

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 5

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू – गुणक!

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



	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
--	--------	--------	--------

मार्क 4:3-8

येशू आम्हाला  
ऐकण्यासाठी  
बोलावितो

येशू ची इच्छा आहे  
कि आपण समजून  
घ्यावे

आपला प्रभाव कसा  
वाढवायचा



हळूवार  
सुरुवात करणे

दोरी उडी

बीळातील ससा

हळूवार सुरुवात ते  
संगीत



हालचाल करा

मंद वेग स्केटर्स

टो टच वेग स्केटर्स

अडथळा वेग स्केटर्स



आव्हान

झिगझॅंग हॉपिंग रिले

10, 20, 30  
आव्हान

कौटुंबिक गती स्केटर  
आव्हान



पडताळणी

वचन वाचा आणि  
ऐकण्याची चाचणी  
घ्या

वचन पुन्हा वाचा  
आणि गोष्टी आणि  
अडथळे सामायिक  
करा

वचन पुन्हा वाचा  
आणि गुणाकाराचा  
विचार करा



खेळा

समुराई, निन्जा  
आणि सुमो

खजिन्याचा पहारा

संतुलन आणि चाला

# प्रारंभ करणे

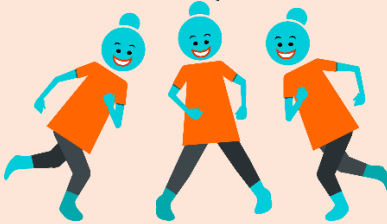
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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



## दोरी उडी

एका व्यक्ती आजूबाजूने जमिनीच्या जवळपास दोरी फिरवते. प्रत्येक वेळा दोरी जवळ येताच खेळाडूंनी तिला स्पर्श न करता उडी मारावी. जो कोणी दोरीला स्पर्श करतो त्याने दोरी फिरविणाऱ्या व्यक्तीबरोबर ठिकाणे अदलाबदल करावी.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

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

सखोल जा: चांगल्या प्रकारे ऐकणे कधी महत्त्वाचे असते?

## हालचाल करा

## मंद वेग स्केटर्स



पाय आणि कोर सामर्थ्य विकसित करण्यासाठी वेग स्केटर्सचा सराव करा. वाका आणि उलट हाताने गुडघ्याला स्पर्श करा. प्रत्येक स्पर्श एक पुनरावृत्ती आहे. हळू सुरुवात करा आणि वेग वाढवा आणि हालचाली प्रवाही बनवा.

सहा करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 12 करा. पुन्हा विश्रांती घ्या आणि 18 करा.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

कठीण करा: पुनरावृत्ती 30 पर्यंत वाढवा.



## 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>

*कठीण करा: मार्ग लांब करा.*



## येशू आम्हाला ऐकण्यासाठी बोलावितो

पवित्र शास्त्रातून मार्क 4:3-8 वाचा.

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

गालील सरोवराजवळ तो शिक्षण देत असता लोकांचा मोठा समुदाय त्याच्याकडे आला. हे सर्व लोक त्याचे अनुयायी नव्हते – बऱ्याच लोकांचा विचार झाला नव्हता. म्हणून येशू त्यांना गुंतवून ठेवण्यासाठी गोष्टी (दृष्टांत) वापरत असे. त्यानंतर त्याच्या जवळच्या अनुयायांना त्यांनी स्पष्ट स्पष्टीकरण दिले. येशूच्या बहुचर्चित गोष्टींपैकी ही एक आहे.



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

“ऐका; 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.

**चर्चा:**

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.



## समुराई, निन्जा आणि सुमो

समुराई, निन्जा आणि सुमो या तीन भिन्न वर्णांसाठी एक सोपी क्रिया करा. एकमेकांसमोर उभे रहा आणि नेता निवडा.

नेत्यासह प्रत्येकजण गुप्तपणे कृती करण्यासाठी एक पात्र निवडतो. 3, म्हटल्यावर प्रत्येकजण त्यांच्या निवडलेल्या पात्रासाठी कृती करतो. नेत्यासारखेच पात्र असेलेल्या कोणालाही एक अंक मिळतो. पाच गुण मिळविणारा प्रथम व्यक्ती जिंकतो.

नेते अदलाबदल करा आणि पुन्हा खेळा.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



आरोग्य टीप  
जास्त पाणी प्या.

## हळूवार सुरुवात करणे



## बीळातील ससा

जमिनीवर गोल रिंग किंवा कागद पसरवून ठेवा. हे सस्याचे बीळ आहेत. प्रत्येकजण एका वेगळ्या बीळाने सुरुवात करतो.

नेता “बीळातील ससा” म्हणतो आणि प्रत्येकजण एका पायावर होऊन दुसऱ्या बीळात उडी मारतो. आपण नवीन बीळात जातांना प्रत्येक वेळी पाय बदला. आपण बीळातून बाहेर पडल्यास आपण पुढचे नेते व्हा.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

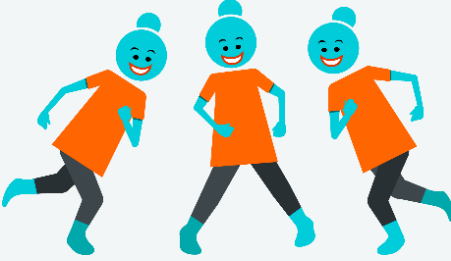
विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

तुम्ही असे काय वाढविले आहे ज्याने भरपूर ‘फळ’ उत्पन्न केले?

