

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 1

family.fit

फॅ मिली. फिटनेस. फेथ. फन



उद्देशपूर्ण जीवन जगा

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



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय 5:13-  
16

आपला उद्देश  
जाणून घ्या

चांगले काम  
करण्यासाठी जाणले  
जा

देवाच्या  
गौरवासाठी जगा



हळूवार  
सुरुवात

जंकयार्ड कुत्रा

आपले शरीर हलवा

अस्वल आणि  
खेकडा चाल



हालचाल करा

भागीदार लंजेस

हळू खोलवर झुकणे

वजनासह झुकणे



आव्हान

प्रकाशासारखे चाला

मीठ आणि प्रकाश

अडथळा मार्ग



पडताळणी

वचन वाचा, चर्चा  
करा आणि मिठाची  
चव घ्या

वचन वाचा, चर्चा  
करा आणि घराचा  
सर्वात अधिक  
अंधारात असलेला  
भाग शोधा

वचन वाचा, चर्चा  
करा आणि  
दीपगृहाचे चित्र  
काढा



खेळा

आत बाहेर उडी  
मारा

सॉक्स बास्केटबॉल

चमक येशू चमक

# प्रारंभ करणे

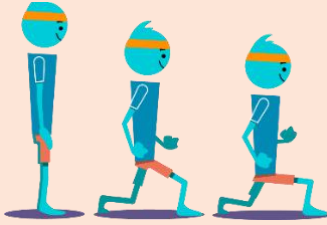
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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.



## जंकयार्ड कुत्रा

एक माणूस समोरच्या पायात आणि बाहेरील बाजूने पाय ठेवून जमिनीवर बसलेला आहे. इतर हात, पाय आणि दुसऱ्या हातावरून उडी मारतात. प्रत्येकजण दोन वेळा उडी मारतो आणि जागा बदलतो म्हणून प्रत्येकाला उडी मारायला मिळते.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

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

**सखोल जा:** वैयक्तिकरित्या आणि कौटुंबिक जीवनात आपल्याला कोणत्या गोष्टीने सर्वात जास्त समाधान दिले आहे?



## भागीदार लंजेस



नितंबांवर हात ठेवून सरळ उभे रहा. एका पायाने पुढे जा आणि आपले गुडघे 90 अंशांपर्यंत वाकलेले होईपर्यंत आपले कूलहे 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.



## प्रकाशासारखे चाला

जोडी मध्ये विभाजित व्हा.

एक जोडी लंजेस करत 10 मीटरच्या खूणेपर्यंत जाते आणि परत येते. पाठ सरळ ठेवा (प्रकाशाप्रमाणे) आणि शक्य असल्यास डोक्यावर काही वजन ठेवा.

इतर जोड्यांसाठी, एक व्यक्ती पोटावर लेटणार तर दुसरी व्यक्ती त्याच्यावरून उडी मारून जमिनीवर त्याच्या शेजारी लेटणार. त्यानंतर पहिली व्यक्ती उभी राहते आणि दुसऱ्या व्यक्तीवरून उडी मारते. पाळीपाळीने पाच मीटर पर्यंत जा आणि परत या. चार फेऱ्या करा



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

**कठीण करा: पाच फेऱ्यांपर्यंत वाढवा.**



## आपला उद्देश जाणून घ्या

पवित्र शास्त्रातून मत्तय 5:13-16 वाचा.

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

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

### पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 5:13-16

“तुम्ही पृथ्वीचे मीठ आहा. पण जर मिठाचा खारटपणाच गेला तर तो खारटपणा त्याला कशाने आणता येईल? पुढे ते बाहेर फेकले जाऊन 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 सत्कर्म पाहून तुमच्या स्वर्गातील पित्याचे गौरव करावे."

**चर्चा:**

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.

त्या एका लहान दाण्यात आपण मिठाचा स्वाद घेऊ शकता का? 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.



## आत बाहेर उडी मारा

मध्यभागी असलेल्या नेत्या बरोबर हात धरून वर्तुळात उभे राहा जे सूचना देतात.

प्रथम फेरी – नेता 'आत उडी मारा' म्हणतो आणि प्रत्येकजण ते मोठ्याने बोलून ती कृती करतो आणि आत उडी मारतो. 'बाहेर उडी मारा', 'उजवीकडे उडी मारा' आणि 'डावीकडे उडी मारा' अशा इतर सूचनांसह पुनरावृत्ती करा.

दुसरी फेरी - प्रत्येकजण नेता म्हणेल त्या विरुद्ध म्हणतो आणि करतो (उदाहरणार्थ नेता जेव्हा 'आत उडी मारा' म्हणतो तेव्हा 'बाहेर उडी मारा')

तिसरी फेरी – प्रत्येकजण नेत्याने सांगितलेली कृती करतो परंतु त्याच्या उलट ओरडतो.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A man and a child are sitting at a table, focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

आरोग्य टीप  
यशाची योजना.



## आपले शरीर हलवा

प्रत्येक फेरीसाठी एक व्यक्ती नेता असतो. आजूबाजूला जॉर्गिंग करून प्रारंभ करा. नेता नाव घेतो आणि कुटुंबाने या मार्गाने पुढे जाणे आवश्यक आहे. त्यांना मिसळा.

