा आणि या आठवड्यात प्रार्थनेकडे लक्ष देण्यासाठी त्यांचा वापर करा.



## तयार, सेट, हालचाल करा

पुढाऱ्याने “तयार... सेट... हालचाल करा” हाक मारावी आणि प्रत्येकजण आपले शरीर हलवितो.

पुढाऱ्याने “तयार... सेट... चाला” हाक मारावी आणि प्रत्येकजण आपले शरीर हलवितो. ‘हालचाल करा’ व्यतिरिक्त इतर कोणताही शब्द बोलल्यास प्रत्येकाने स्थिर राहिले पाहिजे.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

कठीण करा: जेव्हा हालचाल करणे प्रतिबंधित आहे तेव्हा खेळाडूंनी हालचाल केल्यास त्यांना खेळातून बाहेर करण्यात येऊ शकते.

A newborn baby is shown lying down, being held gently in a person's hands. The baby's eyes are closed, and they have a peaceful expression. The background is a soft, light color.

## आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

हे आपला तणाव कमी करण्यात  
आणि आपला मूड सुधारण्यास  
मदत करेल.

## (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

अधिक माहिती

# 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](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)*