

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 8

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू अशक्यला शक्य करतो!

www.family.fit



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क
10:17-31

चांगले असणे पुरेसे
नाही

स्वतः ला वाचवणे
अशक्य आहे

देवाला आम्हाला
वाचवणे आवडते



हळूवार
सुरुवात करणे

रिले

अखंड वर्तुळ

आरसा हळूवार
सुरुवात



हालचाल करा

भागीदार सिट-अप्स

फुलपाखरू सिट-
अप्स

वजनदार सिट-अप्स



आव्हान

यादृच्छिक आव्हान

सिट-अप / पुश-अप
तबाटा

सिट-अप टॅंग



पडताळणी

वचन वाचा आणि
एक यादी तयार
करा

वचन वाचा आणि
वस्तू आव्हान

वचन वाचा आणि
बाटलीचे घट्ट बंद
असलेले झाकण
उघडा



खेळा

ओंडक्यावर मुंग्या

मला पाहिजे, मला
पाहिजे

गुंतलेले

प्रारंभ करणे

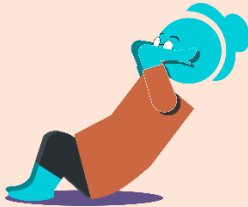
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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



रिले

प्रत्येकजण जम्पिंग जॅक करत असतांना, एखादी व्यक्ती खोलीच्या किंवा आवारातील अगदी पलीकडे धाव घेते, एखादी वस्तू उचलते आणि परत धावते. रिले सुरु ठेवण्यासाठी ती व्यक्ती एखाद्यास ती वस्तू देते. प्रत्येकाची पाळी येईपर्यंत सुरु ठेवा.

विश्रांती घ्या, नंतर प्रत्येकजण वेग स्केटर्स करत असतांना आणखी एक रिले करा.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

खालील नियमांच्या सकारात्मक आणि नकारात्मक गोष्टींबद्दल बोला.

सखोल जा: एखादी व्यक्ती चांगली व्यक्ती आहे असे आपल्याला का वाटते?

हालचाल करा

भागीदार सिट-अप्स



आपल्या पाठीवर झोपा, पाय वाकलेले ठेवा आणि ते जमिनीवर घट्ट राहू द्या. आपल्या शरीरास “बसण्यासाठी” गुडघ्यांकडे वळवा. प्रारंभ स्थितीवर परत या.

जोडी काम. एक व्यक्ती सिट-अप करतो तर दुसरा त्याचे पाय खाली धरतो. पाच सिट-अप करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

कठीण करा: पाच किंवा अधिक फेऱ्या करा.



यादृच्छिक आव्हान

कागदाच्या तुकड्यांवर 1-10 क्रमांक लिहा आणि त्यांना टोपी किंवा वाटीत ठेवा.

प्रत्येक व्यक्ती एक कागद उचलतो आणि पुढील व्यक्तीस टॅप करण्यापूर्वी दर्शविलेल्या सिट-अपची संख्या करतो.

सर्व कागद वाटीमध्ये परत टाका. तीन फेऱ्या करा. प्रत्येक वेळी हालचाली बदला किंवा मजेदार क्रिया देखील जोडा.



<https://youtu.be/dolHK7i1dPE>

कठीण करा: चार किंवा अधिक फेऱ्या करा.



चांगले असणे पुरेसे नाही

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 10:17-31 वाचा.

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

येशूने आपल्या शिष्यांच्या विचारांना नेहमीच चालना दिली. या वचनांमध्ये येशू एका श्रीमंत, धार्मिक माणसाला भेटतो आणि आपल्याला देवाच्या राज्याविषयी महत्त्वपूर्ण सत्य शिकवितो.

बायबलचा उतारा – मार्क 10:17-31
(एनआयव्ही)

मग तो निघून वाटेस लागणार तोच एकाने धावत येऊन व त्याच्यापुढे गुडघे टेकून त्याला विचारले, उत्तम गुरुजी, सार्वकालिक जीवन हे वतन मिळण्यास मी काय केले पाहिजे?

