

सखोल वाढत जाणे – आठवडा 9

family.fit

फॅमिली. फिटनेस. फेथ. फन



येशू आमच्या गरजांना  
प्रतिसाद देतो!

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



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मार्क  
10:46-52

येशूला कधीही  
हाक मारा

येशू आपली हाक  
ऐकतो

येशू प्रतिसाद  
देण्यास तयार आहे



हळूवार  
सुरुवात करणे

वेगवान चेंडू

स्टारफिश

अस्वल आणि  
खेकडा चाल



हालचाल  
करा

माउंटन-  
गिर्यारोहक

भागीदार पर्वत-  
गिर्यारोहक

पर्वत- गिर्यारोहक  
आणि पकड



आव्हान

तबाटा आव्हान

एका मागे एक  
स्काट

20, 15, 10, 5



पडताळणी

वचन वाचा  
आणि उभे राहा  
आव्हान

वचन वाचा आणि  
एक गुप्त आवाज  
ओळखा

वचन वाचा आणि  
कशी मदत करावी  
याबद्दल विचार  
करा



खेळा

आम्ही एकत्र उभे  
राहतो

एकत्र आम्ही  
जाऊ

सॉक्स बास्केटबॉल

# 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



## वेगवान चेंडू

एक चेंडू शोधा. प्रत्येकजण एकमेकांकडे चेंडू फेकतो आणि तो पकडण्यासाठी जागेभोवती धावतो. जेव्हा कोणी चेंडू पाडतो तेव्हा त्याने सहा स्क्वाट किंवा तीन बर्पी करणे आवश्यक आहे.



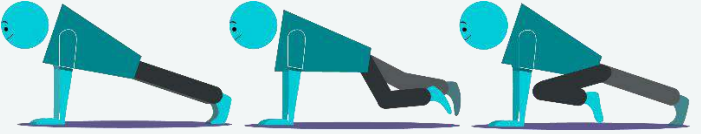
<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण एखाद्या प्रसिद्ध व्यक्तीला पाहण्यासाठी कधी गर्दीचा भाग झाला आहात का?

सखोल जा: आपण प्रसिद्ध लोकांना किंवा प्रसिद्ध खेळ खेळणाऱ्या एका चमूला पाहिल्यास आपण काय प्रतिसाद द्याल?

## पर्वत-गिर्यारोहक



हात पाय जमिनीवर ठेवा आणि तुमचे संपूर्ण शरीर फळीसारखे सरळ ठेवा. एक गुडघा आपल्या कोपराच्या दिशेने सरकवा आणि नंतर पाय सुरूवातीच्या ठिकाणी हलवा. दुसऱ्या पायाने पुन्हा करा.

50 पुनरावृत्ती करा. प्रत्येक 10 नंतर विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

सुलभ करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 किंवा 30 पर्यंत कमी करा.

कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 80 किंवा 100 पर्यंत वाढवा.



## तबाटा आव्हान

तबाटा संगीत ऐका.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंद पर्वत-गिर्यारोहन करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंद जागेवर धाव घ्या, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.

**कठीण करा: पुनरावृत्तीची संख्या 20 सेकंद वाढवा.**



## येशूला कधीही हाक मारा

पवित्र शास्त्रामधून मार्क 10:46-52 वाचा.

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

येशू यरुशलेमेस जात होता. तो चालत असतांना येशू आणि त्याचे शिष्य यरीहोजवळ असलेल्या एका आंधळ्या भिकारी जवळून गेले. इतरांनी त्याला शांत राहण्यास सांगितले तरीही – आंधळा बार्तीमय येशूच्या मदतीसाठी ओरडत होता. येशू थांबतो आणि त्याच्या सखोल गरजेला प्रतिसाद देतो.

**पवित्र शास्त्रातील उतारा – मार्क 10:46-52  
(एनआयव्ही)**

नंतर ते यरीहोस आले मग तो त्याचे शिष्य व मोठा लोकसमुदाय यरीहो सोडून जात असता, तीमयाचा मुलगा बार्तीमय हा आंधळा भिकारी



वाटेवर बसला होता. तेव्हा हा नासरेथकर येशू आहे हे ऐकून तो मोठमोठ्याने म्हणू लागला, अहो दावीदपुत्र येशू, माझ्यावर दया करा.

तेव्हा त्याने गप्प राहावे म्हणून अनेकांनी त्याला धमकाविले; पण तो अधिकच ओरडू लागला, अहो दावीदाचे पुत्र, माझ्यावर दया करा.

तेव्हा येशू थांबून म्हणाला, त्याला बोलवा.

मग ते त्या आंधळ्याला बोलावून म्हणाले, धीर धर, उठ तो तुला बोलावीत आहे. तेव्हा तो आपले वस्त्र टाकून उठला व येशूकडे आला.

मी तुझ्यासाठी काय करावे अशी तुझी इच्छा आहे? येशू त्याला म्हणाला.

