

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 6

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



आमच्या आव्हानांमध्ये येशू!

www.family.fit



	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3
मार्क 6:45-52	येशू एकट्यात वेळ घालवितो	येशू पाण्यावर चालतो	येशू आपल्या गरजा पूर्ण करतो
 हळूवार सुरुवात करणे	नृत्य आणि स्थब्द होणे	हाताचे गोलाकार आणि शरीराचे आकार	अस्वल आणि खेकडा चाल
 हालचाल करा	भागीदार लंजेस	हळू खोलवर झुकणे	वजनासह झुकणे
 आव्हान	पेंग्विन उडी तबाटा	टॉवर आव्हान	कप भरा
 पडताळणी	वचन वाचा आणि शांतपणे ऐका	वचन वाचा आणि नाटकाच्या रुपात पुतळे तैयार करा.	वचन वाचा आणि दोन चेहेरे काढा
 खेळा	स्काट् करा आणि धावा	मिनार तयार करा पैज	चेंडू फेका आव्हान

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

नृत्य आणि स्थब्द होणे

काही मजेशीर गतीशील संगीत लावा. प्रत्येकजण त्यांचे संपूर्ण शरीर वापरून नाचतो. पाळीपाळीने संगीत थांबवा. संगीत वाजणे थांबते तेव्हा प्रत्येकजण थांबतो आणि नंतर 10 वेग स्केटर्स करतो.

प्रत्येकजण जोरात श्वास घेत नाही तोपर्यंत पुन्हा करा.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण एकटे असतांना कोणत्या गोष्टींचा आनंद घ्याल?
आपल्याला काय आवडत नाही?

सखोल जा: आपल्या आयुष्यात एकट्यात वेळ घालवणे
का महत्त्वाचे आहे?

हालचाल करा

भागीदार लंजेस



नितंबांवर हात ठेवून सरळ उभे रहा. एका पायाने पुढे जा आणि आपले गुडघे 90 अंशांपर्यंत वाकलेले होईपर्यंत आपले कूल्हे खाली करा. वैकल्पिक पाय.

एकमेकां समोर तोंड करून समोर झुकण्याचा सराव करा. हळू आणि काळजीपूर्वक प्रारंभ करा. 10 पुनरावृत्तीच्या चार फेऱ्या करा. प्रत्येक फेरी दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

सुलभ करा: दोन फेऱ्या करा.

कठीण करा: प्रत्येक फेरीसाठी पुनरावृत्ती 20 पर्यंत वाढवा.



पेंग्विन उडी तबाटा

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

जोडी काम. जेव्हा एखादी व्यक्ती भिंतीच्या विरुद्ध (खुर्चीशिवाय) बसते तेव्हा दुसरा व्यक्ती पेंग्विनप्रमाणे उडी मारतो (हात सरळ खाली घेतो). 20 सेकंदासाठी हे करा. 10 सेकंद विश्रांती घ्या आणि ठिकाणे अदलाबदल करा. आठ फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

कठीण करा: पुनरावृत्ती करा आणि आपल्या वैयक्तिक उन्नतीवर विजय मिळविण्याचा प्रयत्न करा.



येशू एकट्यात वेळ घालवितो

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 6:45-52 वाचा.

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

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची ही सुरुवात आहे. तो त्यांना अन्न देतो, त्यांना बरे करतो आणि त्यांना शिकवितो. या गोष्टीतील घटनांनी येशूसाठी असलेल्या दोन महत्त्वपूर्ण प्राथमिकता प्रकट केल्या. तो आपल्या पित्याबरोबर वेळ घालवितो आणि तो आपल्या मित्रांची काळजी घेतो.

**पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क
6:45-52 (एनआयव्ही)**

नंतर, मी लोकसमुदायाला निरोप देतो आणि तुम्ही मचव्यात बसून पलीकडे बेथसैदा येथे जा, असे

सांगून त्याने लागलेच शिष्यांना लावून दिले. मग लोकांना निरोप देऊन तो प्रार्थना करावयास डोंगरावर गेला.