येशू म्हणाला, मला उत्तम का म्हणतोस? एक जो देव त्याच्यावाचून कोणी उत्तम नाही, तुला आज्ञा ठाऊकच आहेत; 'खून करू नको, व्यभिचार करू नको, चोरी करू नको, खोटी साक्ष देऊ नको' ठकवू नको, आपला बाप व आपली आई ह्यांचा मान राख.'

त्याने त्याला उत्तर दिले, गुरुजी, मी आपल्या तरुणपणापासून ह्या सगळ्या आज्ञा पाळित आलो आहे.

येशूने त्याच्याकडे निरखून पाहिले व त्याच्यावर त्याने प्रीती केली. तो त्याला म्हणाला, तुझ्यात एका गोष्टीची उणीव आहे; जा तुझे असेल नसेल ते विकून गोरगरिबांना देऊन टाक म्हणजे तुला स्वर्गात संपत्ती मिळेल. आणि चल, माझ्यामागे ये. परंतु हे शब्द ऐकून त्याचे तोंड उतरले व कष्टी होऊन तो निघून गेला, कारण तो फार श्रीमंत होता.

[23] तेव्हा येशूने सभोवार पाहून आपल्या शिष्यांना म्हणाला, देवाच्या राज्यात श्रीमंतांचा प्रवेश होणे किती कठीण आहे बघा!

तेव्हा शिष्य त्याच्या बोलण्याने थक्क झाले येशू त्यांना पुन्हा म्हणाला, मुलांनो, देवाच्या राज्यात प्रवेश होणे कितीतरी कठीण आहे! धनवानाला

देवाच्या राज्यात जाणे ह्यापेक्षा उंटाला सुईच्या नाकातून जाणे सोपे आहे. तेव्हा ते अत्यंत विस्मित होऊन एकमेकांना म्हणू लागले, तर मग कोणाचे तारण होणे शक्य आहे?

येशूने त्यांच्याकडे निरखून पाहून म्हटले, मनुष्यांना हे अशक्य आहे. परंतु देवाला नाही; 'देवाला सर्व काही शक्य आहे.'

पेत्र त्याला म्हणू लागला, पाहा, आम्ही सर्व काही सोडून आपल्या मागे आलो आहो.

येशूने उत्तर दिले, मी तुम्हाला खचित सांगतो, ज्याने ज्याने माझ्याकरिता व सुवार्तेकरिता घरदार, बहिणभाऊ, आईबाप, मुलेबाळे किंवा शेतवाडी सोडली आहे; अशा प्रत्येकाला सांप्रतकाळी छळणुकी बरोबर शंभरपटीने घरे, भाऊ, बहिणी, आया, मुले, शेते आणि येणाऱ्या युगात सार्वकालिक जीवन ही मिळाल्याशिवाय राहणार नाहीत. तरी पहिले ते शेवटले व शेवटले ते पहिले, असे पुष्कळ जणांचे होईल.

चर्चा:

मार्क 10:17-31 वाचा.

एक चांगला विद्यार्थी किंवा कार्यकर्ता ज्या गोष्टी करतो त्या गोष्टींची एक सूची लिहा. वचन 17-22 वाचा. येशूला भेटलेल्या माणसासाठी यापैकी एक सूची लिहा.

- त्याने काय योग्य केले आणि काय चूक केले?

आपल्यापैकी कोणीही उत्तम प्रकारे जगत नाही. देवाशिवाय कोणीही 'चांगले' नाही!

देवाशी गप्पा मारा: आपण केलेल्या चुकीच्या गोष्टींबद्दल विचार करा, ज्यांच्या द्वारे इतर लोक दुखावले गेले असतील. देवाला क्षमा मागा. तो चांगला आहे म्हणून देवाचे आभार माना!



