

सखोल वाढत जाणे - आठवडा 7  
येशू मुलांवर प्रीती करतो!

**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	पुश-अप रिले	मार्क 10:13-16 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	रांगेचा क्रम बदला	मार्क 10:13-16 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	शेपूट पकडा	मार्क 10:13-16 वाचा आणि चर्चा करा

‘हा मनुष्य येशू कोण आहे’ हे जाणून घेत असतांना मार्कच्या कथेतील प्रवासाची हि सुरुवात आहे. हे [मार्क 10:13-16](#) मध्ये पवित्र शास्त्रामध्ये 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



### पुश-अप रिले

दोन संघात विभागून खोलीच्या विरुद्ध बाजूंनी उभे रहा. मध्यभागी खेळणी, चमचे किंवा चेंडू अशा 21 वस्तू ठेवा.

प्रत्येक संघाचे सदस्य पाळीपाळीने मध्यभागी धावतात, पाच पुश-अप करतात, एखादी वस्तू उचलतात आणि पुढील व्यक्तीस टॅग करण्यासाठी परत धावतात. सर्व वस्तू उचलल्या जाई पर्यंत सुरु ठेवा. कोणत्या संघाने सर्वाधिक वस्तू गोळा केल्या?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

## विश्रांती आणि चर्चा



### आपल्या जगात कोण महत्त्वहीन आहे?

- आपण दररोज सकाळी कोणत्या दोन प्रथम गोष्टी करता?

मार्क 10:13-16 वाचा.

- शिष्यांची प्रतिक्रिया मुलांबद्दल त्यांच्या मताबाबत काय सांगते?
- आपल्या जगात कोण महत्त्वहीन आहे?

कागदाच्या तुकड्यावर शक्य तितक्या लहान अक्षरात 'महत्त्वहीन' लोकांची नावे लिहा. मोबाईल फोनचा कॅमेरा मिळवा आणि नावे मोठी करून पहा.

देवाशी गप्पा मारा: या लोकांमध्ये तो काय पाहतो ते पाहण्यासाठी आणि तो त्यांना स्वीकारतो त्या प्रमाणे त्यांना स्वीकारण्यासाठी देवाची मदत मागा.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### रांगेचा क्रम बदला

प्रत्येक व्यक्ती एका रांगेत उभा राहतो. कुटुंबाला पुढील गोष्टींप्रमाणे व्यवस्थित उभे होण्यासाठी किती वेळ लागतो ते पहा:

- सर्वात लहान ते सर्वात उंच
- सर्वात तरुण ते सर्वात वृद्ध
- प्रथम नावाची वर्णमाला क्रमानुसार
- केसांची लांबी
- गेल्या महिन्यात वाचलेल्या पुस्तकांची संख्या



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

### विश्वांती आणि चर्चा



### मुले येशूसाठी मौल्यवान आहेत

- आपण स्पर्श केलेली सर्वात महाग वस्तु काय आहे?

मार्क 10:13-16 वाचा.

- आपण गर्दीत येशूचे लक्ष वेधून घेण्याचा प्रयत्न कसा कराल? ते करून दाखवा

अनेक लोक येशूकडे येण्याचा प्रयत्न करीत होते.

- त्याने असा आग्रह का धरला असेल कि विशेषतः मुलांनी त्याच्या कडे यावे असे तुम्हाला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: कागदाच्या हृदयावर लिहा “आपण देव आणि आमच्यासाठी मौल्यवान आहात”. आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला एक हृदय द्या आणि त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### शेपूट पकडा

खेळाच्या सीमा निश्चित करा.

प्रत्येकजण आपल्या पॅन्टच्या मागच्या बाजूला 'शेपटी' म्हणून एक स्कार्फ किंवा लहान टॉवेल लावतो. आपले स्वतः चे रक्षण करत असताना जास्तीत जास्त शेपट्या जमा करणे हे ध्येय आहे. आपण आपली शेपूट गमावल्यास, तीन पुश-अप करा आणि खेळ सुरू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

### विश्वांती आणि चर्चा



### मुले अनुसरण करण्यासाठी एक उदाहरण आहे

- आपण कोणासारखे बनू इच्छित आहात? त्यांच्यातील कोणत्या गोष्टीचे आपण अनुकरण कराल?

मार्क 10:13-16 वाचा.

येशूने मुलानंवर लक्ष दिले, त्यांच्यासाठी प्रार्थना केली व त्यांना इतरांकरिता उदाहरण म्हणून ठेवले. हे आश्चर्यकारक आहे, नाही का?

- देवाचे राज्य मिळण्याविषयी मुले आपल्याला कशा प्रकारे शिकवू शकतात?

देवाशी गप्पा मारा: देवा, आम्ही एकमेकांकडून शिकू शकतो याबद्दल धन्यवाद. जी मुले आम्हाला विश्वास ठेवण्याची आणि नवीन कल्पनांना उघडण्याची आठवण करून देतात त्यांच्याबद्दल धन्यवाद.

# आठवऱ्याचे शब्द

मार्क 10:13-16 (एनआयव्ही) वर आपल्याला हे शब्द  
विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

## पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 10:13-16 (एनआयव्ही)

मग त्याने बाळकांस स्पर्श करावा म्हणून लोकांनी त्यांना त्याच्याकडे आणिले, परंतु शिष्यांनी आणणाऱ्यांना दटाविले. ते पाहून येशूला फार वाईट वाटले आणि तो त्यांना म्हणाला, बाळकांस माझ्याजवळ येऊ द्या. त्यांना मनाई करू नका, कारण देवाचे राज्य त्यांच्यासारख्यांचेच आहे. मी तुम्हास खचित सांगतो, जो कोणी बाळकासारखा होऊन देवाच्या राज्याचा स्वीकार करणार नाही त्याचा प्रवेश त्यात मुळीच होणार नाही. तेव्हा त्याने त्यांना कवटाळून व त्यांच्यावर हात ठेवून त्यांना आशीर्वाद दिला.

## आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या. जेवणापूर्वी पाणी पिल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते.



# 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