

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 3

family.fit

फॅमिली.फिटनेस.फेथ.फन



येशू लोकांवर मनापासून प्रेम करतो!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क
1:40-45

येशूची इच्छा आहे
की आपण पूर्ण
असावे

येशू अस्पृश्यांना
स्पर्श करतो

येशू हा रोगापेक्षा
जास्त 'संसर्गजन्य'
आहे



हळूवार
सुरुवात करणे

वस्तू उचलणे -
रिले

हात स्पर्श

जंकयार्ड कुत्रा



हालचाल करा

सुपरमॅन

सुपरमॅन विरोध

सुपरमॅन घड्याळ



आव्हान

टिक-टॅक-टो

भागीदार आव्हान

तबाटा



पडताळणी

वचन वाचा आणि
कागदाचे तुकडे
करा

वचन वाचा आणि
एखाद्या चिकण्या
किंवा बुळबुळीत
गोष्टीला स्पर्श करा

वचन वाचा आणि
दुप्पट
दर्शविण्यासाठी
वस्तूंचा वापर करा



खेळा

माझे हात पहा

प्ले-हाऊस तयार
करा

आम्ही एकत्र उभे
राहतो

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



वस्तू उचलणे – रिले

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

विश्रांती घ्या आणि नंतर पुन्हा करा.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

तुम्हाला झालेल्या काही जखमांविषयी बोला. त्यांना बरे होण्यासाठी किती वेळ लागला?

सखोल जा: दुखावलेले संबंध बरे होण्यास किती वेळ लागू शकतो?

हालचाल करा

सुपरमॅन



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा.

तीन सेकंदांसाठी आपले हात व पाय शक्य असेल तितके जमिनीच्या वर उचला मग सुरवातीच्या स्थितीकडे परत या.

आवश्यकतेनुसार विश्रांती घेत 15 वेळा ही हालचाल करा. तीन फेऱ्या करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

सुलभ करा: आपले पाय न उचलता, केवळ आपले हात उचला कमी पुनरावृत्ती करा.



टिक-टॅक-टो

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

दोन संघात काम करा. प्रत्येक संघाला 5 बर्पी किंवा 10 लंजेस असे आव्हान दिले जाते. पूर्ण झाल्यावर दोन लोक धावतात आणि त्यांचा तुकडा टिक-टॅक टो गेमवर ठेवतात.

खेळ जिंकपर्यंत नवीन आव्हानासह चालू ठेवा.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>

येशूची इच्छा आहे की आपण पूर्ण असावे

पवित्र शास्त्रातून मार्क 1:40-41 वाचा.

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

या कथेत येशूला कुष्ठरोग असलेल्या एका माणसाचा खूप कळवळा येतो, ज्या रोगामुळे त्याला त्याच्या कुटुंब आणि समाजातून बहिष्कृत करण्यात आले असते. खरचटलेल्या गुध्या च्या विपरीत, कुष्ठरोग सामान्यतः कधीच बरे होत नाही. त्याला इतरांनी अस्पृश्य मानले!

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 1:40-45
(एनआयव्ही)

तेव्हा एक कुष्ठरोगी त्याच्याकडे आला व त्याच्यापुढे गुडघे टेकून त्याला विनंती करून म्हणाला, आपली

इच्छा असली तर मला शुद्ध करण्यास आपण समर्थ आहा.

तेव्हा त्याला त्याचा कळवळा आला त्याने हात पुढे करुन त्याला स्पर्श केला व म्हटले माझी इच्छा आहे, शुद्ध हो. तेव्हा लागलेच त्याचे कुष्ठ जाऊन तो शुद्ध झाला

मग त्याने त्याला ताकीद देऊन लागलेच लावून दिले. आणि सांगितले, पहा, कोणाला काही सांगू नको तर जाऊन स्वतःस याजकाला दाखीव आणि त्यास प्रमाण पटावे म्हणून तू आपल्या शुद्धीकरिता मोशेने नेमलेले अर्पण कर. पण त्याने तेथून जाऊन घोषणा करून करून त्या गोष्टीला इतकी प्रसिद्धी दिली की येशूला उघडपणे शहरात जाता येईना म्हणून तो बाहेर अरण्यातच राहिला तरी लोक चहूकडून त्याच्याकडे आलेच.

चर्चा:

मार्क 1:40-41 वाचा.

एका कागदाच्या तुकड्याचे अनेक तुकडे करा आता प्रयत्न करा आणि त्यांना पुन्हा एकत्र लावा.

- हे कार्य कशामुळे अवघड झाले?
- कागद सुधारण्याची ताकद कोणाकडे आहे?