ओंडक्यावर मुंग्या

प्रत्येकजण 'ओंडका' (एक रेष, लाकडाचा ओंडका किंवा बेंच) वर उभा राहतो. ध्येय हे आहे की कोणालाहि पडू न देता तुमचा क्रम बदलविणे. एकत्र काम करा म्हणजे प्रत्येक जण यशस्वी होईल. टाइमर सेट करा. पुन्हा प्रयत्न करा आणि आपला वेळ पराभूत करण्याचा प्रयत्न करा.



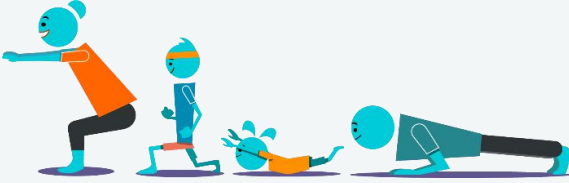
https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

A close-up photograph of clear water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text in Marathi.

आरोग्य टीप
जास्त पाणी प्या.

हळूवार सुरुवात करणे

अखंड वर्तुळ



सर्वजण एकमेकांचे हात धरून एका वर्तुळामध्ये उभे राहतात. या चाली एकत्र करा:

- 5 स्कवाट्स
- 5 झुकणे
- 5 सुपरमॅन पकड
- 5 पुश-अप

पुन्हा करा. वर्तुळ न तोडण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कोणत्या गोष्टी स्वतः हून करणे कठीण आहे?

सखोल जा: आपल्यासाठी जे करणे अशक्य आहे
असे काहीतरी काय आहे?



फुलपाखरू सिट-अप

आपले तळपाय एकमेकांना जोडून आणि गुडघे बाहेरच्या बाजूस ठेवून – फुलपाखरू प्रमाणे पाठीवर लेटा. आपण पाच सिट-अप करत असतांना आपले पाय जमिनीवर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.

कठीण करा: पाच किंवा जास्त फेऱ्या करा.



सिट-अप / पुश-अप तबाटा



तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंदांकरिता सिट-अप करा, त्यानंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंदासाठी पुश-अप करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या.

हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंद वाढवा.



स्वतः ला वाचवणे अशक्य आहे

मार्क 10:23-26 वाचा.

आपल्या घराभोवती असलेल्या पाच वेगवेगळ्या आकाराच्या वस्तू गोळा करा. आपण त्यांना एका लहान छिद्रातून किंवा सुईच्या 'डोळ्या' मधून काढू शकाल की नाही ते पहा.

- त्याला त्यातून काढण्यासाठी तुम्हाला उंटाला काय करावे लागेल?

हे अशक्य आहे, नाही का? आपण चांगले बनून देवाच्या राज्यामध्ये प्रवेश मिळविण्याचा प्रयत्न करण्याचे हे एक उत्तम चित्र आहे.

देवाशी गप्पा मारा: काही चांगल्या गोष्टी लिहा ज्याचा आपल्याला कुटुंब म्हणून अभिमान आहे. देवाच्या राज्यात प्रवेश मिळविण्यासाठी आपल्याला पात्र ठरविण्यासाठी या गोष्टी वापरणे अशक्य आहे. देवाला काय हवे आहे हे पाहण्यास त्याला आपली मदत करण्यास सांगा.



मला पाहिजे, मला पाहिजे

एक व्यक्ती खेळाचे नेतृत्व करतो. तो ओरडतो, “मला पाहिजे, मला एक चेंडू पाहिजे.” प्रत्येकजण चेंडू शोधण्यासाठी धावतो. जो प्रथम ती वस्तू आणतो त्याला एक अंक मिळतो. सामान्य घरगुती वस्तूंची मागणी करून खेळ सुरू ठेवा.