- श्री. हळू – हळू चाला
- श्री. घाई – वेगवान हालचाल करा
- श्री. जेली – आपले संपूर्ण शरीर हलवा
- श्री. मडल – मागे चाला
- श्री. बाउन्स – आजूबाजूस उडी मारा
- श्री. लहान – वाका आणि हालचाल करीत राहा
- श्री. सशक्त – आपल्या स्नायूंना लवचिक करत चाला
- श्री. उंच – वर ताणून हालचाल करा
- श्री. टिकल – आपले हात फिरवा
- श्री. आनंदी – चाला आणि स्मित करा



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

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

*सखोल जा: इतर लोक एक कुटुंब म्हणून आपले कशा प्रकारे वर्णन करतात, असे आपल्याला वाटते?*



## 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: आपल्याला जमेल तितकेच खाली जा.

कठीण करा: प्रती पाय आठ पर्यंत पुनरावृत्ती वाढवा.



## मीठ आणि प्रकाश

नेता खोलीच्या किंवा अंगणाच्या एका टोकाला इतरांकडे तोंड न करता उभा राहतो. इतर सर्वजण डोक्यावर हात ठेवून दुसऱ्या टोकाला उभे राहतात.

गुडघे उंच करून, पौच्यांवर वर हळू हळू चाला जेणेकरून संपूर्ण शरीरावर ताण येत, समतोल राखणे अवघड असेल. जेव्हा नेता 'मीठ आणि प्रकाश' म्हणून ओरडतो आणि मागे वळतो, तेव्हा प्रत्येकाने स्तब्ध व्हावे. जर नेत्याला एखादी व्यक्ती हलतांना दिसली तर त्या व्यक्तीने तीन पुश-अप करणे आवश्यक आहे.

खेळ पुन्हा खेळा. नेते बदला.



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

**कठीण करा: पाच पुश-अप पर्यंत वाढवा.**



## चांगले काम करण्यासाठी जाणले जा

मत्तय 5:13-16 वाचा.

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

येशू सामान्य लोकांच्या लोकसामुदायाशी बोलत होता. तरीही तो त्यांना म्हणाला, “तुम्ही जगाचा प्रकाश आहा”. आज पृथ्वीवर ह्याच प्रकारे त्याचे कार्य करण्याची देवाची इच्छा आहे: आपल्याद्वारे – तुमच्याद्वारे!

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.



## साँक्स 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>



## आरोग्य टीप

यशाची योजना. आठवड्यासाठी  
कौटुंबिक दिनदर्शिका बनवा  
ज्यात प्रत्येकाच्या ठरलेल्या  
योजना नोंदविल्या जातील.

लहान मुलांना मदत  
करण्यासाठी चित्रे आणि चिन्हे  
वापरा.



## 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.

10 मीटर पुनरावृत्ती करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपण येशूच्या प्रकाशाची आवश्यकता असलेल्या 'अंधारमय' ठिकाणांचा विचार करू शकता काय?

**सखोल जा:** आपण अशा कुठल्या व्यक्तीला ओळखता जी येशूचा प्रकाश चमकवते?



## वजनासह झुकणे



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

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

**सुलभ करा:** आपल्याला जमेल तितकेच खाली जा.  
**कठीण करा:** प्रती पाय आठ पर्यंत पुनरावृत्ती वाढवा.

**कठीण करा:** पुनरावृत्ती 16 प्रति पाय पर्यंत वाढवा.



## 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>



## देवाच्या गौरवासाठी जगा

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! असा विचार ही उल्लेखनीय आहे!

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

**देवाशी गप्पा मारा:** दीपगृह काढा किंवा मुद्रित करा आणि त्यावर कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे चित्र (फोटो) काढा किंवा ठेवा. येशूच्या प्रकाशाची आवश्यकता असलेल्या त्या अंधारमय जागेची आठवण करा. इतरांनी देवाची स्तुती करावी अशा प्रकारे या आठवड्यात आपला प्रकाश दर्शिवण्यासाठी आपल्या प्रत्येकास मदत करण्यास देवाला सांगा.



## चमक येशू चमक

एखाद्या इतर कुटुंबावर किंवा जवळपास असलेल्या एखाद्या व्यक्तीवर येशूच्या प्रेमाचा प्रकाश पाळावा यासाठी आपण कुटुंब म्हणून एखादे चांगले कार्य करू शकता काय? कुटुंब म्हणून आपण काय करू शकता याची एक सूची तयार करा. त्यापैकी एक किंवा अधिक निवडा आणि पुढील आठवड्यात कुटुंब म्हणून एकत्र ते करण्याची योजना तयार करा.

क्रियाकलापानंतर, एक कुटुंब म्हणून प्रतिबिंबित करा.

आपण क्रियाकलापाचा आनंद घेतला काय? त्यानंतर आपल्याला कसे वाटले? आपण ज्याची मदत केली त्या व्यक्तीला कसे वाटले? हे असे काहीतरी आहे का की जे आपण एक कुटुंब म्हणून करत राहू शकता?

## पालकांसाठी टीप

संरचित दिवस प्रत्येकास सुरक्षित वाटण्यास मदत करतो आणि त्याला व्यवस्थापित करणे सुलभ असते. कार्य, शालेय कार्य, खेळ, उरलेला वेळ, व्यायाम आणि हात धुण्यासाठी एक वेळापत्रक तयार करा. आपल्या दिवसाची रचना असणे आपणा सर्वांना सकारात्मक राहण्यास मदत करू शकते.



## (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](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)*