काहीतरी करण्याची शक्ती असणे पुरेसे नाही. ती शक्ती वापरण्याविषयी निवड करणे आवश्यक आहे. कुष्ठरोग झालेल्या त्या माणसाचा विश्वास होता की, येशूमध्ये त्याला शुद्ध करण्याचा सामर्थ्य आहे आणि येशूने त्याला बरे करण्याची इच्छा दाखविली.

येशूला आपलेही दुःख बरे करण्याची इच्छा आहे. आपल्या आयुष्याच्या त्या भागाबद्दल बोला ज्याबद्दल तुम्हाला दुःख वाटते.

देवाशी गप्पा मारा: प्रभू आम्ही आपला दुःख तुझ्यासमोर आणत आहोत. कृपया आम्हाला दुरुस्त कर व पुनःस्थापित कर केवळ तूच आम्हाला परिपूर्ण करू शकतो.



माझे हात पहा

नेता निवडा. नेता समोर उभा राहतो आणि कात्रीच्या कृतीत त्याचे हात हलवितो. जेव्हाही नेत्याचे हात एकमेकांना ओलांडतील तेव्हा खेळाडूंनी टाळ्या वाजवाव्या.

जर हात ओलांडताना त्यांनी टाळ्या वाजविल्या नाहीत तर ते खेळातून बाहेर होतात. नेत्याचे हात ओलांडत नसतांना जर कोणी टाळी वाजविली तरी सुद्धा ते खेळातून बाहेर होतील. एकाच वेळी सर्व टाळ्या वाजविण्याचा प्रयत्न करा!

मजा करा. नेते बदला.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

हळूवार सुरुवात करणे



हात स्पर्श

जोडीदारा कडे तोंड करून पुश-अप च्या स्थितीत उभे रहा. आपण स्वतःचे रक्षण करत असतांना दुसऱ्याच्या हाताला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.

आपण 60 सेकंदात किती स्पर्श करू शकता?



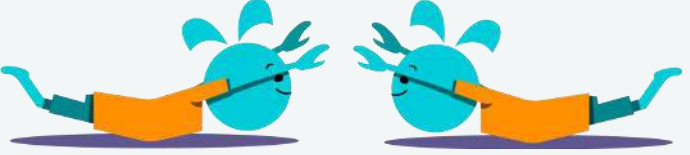
<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कोणत्या गोष्टी स्पर्श करण्यास भयानक आहेत?

सखोल जा: आपण कधी लज्जित किंवा लज्जास्पद झाले आहात? जेव्हा कोणी तुमच्याबरोबर काळजीपूर्वक आणि प्रेमाने वागले तेव्हा तुम्हाला कसे वाटले?

सुपरमॅन विरोध



जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चटईवर खाली झोपा.

आपला उजवा हात आणि डावा पाय जमिनीवरून शक्य तितक्या वर उंच करा.

तीन सेकंद धरा आणि आराम करा.

उलट हात आणि पाय सह पुन्हा करा.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

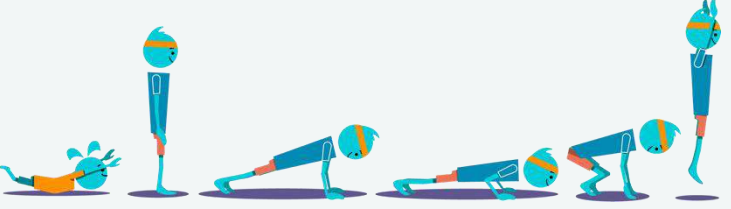


<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

सुलभ करा: प्रत्येकाच्या पाच पुनरावृत्ती करा.



भागीदार आव्हान



एक व्यक्ती हातपाय जमिनीवरून वर धरून सुपरमॅन करतो, तर दुसरा व्यक्ती पाच बर्पी करतो. ठिकाणे अदलाबदल करा आणि पुन्हा करा. तीन फेऱ्या करा.

सुलभ करा: आराम करा आणि सुपरमॅन स्थितीत परत जा.

कठीण करा: पाच फेऱ्या करा किंवा बर्पीची संख्या वाढवा.



येशू अस्पृश्यांना स्पर्श करतो

मार्क 1:41-42 वाचा.

शेंगदाणा लोणी किंवा कच्चे अंडे यासारख्या 'बुळबुळीत' गोष्टी एका डब्यात टाका. सर्वांना त्यामध्ये आपले हात टाकण्यास आमंत्रित करा.

अशा काही गोष्टी आहेत ज्या आपल्याला स्पर्श करण्यास आवडत नाही. कुष्ठरोग हा संक्रामक रोग होता म्हणून प्रत्येकजण कुष्ठरोग्यापासून दूर राहत होता.

लोकांनी नेहमीच तुम्हाला टाळले तर तुम्हाला कसे वाटेल?

