

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 4

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू – सर्वांचे स्वागत करतो!

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



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क  
2:13-17

येशू कमीतकमी  
योग्यतेच्या  
व्यक्तीचे स्वागत  
करतो

येशू लोकप्रिय  
नसलेल्यांचे  
स्वागत करतो

येशू आपल्याला  
आपण खरोखर  
कोण आहोत हे  
दर्शवितो



हळूवार  
सुरुवात करणे

बर्पी रिले

हळूवार सुरुवात  
ते संगीत

शेपूट पकडा



हालचाल  
करा

खुर्ची बुड्या

पाय वर करून  
बुड्या मारा

उंच पाय बुड्या



आव्हान

सर्किट आव्हान

अडथळा मार्ग

टॉवर आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि  
लक्षात येण्याबद्दल  
चर्चा करा

वचन पुन्हा वाचा  
आणि लोकांना  
दोन श्रेणींमध्ये  
सूचीबद्ध करा

वचन पुन्हा वाचा  
आणि आरोग्य  
तपासणी करा



खेळा

मुलभूत गोष्टींमध्ये  
मदत करा

एक भागीदार  
पकडा

द्रुत विषयाचे शब्द

# प्रारंभ करणे

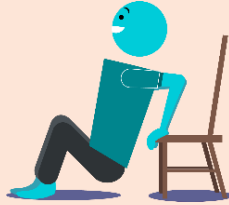
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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.



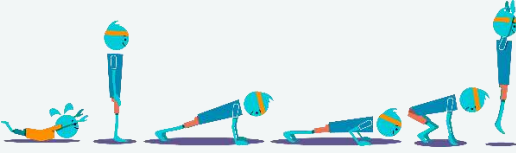
या स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्वपूर्ण करार

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



## बर्पी रिले



सुमारे 10 मीटर लांबीचा मार्ग तयार करा.

ही रिले जोड्यांमध्ये करा. प्रत्येक जोडीतील एक व्यक्ती बर्पी आणि लांब उड्यांचा क्रम करतो तर दुसरा व्यक्ती सुरवातीच्या ठिकाणवर सुपरमॅनचा सराव करतो. टॅग करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

प्रत्येकी चार ते सहा फेरी करा.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या सभोवताली पहा. अशा किती गोष्टी तुमच्या लक्षात येतात, ज्या काल पासून बदलेल्या आहेत?

सखोल जा: आपण एका गटामध्ये कोणासह संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करता? तुमच्यासारखा कोणी किंवा कोणी वेगळा? का?

## खुर्ची बुड्या



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. आपले पाय जमिनीवर ठेवा. श्वास आत घ्या आणि बाहेर सोडा.



10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा एकदा करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा किंवा चार फेऱ्या करा.



## सर्किट आव्हान



अंगणाभोवती चार क्रियाकलाप केंद्रे बसवा. प्रत्येक व्यक्ती वेगळ्या केंद्रावरून सुरुवात करतो. पुढील क्रम करा आणि नंतर 60 सेकंद विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.

- कोपरांवर खाली होऊन आणि हातांवर पाच फळी करा
- जलतरण करत असलेल्या हातांसह पाच सुपरमॅन करा
- पाच बुड्या (डिप्स)
- तीन बर्पी



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

कठीण करा: पाच फेऱ्या करा.



## येशू कमीतकमी योग्यतेच्या व्यक्तीचे स्वागत करतो

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 2:13-17 वाचा.

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

पेत्र, अंद्रिया, याकोब आणि योहान हे चार मच्छीमार  
येशूच्या संघात सामील होणारे पहिले लोक होते. जेव्हा  
येशू त्याला बोलावतो तेव्हा कसे उत्तर द्यायचे हे  
ठरविण्याची आता लेवींची पाळी आहे.

**पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 2:13-17**  
(एनआयव्ही)

तो तेथून निघून समुद्रकिनाऱ्यावर गेला आणि  
सगळा लोकसमुदाय त्याच्याजवळ आला तेव्हा  
त्याने त्यांना शिक्षण दिले. तेथून जात असतांना  
त्याला अल्फीचा मुलगा लेवी जकातीच्या नाक्यावर



बसेलेला दिसला व त्याला त्याने म्हटले, माझ्यामागे ये; तेव्हा तो उठून त्याच्यामागे गेला.

नंतर असे झाले की, तो त्याच्या घरी जेवावयास बसला; तेथे बरेच जकातदार व पापी लोकहि येशू व त्याचे शिष्य ह्यांच्या पंक्तीस बसले. कारण ते पुष्कळ असून त्याच्यामागे आले होते. तेव्हा परुश्यांतील शास्त्री ह्यांनी त्याला जकातदार व पापी लोक ह्यांच्याबरोबर जेवतांना पाहून त्याच्या शिष्यांस म्हटले, हा जकातदार व पापी लोक ह्यांच्याबरोबर का जेवतो?