आंधळा त्याला म्हणाला, गुरुजी, मला दृष्टी प्राप्त व्हावी.

येशू त्याला म्हणाला, “जा, तुझ्या विश्वासाने तुला बरे केले आहे.” लागलीच त्याला दृष्टी आली आणि तो वाटेने येशूच्या मागे चालू लागला.

**चर्चा:**

प्रत्येकजण जमिनीवर किंवा खुर्चीवर मांडी घालून बसतो. प्रत्येक व्यक्तीला हात न वापरता उभे राहण्यास किती वेळ लागतो ते पहा, पाच वेळा टाळ्या वाजवा आणि “येशू, दावीदाचा पुत्र” ओरडा.

सर्वात वेगवान कोण होते?

जेव्हा बार्तीमयाने येशूला “दावीदपुत्र” असे म्हटले तेव्हा तो असे म्हणाला की त्याचा विश्वास आहे की येशू हा मशीहा आहे. यहूदी लोक मशीहाच्या येण्याची उत्सुकतेने वाट पाहत होते जो लोकांना त्यांच्या पापांपासून वाचविणार होता.

आपण येशूला काय म्हणाल?

देवाशी गप्पा मारा: एकट्यात शांतपणे प्रार्थनेत वेळ घालवा. स्वतःला गर्दीत, येशूला पाहत असतांना चित्रित करा. आता पाळीपाळीने आपल्या प्रतिक्रियांचे वर्णन करण्यासाठी एक वाक्य बोला. आपल्या बरोबर असण्याबद्दल येशूचे आभार माना.



दिवस 1

खेळा

## आम्ही एकत्र उभे राहतो

जमिनीवर जोडीदारासोबत एकमेकांना पाठ टेकवून बसा. आपले हात एकत्र जोडा. आता आपली पाठ टेकली असतांना आणि हात जुडले असतांना उभे रहाण्याचा प्रयत्न करा. एकमेकांना ढकलणे मदत करेल.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

*कठीण करा: एकत्र जुडले असतांना घरातील वस्तू उचलण्याचा प्रयत्न करा!*

A hand holding a black smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with a wide open mouth, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with a surprised expression. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing text in Hindi.

आरोग्य टीप

तंत्रज्ञान 'स्क्रीन' वेळ कमी करा.

## हळूवार सुरुवात करणे



## स्टारफिश

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती पाय दूर करून फळीच्या स्थितीत येतो. दुसरी व्यक्ती पहिल्या व्यक्तीच्या पायांवरून उडी मारते, एका वेळी एक पाय आणि परत सुरुवात करते. 10 वेळा पुन्हा करा आणि नंतर ठिकाणे अदलाबदल करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/20HcA -iK k>

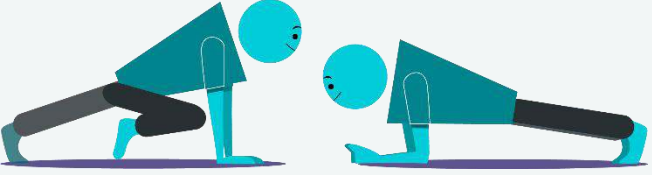
विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

कोणी तुमचे ऐकावे ह्यासाठी तुम्हाला संघर्ष करावा लागला त्या वेळेविषयी बोला.

*सखोल जा: आपल्या समाजात कोणाचे आवाज ऐकण्याची अधिक आवश्यकता आहे?*



## भागीदार पर्वत-गिर्यारोहक



जोडी काम. एक व्यक्ती 10 पर्वत-गिर्यारोहक करतो तर दुसरा माणूस फळीच्या अवस्थेत असतो. स्वॅप ठिकाणी.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

कठीण करा: पाच फेऱ्या करा.



## एका मागे एक स्क्वाट



जोडीदारासह पाठीला पाठ लावून उभे राहा.  
 एकमेकांवर झुका आणि 90-स्क्वाट स्थितीत उतरा.  
 त्या स्थितीत रहा आणि एक चेंडू ओव्हरहेड  
 एकमेकांना द्या. आपण 30 सेकंदात किती वेळा  
 पास करू शकता ते पहा.

विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.

तीन फेऱ्या करा. प्रत्येक फेरीसह एकमेकांना चेंडू  
 देण्याची संख्या वाढवण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



## येशू आपली हाक ऐकतो

मार्क 10: 46-52 वाचा.

प्रत्येक व्यक्ती गुप्तपणे एखादी वस्तू शोधते जी आवाज करते. डोळे मिटून एका वर्तुळात बसा. आता पाळीपाळीने प्रत्येक वस्तूचा आवाज ऐका.

आपण प्रत्येक वस्तूचा आवाज ओळखू शकता काय?

बार्तीमय भरपूर आवाज करत होता आणि बऱ्याच लोकांनी त्याला थांबायला सांगितले! पण तो आणखी जोरात ओरडला. जेव्हा आपण त्याला हाक मारतो तेव्हा येशू ऐकतो – आपल्या ओरडण्यापासून तर आपल्या कुजबुजणे पर्यंत.

