

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 1  
उद्देशपूर्ण जीवन जगा

**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

भागीदार लंजेस

मत्तय 5:13-16  
वाचा आणि चर्चा  
करा

दिवस 2

सॉक्स बास्केटबॉल

मत्तय 5:13-16  
वाचा आणि चर्चा  
करा

दिवस 3

अडथळा मार्ग

मत्तय 5:13-16  
वाचा आणि चर्चा  
करा

ही वचने येशूने त्याच्या अनुयायींना त्याच्या उलट्या राज्याच्या दिलेल्या सर्वात अधिक लोकप्रिय 'संदेशाच्या' सुरुवातीला सापडतात.

हे पवित्र शास्त्रात मत्तय 5:13-16 मध्ये 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



### 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>

## विश्रांती आणि चर्चा



### आपला उद्देश जाणून घ्या

- अशा तीन गोष्टींची नावे घ्या ज्यामध्ये आपण मिठाचा वापर करता किंवा ज्यात आपल्याला मीठ सापडते.

मत्तय 5:13-16 वाचा.

त्याच्या मागे जाण्याचा काय अर्थ आहे ह्याचा विचार करण्यासाठी आपली मदत करण्यास येशूने आपल्याला परिचित असलेल्या गोष्टींचा उपयोग केला. येथे तो मिठाचा वापर करतो. थोडे मीठ शोधा आणि प्रत्येकाने एक दाणा घेण्याचा प्रयत्न करा आणि त्याचा स्वाद घ्या.

- कोणत्या गोष्टी मिठामुळे अधिक चांगल्या लागतात? आपण 'मीठ' असणे ह्याचा आज आपल्यासाठी काय अर्थ आहे असे आपल्याला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: कौटुंबिक फोटो किंवा आपल्या प्रियजनांचा फोटो शोधा. आपण प्रत्येक व्यक्तीसाठी आशीर्वाद म्हणून प्रार्थना करता तेव्हा थोडेसे मीठ घ्या आणि फोटोवर शिंपडा.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### सॉक्स बास्केटबॉल

गोल केलेल्या मोजांचे बॉल तयार करा. एक व्यक्ती लक्ष्य म्हणून त्यांचे हात वापरते.

येथून शूट करण्यासाठी तीन ठिकाणे निवडा. प्रत्येकाला प्रत्येक ठिकाणी तीन शॉट्स मिळतात. विजेता शोधण्यासाठी यशस्वी शॉट्सची संख्या मोजा.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

## विश्रांती आणि चर्चा



### चांगले काम करण्यासाठी जाणले जा

- प्रत्येक बोटारवर, इतरांनी वैयक्तिकरित्या किंवा कुटुंब म्हणून अनेक मार्गांनी आपल्यासाठी केलेल्या चांगल्या गोष्टी मोजा.

मत्तय 5:13-16 वाचा.

शक्य तितके दिवे किंवा लाईट गोळा करा. मग सर्वात अधिक अंधार असलेले स्थान शोधा आणि प्रत्येक दिवा किंवा लाईट चालू करा.

- आपण कोणत्या मार्गाने आपला प्रकाश चमकू देऊ शकता?

देवाशी गप्पा मारा: शांततेत, आपण आपला प्रकाश कसा चमकू देऊ शकता हे पाहण्यास देवाला आपली मदत करण्यास सांगा. या कल्पना लिहा आणि त्यांना सामायिक करा. एक सोडून, इतर सर्व दिवे बंद करा. देवाचे आभार माना की लहानसा प्रकाशाही मोठा फरक पाडतो.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### अडथळा मार्ग

अडथळा मार्ग तयार करा. आपल्या आत किंवा बाहेरील जागा वापरा (उदाहरणार्थ, झाडाकडे किंवा खुर्चीकडे धावा, वाटेवरून किंवा पाठीवरून झेप घ्या आणि याप्रमाणे). सर्जनशील व्हा! शक्य तितक्या लवकर अडथळ्याच्या मार्गातून जाण्यासाठी वळण घ्या. प्रत्येक व्यक्तीची वेळ नोंदवा.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

### विश्रांती आणि चर्चा



### देवाच्या गौरवासाठी जगा

- आपण अशा कुठल्या व्यक्तीला ओळखता जी येशूचा प्रकाश चमकवते?

मत्तय 5:13-16 वाचा.

येशू या वचनांमध्ये जो अंतिम उद्देश सुचवितो तो हा आहे की आमचे जीवन कोणत्याही मार्गाने येशूला दर्शिवणारे आणि त्याला गौरव देणारे असावे!

- तुम्ही येशूबरोबर एकटे आहात याची कल्पना करा. कोठे किंवा कोणास, तो आपणास आपला प्रकाश दाखविण्यास सांगेल, असे आपल्याला वाटते?

देवाशी गप्पा मारा: इतरांनी देवाची स्तुती करावी अशा प्रकारे या आठवड्यात आपला प्रकाश दर्शिवण्यासाठी आपल्या प्रत्येकास मदत करण्यास देवाला सांगा.

# आठवड्याचे शब्द

मत्तय 5:13-16 येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय:13-16

“तुम्ही पृथ्वीचे मीठ आहा”. पण जर मिठाचा खारटपणाच गेला तर तो खारटपणा त्याला कशाने आणता येईल? पुढे ते बाहेर फेकले जाउन माणसाच्या पायाखाली तुडविले जाण्यापलीकडे त्याचा कसलाच उपयोग नाही. तुम्ही जगाचा प्रकाश आहा डोंगरावर वसलेले नगर लपू शकत नाही. दिवा लावून मापाखाली ठेवीत नसतात. दिवठणीवर ठेवतात म्हणजे तो घरातल्या सर्वांना प्रकाश देतो. त्याप्रमाणे तुमचा प्रकाश लोकांसमोर असा पडू द्या की त्यांनी तुमची सत्कर्मे पाहून तुमच्या स्वर्गातील पित्याचे गौरव करावे.

आरोग्य टीप

यशाची योजना.

ऐक्य मिळविण्यासाठी आणि योजनांचे समन्वय साधण्यासाठी दर आठवड्याला कौटुंबिक बैठक घ्या.



# 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



## 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.ft