आणि रात्र झाली तेव्हा तो मचवा समुद्राच्या मध्यभागी होता व तो (येशू) एकटाच जमिनीवर होता. त्याला ते वल्ही मारता मारता हैराण झालेले दिसले कारण वारा तोंडचा होता. नंतर रात्री चौथ्या प्रहराच्या सुमारास तो समुद्रावरून चालत त्यांच्याकडे आला. व त्यांच्याजवळून पुढे जाण्याचा त्याचा बेत होता; पण त्याला समुद्रावरून चालतांना पाहून, हे भूत आहे असे त्यांना वाटले व ते ओरडले; कारण त्याला पाहून ते सर्व घाबरून गेले होते.

तेव्हा तो लागलाच त्यांच्याबरोबर बोलू लागला व त्यांना म्हणाला, धीर धरा मी आहे. भिऊ नका. आणि तो त्यांच्याकडे मचव्यात चढून गेला, तेव्हा वारा पडला; मग ते मनातल्या मनात पराकाष्ठेचे आश्चर्यचकित झाले.

चर्चा:

मोठ्याने संगीत वाजवा, टाळी वाजवा, गाण्याच्या ठेक्यावर आपले पाय हलवा, आणि गा. थोड्या वेळाने संगीत बंद करा. स्थिर उभे राहा आणि शांत रहा. काळजीपूर्वक ऐका. आपण काय ऐकता?

लोकसमुदाया बरोबर एका व्यस्त दिवसानंतर, येशू त्याचा मित्रांना पाठवून देतो आणि एकट्यात आणि शांतपणात राहण्यास वेळ घालवितो. तो प्रार्थना करतो.

- येशूने कशाबद्दल प्रार्थना केली असेल असे आपल्याला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकजण काही मिनिटांसाठी एकटे राहण्यासाठी घरात एक जागा शोधा. आज तुम्ही काय जाणून घ्यावे अशी देवाची इच्छा आहे हे दर्शविण्यासाठी त्याला सांगा.



स्क्वाट् करा आणि धावा



सुमारे पाच मीटर अंतरावर दोन डब्वे जमिनीवर ठेवा.
एका डब्व्यामध्ये चार वस्तू ठेवा.

एक व्यक्ती चार वस्तू (एका वेळी एक) एका डब्व्यामधून दुसऱ्या डब्व्यामध्ये हलवते तर दुसरा व्यक्ती स्क्वाट्स करतो. त्यानंतर स्क्वाट्स करणारा मनुष्य धावपटू बनतो आणि कुटुंबातील तिसरा सदस्य स्क्वाट्स करतो. प्रत्येकाने स्क्वॅट्स आणि धावणे करे पर्यंत सुरु ठेवा.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A silhouette of a person drinking water from a glass bottle against a bright, cloudy sky. The person's hand is visible holding the bottle, and the bottle is tilted towards their mouth. The background is a bright, hazy sky with some clouds. The overall color palette is dominated by light blues and oranges.

आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.

हळूवार सुरुवात करणे



हाताचे गोलाकार आणि शरीराचे आकार

हाताचे गोलाकार: वर्तुळात उभे रहा आणि हाताच्या प्रत्येक हालचालीपैकी 15 पूर्ण करा. लहान गोलाकार पुढे, लहान गोलाकार मागे, मोठे गोलाकार पुढे, मोठे गोलाकार मागे.

शरीराचे आकार: चेहरा खाली करा, हात डोक्यावर करा आणि तळवे एकमेकांना जोडा. घड्याळीच्या हातांप्रमाणे आपले हात हलवा.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

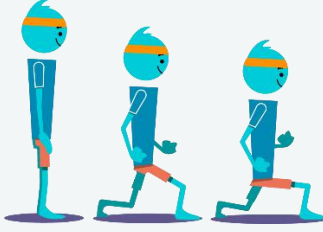
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना त्या वेळेबद्दल गोष्टी सांगा जेव्हा एखाद्या कठीण परिस्थितीतून आपली 'सुटका' केली गेली.