काही फेऱ्या झाल्यानंतर नेते अदलाबदल करा. अधिक मूल्य असलेल्या वस्तू, जसे की पैसे, फोन, घड्याळ किंवा चॉकलेट ची मागणी करा. या वस्तू आणण्यासाठी आपण प्रथम असल्यास पाच गुण जिंकून घ्या.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

चर्चा:

अधिक मौल्यवान वस्तू शोधून ती देऊन टाकणे कसे वाटले? यामुळे काही बदल घडला का?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. The overall color palette is dominated by various shades of blue and teal, giving it a fresh and clean appearance.

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

आपल्याबरोबर पाणी वागवा
आणि जेव्हा आपल्याला तहान
लागेल तेव्हा ते प्या.

हळूवार सुरुवात करणे



आरसा हळूवार-सुरुवात

जोडीदाराबरोबर उभे रहा. एक व्यक्ती उच्च गुडघे करून धावणे, स्क्वाट्स, सुपरमॅन, लंजेस इत्यादीसारख्या क्रियांचा निर्णय घेतो. दुसरी व्यक्ती आरशाप्रमाणे कार्य करते आणि क्रियांचे अनुसरण करते.

60 सेकंदांनंतर भूमिकांची अदलाबदल करा.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

या आठवड्यात आपण कोणत्या गोष्टी साठी कोणाची मदत घेतली?

सखोल जा: आपल्यासाठी मदत मागणे सोपे आहे की कठीण?

हालचाल करा



वजनदार सिट-अप



आपल्या घराभोवती एखादी वस्तू शोधा ज्याचे काही वजन असेल जसे की पाण्याची बाटली, एक खेळणी किंवा आपण धरू शकता असे काहीतरी.

आपल्या छातीजवळ वजन धरत असतांना पाच सिट-अप करा. सिट-अप करत असतांना आपल्या पोटाला आत घेऊन आपला मधला भाग आत दाबणे विसरू नका!

विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

कठीण करा: पाच किंवा अधिक फेऱ्या पूर्ण करा.



सिट-अप टॅग



एक जागा शोधा जिथे आपण सर्वजण धावू शकता.
 एकव्यक्ती 'टॅगर' आहे जो सर्वांना टॅग करण्यासाठी
 पाठलाग करतो. जेव्हा कोणाला टॅग केले जाते,
 तेव्हा ते थांबतात आणि तीन सिट-अप करतात.
 त्यानंतर ते नवीन टॅगर बनतात.

तीन मिनिटे किंवा प्रत्येकजण थकल्या शिवाय
 खेळा.

कठीण करा: पाच मिनिटे खेळा.



देवाला आम्हाला वाचवणे आवडते

मार्क 10: 24-31 वाचा.

घट्ट बंद असेलेली बाटली किंवा बरणी घ्या.

कुटुंबातील सर्वात लहान व्यक्तीला ते उघडण्याचा प्रयत्न करू द्या. जर ते ते करू शकत नाहीत तर त्यांनी पुढच्या व्यक्तीस मदत मागावी.

स्वतःला वाचविणे अशक्य असले तरी देव आम्हाला वाचवू शकतो. आपण आपल्यासाठी हे करण्यास नम्रपणे त्याच्याकडे जावे अशी त्याची इच्छा आहे. हे आता करा!

देवाशी गप्पा मारा: प्रभु येशू, मी नेहमीच चांगला राहून स्वतःला वाचवू शकत नाही. मी अपयशी ठरत राहतो. तू मला वाचवण्याची मला गरज आहे. मी तुझ्यावर आपला विश्वास टाकतो.



गुंतलेले

खांद्याला खांदा लावून वर्तुळात उभे रहा. आपला उजवा हात गाठा आणि दुसऱ्या व्यक्तीचा उजवा हात धरून घ्या. डाव्या हाताने तेच करा. नेहमी हात जोडून ठेवा आणि आपल्याला सोडविण्यासाठी एकत्र काम करा.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

आरोग्य टीप

जास्त पाणी प्या.

रिकाम्या प्लास्टिकच्या
बाटल्यांचा पुनर्वापर करून
पर्यावरणाला मदत करा.

(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 आउट 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