

सखोल वाढत जाणे - आठवडा 5  
येशू - गुणक!

# family.fit fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.  
फिटनेस.फेथ.फन



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

# हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा  
4 मिनिटे



विश्वांती आणि  
चर्चा 3 मिनिटे

दिवस 1	झिगझॅंग हॉपिंग रिले	मार्क 4:3-8 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	10, 20, 30 आव्हान	मार्क 4:3-8 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	अडथळा वेग स्केटर्स	मार्क 4:3-8 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे पवित्र शास्त्रात मार्क 4:3-8 मध्ये सापडते.

हे सोपे आहे! कोणतीही विशेष उपकरणे नाहीत. फक्त मजा आणि मुक्त मनाची भावना!

पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती. कृपया अटी व शर्ती वाचा.



# दिवस 1

## सक्रिय व्हा



### झिगझॅग हॉपिंग रिले

10-15 मीटर लांबीचा मार्ग तयार करा. एका पायावर उडी मारत शेवटपर्यंत जाण्यासाठी पाळ्या घ्या. जर शक्य असेल तर ते अधिक आव्हानात्मक करण्यासाठी नागमोडी मार्गाने जा.

रिले म्हणून स्पर्धा करण्यासाठी दोन संघात विभाजन करा.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

## विश्रांती आणि चर्चा



### येशू आम्हाला ऐकण्यासाठी बोलावितो

- ऐकण्यात आपण किती चांगले आहात? (स्वतःला 10 पैकी गुण द्या)

मार्क 4:3-8 वाचा.

येशू म्हणाला “ऐका!”

- आपण कथा किती चांगली ऐकली?

कथा पुन्हा वाचण्यासाठी एखाद्यास निवडा परंतु यावेळी मुख्य शब्द सोडा. मजेसाठी, प्रत्येक गहाळ शब्दासाठी 'बबल गम' हा शब्द वापरा. इतर लोकं बाकीचे शब्द बोलू शकतात.

देवाशी गप्पा मारा: आमच्या प्रार्थना ऐकण्यापेक्षा अधिक मागण्याबद्दल असू शकतात. आज, फक्त प्रार्थना करा, “परमेश्वरा, बोल, कारण तुझा सेवक ऐकत आहे.” आपण दिवसभर आपले काम करत असतांना कधीही उत्तर प्राप्त करण्यास तयार राहा.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### 10, 20, 30 आव्हान

जोडीदारा बरोबर काम करा. एका व्यक्ती सुपरमॅन करत असतांना दुसरा व्यक्ती 10 स्पीड स्केटर्स करतो. ठिकाणे अदलाबदल करा आणि पुन्हा करा. पुढे दुसरा व्यक्ती सुपरमॅन करत असतांना, 20 स्पीड स्केटर्स करा. स्वॅप. शक्य असल्यास 30, 40 आणि 50 पुनरावृत्तीसह सुरू ठेवा.



### विश्रांती आणि चर्चा



### येशू ची इच्छा आहे कि आपण समजून घ्यावे

- तुम्ही असे काय वाढविले आहे ज्याने भरपूर 'फळ' उत्पन्न केले?

मार्क 4:3-8 आणि 4:13-20 वाचा.

- प्रत्येक प्रकारच्या मातीचा अर्थ काय आहे?

त्या वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपण पहिल्यांदा येशूबद्दल संदेश ऐकला आणि आपण कशा प्रकारे प्रतिसाद दिला ह्याबद्दल गोष्टी सांगा.

येशूचा अनुयायी असणे कठीण बनवणाऱ्या काही गोष्टींवर एक कौटुंबिक यादी बनवा.

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकजण प्रार्थना करण्यासाठी एक किंवा दोन अडथळे निवडू शकतो आणि पवित्र आत्म्याला या गोष्टी कशा हाताळायच्या हे समजून घेण्यासाठी मदत मागू शकतो.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### अडथळा वेग स्केटर्स

आपणास पुढे जाण्यासाठी थांबविणारे अडथळे जमिनीवर ठेवा, जसे कि दोरी किंवा पुस्तक, ह्याला ओलांडून वेग स्केटर्स करा. अडथळे दूर करून वेग स्केटर्स करा आणि नंतर वेग वाढवा.

20 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर पुन्हा 20 करा. तीन फेऱ्या करा.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

### विश्वांती आणि चर्चा



### आपला प्रभाव कसा वाढवायचा

- आपल्या समाजात करत असलेल्या कामाबद्दल आपल्याला त्यांचा कौतुक असलेले लोक कोण आहेत?

मार्क 4:3-8 वाचा.

- 'चांगल्या' मातीवर पडलेल्या बीयांचे काय परिणाम आहे?

काही गणित करा. आपण आपल्या बागेत किंवा उद्यानात गुणाकारांची उदाहरणे शोधू शकता काय?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या अतिपरिचित क्षेत्राकडे पाहा. प्रत्येक व्यक्तीने एका व्यक्तीवर किंवा गटावर लक्ष केंद्रित करावे आणि आपल्या कुटुंबाने त्यांच्याबरोबर देवाचे प्रेम सामायिक करावे आणि त्यांच्या जीवनात बदल घडवून आणण्याची संधी मिळावी यासाठी प्रार्थना करावी.

# आठवज्याचे शब्द

मार्क 4:3-8 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन वायबलमध्ये सापडतील.

## पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 4:3-8 (एनआयव्ही)

“एका; पाहा, एक पेरणारा पेरणी करावयास निघाला. आणि तो पेरीत असतांना असे झाले की, काही बी वाटेवर पडले, ते पाखरांनी येऊन खाऊन टाकले. काही बी खडकाळ जमिनीत पडले, तेथे त्यास फारशी माती नव्हती, माती खोल नसल्यामुळे ते लागलेच उगवले. आणि सूर्य वर आल्यावर ते उन्हाने करपले; व मूळ नसल्याकारणाने ते वाळून गेले. काही बी काटेरी झुडपांमध्ये पडले व काटेरी झुडपांनीच वाढून त्याची वाढ खुंटविली, म्हणून त्याला काही पीक आले नाही. काही बी चांगल्या जमिनीत पडले, ते उगवले, मोठे झाले व त्याला पीक आले; आणि त्याचे तीसपट, साठपट, शंभरपट असे उत्पन्न झाले.

आरोग्य टीप  
जास्त पाणी प्या.



# अधिक माहिती

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिट जलदचा आनंद घेतला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे. हे विनामुल्य आहे!

आपल्याला <https://family.fit> संकेतस्थळावर संपूर्ण फॅमिली.फिट सत्रे आढळतील. <https://family.fit> इतरांसह सामायिक करा.

[फॅमिली.फिट यूट्यूब®](#) चॅनेलवर व्हिडिओ मिळवा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:



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



जाहिरात व्हिडिओ

## नियम आणि अटी

### 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.





family.fit