सखोल जा: दुसऱ्याच्या गरजेनुसार प्रतिसाद देण्यासाठी आपल्याला काय प्रेरणा देते?

हालचाल करा

हळू खोलवर झुकणे



हळू खोल झुकण्याचा सराव करा. आज आपले लक्ष गतीकडे आहे.

एका पायाने पुढे जा आणि तुम्ही तुमचा मागचा भाग हळुवार मागे करता तेव्हा पाच मोजा, जोवर तुमचा मागील गुडघा जमिनीवर टेकत नाही तोवर असे करा. पटकन उभे रहा. दुसऱ्या पायासाठी पुन्हा करा.

एक ससा नव्हे तर कासव व्हा!

प्रति पाय पाच वेळा पुन्हा करा.

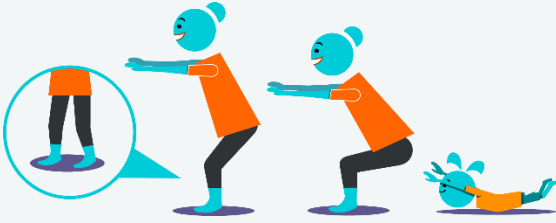


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

सुलभ करा: गती कमी करा आणि आपण लंज करत असतांना 3 पर्यंत मोजा.



टॉवर आव्हान



प्रत्येक जोडीसाठी सहा कप घेऊन जोड्यांमध्ये काम करा. एक व्यक्ती सुपरमॅन करतो तर इतर व्यक्ती पाच स्कॅट्स करतो. प्रत्येक फेरीनंतर मिनार तयार करण्यासाठी एक कप ठेवा. भूमिका बदलवा. सहा फेऱ्या करा. प्रत्येक वेळी शक्य तितक्या लवकर आपले मिनार तयार करण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

कठीण करा: 10 कपांसह त्रिकोणी मिनार बनवा.



येशू पाण्यावर चालतो

मार्क 6: 45-52 वाचा.

येथे येशूचा नमुना पहा:

1. तो देवाकडे प्रार्थना करतो
2. तो त्याच्या मित्रांची गरज पाहतो
3. त्यानंतर तो त्यांच्या मदतीला जातो.

कथेतून या तीन पैलूंसाठी पुतळे तयार करा.

वेगवेगळ्या मार्गांनी त्यांना पकडण्यात मजा करा.

आपल्या फोनवर फोटो घ्या.

[@Familyfitnessfaithfun](#) सामायिक करा

- आज आपण कोणत्या गरजू व्यक्तीला पाहू शकता?
- आपले 'जाणे' कसे दिसते?

देवाशी गप्पा मारा: देवा आम्हाला आपल्या आजूबाजूच्या लोकांच्या गरजा पाहणारे डोळे दे. त्या गरजांना प्रतिसाद देतांना आम्हाला शहाणपण आणि वचनबद्धता दे.



मिनार तयार करा पैज

दोन संघात विभागणे. प्रत्येक संघ घराच्या आसपास मिनार बांधण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या आठ वस्तू शोधतो.

शक्य असेल तितके सर्वात उंच मिनार तयार करण्याची शर्यत घ्या. रिले म्हणून करा.

वैकल्पिकरित्या, प्रत्येक वेळी समान वस्तूंसह, इतर विविध आव्हाने तैयार करा जसे की सर्वात मजबूत मिनार, सर्वात सर्जनशील मिनार, रुंदीचा मिनार आणि इत्यादी.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A person is shown in silhouette, drinking water from a clear glass bottle. The background is a bright blue sky with some light clouds. The person's hand is visible holding the bottle, and the water is being poured into their mouth. The overall scene is clean and refreshing.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

शरीर पाणी साठवू शकत नाही.
दररोज त्याला ताजा पुरवठा
हवा आहे.

हळूवार सुरुवात करणे



अस्वल आणि खेकडा चाल

खोलीमध्ये अस्वलाप्रमाणे चाला आणि खेकड्याप्रमाणे मागे चाला. पाच लॅप्स करा.

अस्वल चाल: हात आणि पाय जमिनीवर ठेवून तोंड खाली करून चाला.