हे एकूण येशू त्यांना म्हणाला, निरोग्यांस वैद्याची गरज नसते, तर रोग्यास असते; मी नितीमानास नव्हे तर पाप्यांस बोलाववयास आलो आहे.

**चर्चा:**

अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा तुम्हाला कोणी तरी ओळखल्याबद्दल, तुम्हाला आश्चर्य झाला.

- त्यांनी काय म्हटले किंवा काय केले?  
आपल्याला कसे वाटले?

येशू एक लोकप्रिय व्यक्ती होता. लोकसमुदाय त्याच्याभोवती गर्दी करित होता. तरीही, तो एका

व्यक्तीसह बोलण्यासाठी थांबला: लेवी, एक असामान्य जकातदार.

- आपण लेवी असता तर आपल्याला कसे वाटले असते?

आपण ज्याचे कौतुक करतो त्याने आपल्याकडे लक्ष दिले तर आपल्या सर्वानाच आवडते.

देवाशी गप्पा मारा: देवाचे आभार माना की तो दररोज तुमची दखल घेतो. आपल्या नेहमीच्या गटामध्ये नसलेल्या लोकांवर लक्ष देण्यास आणि त्यांना प्रोत्साहित करण्यास त्याला तुमची मदत करण्यास सांगा.



## मुलभूत गोष्टींमध्ये मदत करा

जोडी काम. एक व्यक्ती दुसऱ्याच्या मागे उभे राहून आणि 'त्याचे हात' म्हणून कार्य करून त्याचे मूलभूत कामे करेल.

केस करणे, दात घासणे किंवा चेहरा धुणे यासारखी कामे करा. त्यानंतर ठिकाणे अदलाबदल करा.

प्रत्येक व्यक्तीसाठी हे कसे होते?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

## हळूवार सुरुवात करणे



## हळूवार सुरुवात ते संगीत



काही गतीशील संगीत लावा आणि पुढील गोष्टी करा:

- 20 स्थळावर धावणे
- 5 स्क्वाट्स
- 20 उच्च गुडघे करून धावणे
- 5 जम्पिंग जॅक

पाच फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjl74>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कुटूंबाच्या पार्टीत तुम्ही कोणाला आमंत्रित कराल?  
कोणाला आमंत्रित करावे हे आपण कसे निवडले?

सखोल जा: असे काही लोक आहेत काय जे आमंत्रित  
करण्यास पात्र नाही? का? आपली काय कारणे  
आहेत?

## पाय वर करून बुड्या मारा



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. जसे आपण बुडी मारता, तेव्हा जमिनीवरून एक पाय वर करा. वैकल्पिक पाय.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

सुलभ करा: पुनरावृत्तीची संख्या कमी करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या वाढवा.



## अडथळा मार्ग

अडथळा मार्ग तयार करा. आपल्या आत किंवा बाहेरील जागा वापरा (उदाहरणार्थ, झाडाकडे किंवा खुर्चीकडे धावा, वाटेवरून किंवा पाठीवरून झेप घ्या आणि याप्रमाणे). सर्जनशील व्हा! शक्य तितक्या लवकर अडथळ्याच्या मार्गातून जाण्यासाठी वळण घ्या. प्रत्येक व्यक्तीची वेळ नोंदवा.



[https://youtu.be/gya0WqKDV\\_Q](https://youtu.be/gya0WqKDV_Q)

कठिण करा: जोड्यांमध्ये मार्ग पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. आपण नेहमी एकत्र जुडलेले असणे आवश्यक आहे.



## येशू लोकप्रिय नसलेल्यांचे स्वागत करतो

मार्क 2:13-17 वाचा.

लोकांच्या दोन याद्या तयार करा: ज्यांना जग लेविसारखे 'अयोग्य' म्हणते आणि जे 'लोकप्रिय' आहेत.

- येशूने एका जकातदारचे आमंत्रण का स्वीकारले असे तुम्हाला वाटते?
- त्याच्या शिष्यांना याबद्दल किती आरामदायी वाटले असेल? आपल्याला किती आरामदायक वाटेल?

कौटुंबिक पार्टीसाठी आपल्या आमंत्रण यादीवर परत जा. करण्यासाठी काही बदल आहेत काय?

देवाशी गप्पा मारा: देवा आम्हाला आपल्या घरात प्रत्येकाचे स्वागत करता यावे यासाठी तू आमची मदत कर.