जेव्हा येशू ने जवळ येऊन त्याला स्पर्श केला तेव्हा कुष्ठरोग्याला कसे वाटले असेल असे तुम्हाला वाटते?

येशूसाठी, त्या व्यक्तीला प्रेम करणे आणि त्याची मदत करणे इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा अधिक महत्त्वाचे होते.

देवाशी गप्पा मारा: प्रभु आपल्या आजूबाजूला असलेल्या अशा लोकांना ओळखण्यासाठी आमचे डोळे उघड, जे इतरांद्वारे टाळले जातात. आम्ही त्यांच्यावर कसे प्रेम करू शकतो ते आम्हाला दर्शव आणि ते करण्यास आम्हाला धैर्य दे.



प्ले-हाऊस तयार करा

आपल्या कुटुंबासह आत किंवा बाहेरील किल्ला, वाडा किंवा तंबू बनविण्यास मजा करा. सर्जनशील व्हा.

A woman with dark hair, wearing a light blue shirt, is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed, resting their head against the woman's hand. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
दिवसा शारीरिक हालचाली
करा ज्यामुळे आपले शरीर
थकेल.

हळूवार सुरुवात करणे



जंकयार्ड कुत्रा

एक माणूस समोरच्या पायात आणि बाहेरील बाजूने पाय ठेवून जमिनीवर बसलेला आहे. इतर हात, पाय आणि दुसऱ्या हातावरून उडी मारतात. प्रत्येकजण दोन वेळा उडी मारतो आणि जागा बदलतो म्हणून प्रत्येकाला उडी मारायला मिळते.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या मित्रांबद्दल आपल्याला काय आवडते?

सखोल जा: आपण कोणासारखे बनू इच्छित
आहात? आपण कशाचे अनुकरण कराल?



हालचाल करा

सुपरमॅन घड्याळ

सुपरमॅन स्थिती धारण करून, घड्याळाच्या हातांसारख्या स्थितीत हात हलवा. डोक्या वर हात (12 वाजता) असण्या पासून शरीराजवळ हात येईपर्यंत (6 वाजता) जा. प्रत्येक स्थिती पाच सेकंद धरून ठेवा.

तीन वेळा पुन्हा करा.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVul>

सुलभ करा: फक्त एकदाच किंवा दोनदा घड्याळ पूर्ण करा; किंवा आपण प्रत्येक स्थानावर धरून ठेवणारा वेळ कमी करा.

तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंदासाठी फळी (प्लेंक) करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. सुपरमॅन 20 सेकंद धरून ठेवा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या.

हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंद वाढवा.



येशू हा रोगापेक्षा जास्त 'संसर्गजन्य' आहे

मार्क 1:43-45 वाचा.

कुष्ठरोग हा खूप संसर्गजन्य मानला जात असे. येशूला भेटायला येण्याआधी तो माणूस काय पसरवत होता?

येशूला भेटल्यानंतर तो काय 'पसरवत' होता?

आपल्याकडे असलेले लहान काहीतरी निवडा जसे कि खेळणे किंवा दगड. एक जमिनीवर ठेवा. नंतर नवीन पंक्ती सुरू करा आणि संख्या दुप्पट करा. प्रत्येक पंक्तीमधील संख्या दुप्पट करत रहा. संख्या किती वेगवान होते ते पहा. आपण त्याला पुढे सामायिक केले तर येशूची सुवार्ता किती लवकर पसरू शकेल याची कल्पना करा.

या घटनेच्या 2,000 वर्षांनंतर आपण आता हे कसे करू शकता?

देवाशी गप्पा मारा: तुमच्या ओळखीच्या अशा लोकांबद्दल विचार करा ज्यांना येशुबद्दल जास्त काही माहित नाही. लोकांवर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा अधिक जास्त प्रेम करणाऱ्या येशुबद्दल ऐकण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी त्यांची मदत करण्यास देवाला विनंती करा.



आम्ही एकत्र उभे राहतो

जमिनीवर जोडीदारासोबत एकमेकांना पाठ टेकवून बसा. आपले हात एकत्र जोडा. आता आपली पाठ टेकली असतांना आणि हात जुडले असतांना उभे रहाण्याचा प्रयत्न करा. एकमेकांना ढकलणे मदत करेल.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

कठीण करा: एकत्र जुडले असतांना घरातील वस्तू उचलण्याचा प्रयत्न करा!

A woman with dark hair tied back is smiling and holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue shirt and a dark green shawl. The child is wearing a light blue shirt. The background is a softly lit room with blue curtains.

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
संध्याकाळी जास्त किंवा जड
जेवण घेऊ नका.

(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