आज आपल्याला कशासाठी येशूच्या मदतीची गरज आहे?

देवाशी गप्पा मारा: मनातल्या मनात प्रार्थना करून आपल्या घरातील गरजा देवाला सांगा. थांबा आणि मोठ्या आवाजात, ऐकल्याबद्दल त्याचे आभार.





## एकत्र आम्ही जाऊ

एकमेकांच्या पुढे उभे रहा. कापड किंवा नायलॉनची दोरी वापरून स्वतःला दोनी बाजूस उभे असलेल्या व्यक्तीच्या पायाशी बांधून घ्या. (दोनीही बाजूंनी रांगेच्या शेवटी असलेल्या लोकांचा बाहेरचा पाय सुटलेला असतो.)

एक चमू म्हणून प्रारंभिक बिंदूपासून शक्य तितक्या लवकर अंतिम रेषेवर जाण्याचा प्रयत्न करा. आपण एकत्र जुडलेले राहाल याची खात्री करा.

विश्रांती घ्या आणि पुन्हा करा.

तीन फेऱ्या करा. प्रत्येक वेळी वेगवान होण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

## आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. आपण  
दररोज स्क्रीनकडे पाहत  
असलेल्या वेळेवर मर्यादा घाला.

## हळूवार सुरुवात करणे



## अस्वल आणि खेकडा चाल

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

अस्वल चाल – पायावर पाय आणि हातांनी चेहरा खाली करून चाला.

खेकडा चाल – चेहरा वर आणि हात पाय जमिनीवर ठेवून चाला.



[https://youtu.be/HE9ljmzwB\\_A](https://youtu.be/HE9ljmzwB_A)

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

असे केव्हा झाले आहे की आपल्याला आवश्यक असेलेली गोष्ट त्याच वेळेस आपल्याला मिळाली? ते कदाचित भेटवस्तू, सल्ला, मदत किंवा इतर काहीतरी असेल...

*सखोल जा: आपल्याला खरोखर आवश्यक असलेल्या वस्तू अगदी योग्य वेळी मिळविणे महत्वाचे का होते?*



## पर्वत-गिर्यारोहक आणि पकड



10 पर्वत-गिर्यारोहक करा त्यानंतर 10 सेकंद हात आणि पाय जमिनीवरून वर उचलून सुपरमॅन स्थितीत या.

विनाथांबता पाच फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

सुलभ करा: फक्त पाच सेकंदांसाठी करा.

20, 15, 10, 5



‘उच्च फाइव’ ने प्रारंभ करा त्यानंतर हे करा:

- 20 जम्पिंग जॅक
- 15 वेग स्केटर्स
- 10 खुर्ची बुड्या
- 5 सिट-अप

‘हाय फाइव्हस’ ने संपवा.

विश्रांती शिवाय तीन फेऱ्या करा. प्रत्येकाची वेळ नोंदवा.

*कठीण करा: फेऱ्यांची संख्या वाढवा.*



## येशू प्रतिसाद देण्यास तयार आहे

मार्क 10:46-52 वाचा.

लोकसमुदायात बदल झाला. ते बार्तीमयला गप्प राहण्यास सांगणे सोडून, त्याला उत्तेजित करू लागले. “धीर धर! उठ!” म्हणून तो विश्वासाने भरून, उडी मारून उभा राहिला, आणि येशूने त्याला बरे केले.

आपल्या समाजातील एखाद्या गरजू व्यक्तीचा विचार करा. त्यांना मदत करण्यासाठी कल्पनांचा विचार करा.

आपले घर ही गरज भागवून त्यांना प्रोत्साहित करू शकते का?

आम्ही प्रतिसाद देण्यासाठी "उडी मारत" आहोत का?

पण इतरांना त्याला शोधण्यास सांगू शकतो का?  
“तो तुम्हाला बोलावीत आहे!”

देवाशी गप्पा मारा: देवा, आपल्या आजूबाजूच्या लोकांच्या गरजा लक्षात घेण्यास आणि त्यांना प्रतिसाद देण्यासाठी तू आमची मदत कर.



## सॉक्स बास्केटबॉल

गोल केलेल्या मोजांचे बॉल तयार करा. एक व्यक्ती जाळी म्हणून त्यांचे हात वापरते. फेकण्यासाठी तीन ठिकाणे निवडा. प्रत्येकाला प्रत्येक ठिकाणी तीन शॉट्स मिळतात. विजेता शोधण्यासाठी यशस्वी शॉट्सची संख्या मोजा.

पुन्हा खेळा आणि जाळीत चेंडू टाकणाऱ्याचे डोळे बांधून घ्या.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>



A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several social media icons: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow smiley faces (neutral, happy, surprised, and blushing).

## आरोग्य टीप

स्क्रीन वेळ कमी करा. काही  
सोशल मीडिया खाती बंद 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](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)*