## एक भागीदार पकडा

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती पट्टी किंवा कापडाने डोळे बांधतो आणि आपल्या जोडीदारापासून सुमारे 10 पावलांच्या अंतरावर उभा राहतो. जोडीदार हळू हळू डोळे बांधलेल्या जोडीदाराकडे चालतो. डोळे बांधलेल्या जोडीदाराने त्याचे साथीदार किती जवळ येत आहे ते काळजीपूर्वक ऐकावे आणि त्याला पकडण्यासाठी योग्य वेळी 'थांबा' म्हणावे.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

## आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.  
आपण बरे आणि अधिक सतर्क  
आणि उत्साही व्हाल.

## 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/D7En4-s1laE>

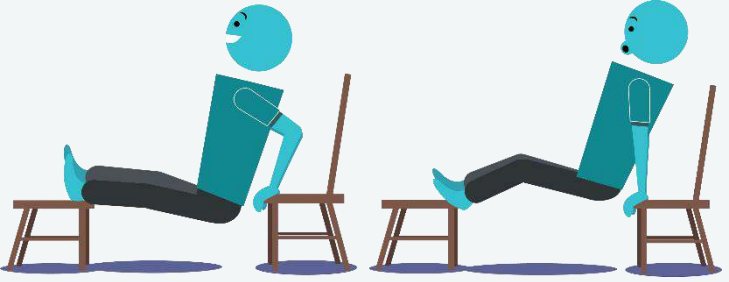
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कशाबद्दल गोष्टी ऐकायला मिळणे सोपे आहे, लोकांनी केलेल्या चांगल्या गोष्टींबद्दल किंवा त्यांनी केलेल्या वाईट गोष्टींबद्दल? का?

सखोल जा: 1 ते 10 च्या प्रमाणात, इतर लोकांच्या तुलनेत आपण किती चांगले आणि पात्र आहात?



## उंच पाय बुड्या



आपल्या हातांवर आपले वजन देऊन खुर्चीवर बुडी करा. आपले पाय ठेवण्यासाठी एक डब्बा किंवा पलंग किंवा इतर वस्तू शोधा जेणेकरून ते देखील उंच होतील.

10 वेळा पुनरावृत्ती करा आणि विश्रांती घ्या. पुन्हा करा.

*सुलभ करा : त्याऐवजी 1 दिवसापासून खुर्ची बुड्या करा.*



## टाँवर आव्हान

जोडी काम. प्रत्येक जोडीसाठी सहा प्लास्टिक कप शोधा. एका व्यक्ती सुपरमॅन करतो तर दुसरा खुर्ची बुड्या (डिप) करतो. प्रत्येक फेरीनंतर पिरॅमिड टाँवर तयार करण्यासाठी फरशीवर एक कप ठेवा त्यानंतर भूमिका बदला. टाँवर तयार करण्यासाठी सहा फेऱ्या करा.

एकमेकां विरुद्ध स्पर्धा करण्यासाठी संघांनी घेतलेल्या वेळेची नोंद घ्या.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

*कठीण करा: टाँवर 10 कप पर्यंत वाढवा.*



## येशू आपल्याला आपण खरोखर कोण आहोत हे दर्शवितो

मार्क 2:13-17 वाचा.

आपल्याकडे जे काही उपलब्ध आहे त्याचा वापर करून प्रत्येक व्यक्तीचे आरोग्य तपासा (थर्मामीटर, हृदय गती, व्हिज्युअल चेक इत्यादी). आपल्या स्वतः च्या आरोग्याबद्दल विचार करा आणि आपल्या शारीरिक शरीरात चांगले नसलेल्या गोष्टींचे नाव द्या.

- आपण पापी आहात हे जाणून घेणे कशा प्रकारे आपण आजारी आहात हे जाणून घेण्यासारखे आहे?
- येशू कोणाच्या मदतीसाठी आला असे त्याने म्हटले?

देवाशी गप्पा मारा: देवा, आम्ही सर्व तुटलेले, पापी आणि तुझी गरज असलेले लोक असतांना सुद्धा तू आमचे स्वागत करतो, यासाठी तुझे धन्यवाद. इतर लोकांचे तशाच प्रकारे स्वागत करण्यात आमची मदत करा.



## द्रुत विषयाचे शब्द

एका वर्तुळात बसा. शहरे, देश, नावे किंवा वस्तू यासारखे विषय निवडा. कुणीतरी आपल्या मनामध्ये वर्णमाला म्हणते जोवर कुणीतरी त्याला थांबवत नाही.

निवडलेल्या शब्दापासून सुरु होणारा विषय पाळीपाळीने सांगा. जोपर्यंत एखाद्या शब्दाचा विचार करू शकत नाही तोपर्यंत सुरु ठेवा, नंतर नवीन फेरी सुरु करा. विषय प्रत्येक फेरीने फिरवा.

आपल्याला आवडत असल्यास स्पर्धात्मक बनवा.

## आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.  
हे आपल्याला चांगले निर्णय  
घेण्यास आणि जखम टाळण्यास  
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

# 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)*