सखोल जा: नवीन कल्पनांसाठी आपण किती मुक्त आहात? का किंवा का नाही?

## हालचाल करा

## टो टच वेग स्केटर्स



वेग स्केटर्सचा सराव करा. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपला पाय पुढे येतो तेव्हा त्यास उलट हाताने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. हळू हळू प्रारंभ करा आणि नंतर वेग आणि ओघ वाढवा.

त्यापैकी 10 करा. विश्रांती घ्या आणि नंतर 20 करा. पुन्हा विश्रांती घ्या आणि 30 करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 40, 50 किंवा 60 पर्यंत वाढवा.

## 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.

*सुलभ करा: पुनरावृत्तीची संख्या 30 किंवा 40 पर्यंत कमी करा.*

*कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 60 किंवा त्याहून अधिक वाढवा.*



## येशू ची इच्छा आहे कि आपण समजून घ्यावे

मार्क 4:3-8 आणि 4:13-20 वाचा.

वचन 13 मध्ये येशू आपल्या अनुयायांना म्हणाला,  
“हा दाखला तुम्हाला समजला नाही काय?”  
त्यानंतर त्याने ते स्पष्ट केले.

- 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.





## खजिन्याचा पहारा

एक व्यक्ती, भिंतीकडे तोंड करून, 'चौकीदार' म्हणून, एका खुर्चीवर बसतो, ज्याखाली चाव्यांचा एक गुच्छा ठेवला आहे. बाकीचे लोकं खोलीच्या दुसऱ्या बाजूने सुरुवात करतात आणि आवाज न करता हळू हळू खुर्ची जवळ जाऊन चाव्यांचा गुच्छा घेऊन सुरुवातीच्या ठिकाणावर जाण्याचा प्रयत्न करतात. चौकीदार कधीही मागे वळू शकतो आणि लोकांना हलत असतांना पकडू शकतो. पकडलेल्या कोणालाही पुन्हा सुरुवात करावी लागेल. जो कोणी चावी घेईल, त्याचा चौकीदार पाठलाग करतो आणि त्याला टॅग करतो. टॅग केलेला खेळाडू पुढील खेळासाठी चौकीदार बनतो.



<https://youtu.be/96tSINScrQ>



## आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. एक संपूर्ण  
ग्लास पाणी पिऊन प्रत्येक  
दिवसाची सुरुवात करा.

## हळूवार सुरुवात करणे

## हळूवार सुरुवात ते संगीत



काही गतीशील संगीत लावा आणि पुढील गोष्टी करा:

- 20 जम्पिंग जॅक
- 5 स्की जंप (एका बाजूने दुसऱ्या बाजूला उडी मारा)
- एका भिंतीविरुद्ध 10 पुशअप करा
- 5 मोठ्या उड्या

पुन्हा करा.

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

गेल्या आठवड्यात आपण काय केले किंवा बनविले?

सखोल जा: आपल्या समाजात करत असलेल्या कामाबद्दल आपल्याला त्यांचा कौतुक असलेले लोकं कोण आहेत?



## हालचाल करा

### 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)

सुलभ करा: फेऱ्यांची संख्या कमी करा.



## कौटुंबिक गती स्केटर आव्हान

एकमेकांकडे तोंड करून एका मोठ्या वर्तुळात उभे राहा. एक कुटुंब म्हणून 300 स्पीड स्केटर्स करा. एखादी व्यक्ती सुरुवात करते आणि नंतर विश्रांतीसाठी तयार असल्यास पुढील व्यक्तीस स्पर्श (टॅप ओऊट) करते. 100 नंतर, कुटुंब म्हणून एका चिन्हाकडे धावा आणि परत या. सर्वात हळूवारपणे धावणाऱ्याच्या वेगानुसार धावा. आपण कुटुंब म्हणून 300 पूर्ण करेपर्यंत पुढील 100 स्पीड स्केटर्ससह सुरू ठेवा.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

*कठीण करा: कुटुंबाची एकूण संख्या 500 पर्यंत वाढवा.*



## आपला प्रभाव कसा वाढवायचा

मार्क 4:3-8 वाचा.

ही गोष्ट हे दर्शविते की जे लोक देवाचे ऐकतात आणि त्याला प्रतिसाद देतात ते कशा प्रकारे प्रभावी होऊ शकतात.

- 'चांगल्या' मातीवर पडलेल्या बीयांचे काय परिणाम आहे?

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

- जर आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने येशूविषयी दोन लोकांना सांगितले आणि त्या प्रत्येकाने दोन लोकांना सांगितले, तर आपल्या कुटुंबाच्या द्वारे देवाच्या राज्यासाठी किती लोक प्रभावित होतील?

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.



## संतुलन आणि चाला

आपल्या डोक्यावर पुस्तकाचे संतुलन साधण्यासाठी खोलीच्या दुसरीकडे जा आणि वापस या, असे करताना पुस्तक पडू देऊ नका किंवा त्याला स्पर्श करू नका. मागच्या बाजूला प्रयत्न करा. मग पुस्तकावर प्लास्टिक कप ठेवा आणि चालण्याचा प्रयत्न करा. आपण कपामध्ये पाणी टाकून चालू शकता का? मजा करा!

*कठीण करा: दोन संघात विभागून त्याला रिले बनवा.*





## आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

आपल्याला पचन, हालचाल  
करण्यास मदत करण्यासाठी  
आणि शरीराचे तापमान  
नियमित करण्यासाठी पाण्याची  
आवश्यकता आहे.

## (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)*