खेकडा चाल: हात आणि पाय जमिनीवर ठेवून तोंड वरच्या बाजूने करून चाला.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

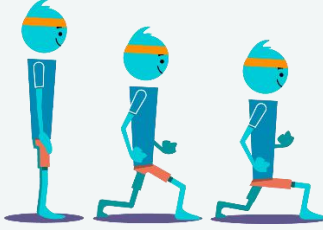
तुम्ही कधी घाबरून गेला आहात?

सखोल जा: घाबरून गेल्यावर कशाने सामोरे जाण्यास मदत केली?

हालचाल करा



वजनासह झुकणे



वजनाची भर टाकून समोर झुका. तुमच्या पाठीवर पुस्तक असलेली पिशवी ठेवा किंवा आपल्या हातामध्ये पाण्याच्या बॉटल ठेवा. प्रत्येक व्यक्तीसाठी योग्य आकारांची वजने शोधण्यासाठी सर्जनशीलतेने विचार करा. योग्य तंत्र ठेवण्याचे लक्षात ठेवा.

10 पुनरावृत्तीचे दोन संच पूर्ण करा. संच दरम्यान 30 सेकंदविश्वांतीघ्या.

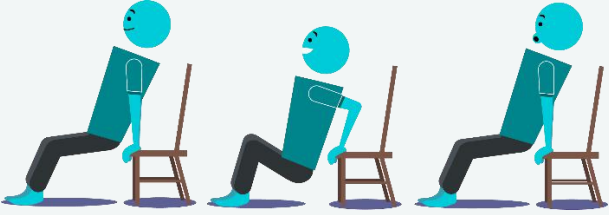


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

कठीण करा: लंजेस करत असतांना आपल्या डोक्यावर वजन ठेवा.



कप भरा आव्हान



खुर्ची वापरून, प्रत्येक व्यक्ती तीन बुड्या मारतो आणि नंतर चमच्याने एका ग्लासमध्ये पाणी भरण्यासाठी धावतो. सुरु ठेवण्यासाठी पुढील व्यक्तीस टॅग करा. ग्लास पूर्ण होईपर्यंत रिलेमध्ये जात रहा.

तीन बुड्या = एक चमचा.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

कठीण करा: प्रति चमच्याने बुड्यांची संख्या वाढवा.



येशू आपल्या गरजा पूर्ण करतो

मार्क 6: 45-52 वाचा.

शिष्य भयभीत होण्यापासून आश्चर्यचकित होण्यात बदलले.

प्रत्येकजण कागदाच्या तुकड्याच्या एका बाजूला घाबरलेला चेहरा आणि दुसरीकडे चकित चेहरा रेखाटतो. गोष्ट वाचत असतांना, प्रत्येक व्यक्ती त्यांच्या कागदावर योग्य चेहरा दाखवून प्रतिसाद देतो.

- येशू म्हणतो, “धीर धरा! मी आहे. भिऊ नका.” 'येशू आज माझ्या तारवात आहे' असं म्हणण्याचे तुमच्यासाठी काय अर्थ आहे?

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कुटुंबासाठी एक काल्पनिक तारू बनवा. त्यात एकत्र बसून आपल्या आव्हानांमध्ये येशूची उपस्थिती अनुभवण्यासाठी एकमेकांसाठी प्रार्थना करा.



चेंडू फेका आव्हान

प्रत्येकजण कागदाचा चेंडू बनवितो आणि एका हाताने फेकणे आणि पकडण्याचा सराव करतो. मग प्रत्येकजण एका वर्तुळामध्ये उभा राहतो आणि जेव्हा डावीकडून चेंडू पकडतो तेव्हा त्याचवेळी आपला चेंडू उजवीकडे फेकतो. एकमेकांना प्रोत्साहन द्या.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

कठीण करा: वेग वाढवा.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

लोकांना त्यांचे वय, लिंग आणि
क्रियाकलाप पातळीवर
अवलंबून दररोज वेगवेगळ्या
प्रमाणात पाण्याची आवश्यकता
असते.

(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 वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिट टीम



www.family.fit