

ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 2

family.fit

फॅ मिली. फिटनेस. फेथ. फन



वेगळ्या मार्गाने देणे

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



दिवस 1

दिवस 2

दिवस 3

मत्तय  
5:38-42

सूड घेण्याऐवजी  
औदार्य

उदार असण्याचे  
अनेक मार्ग

दररोज येशूच्या  
शब्दांचे अनुसरण  
करा



हळवार  
सुरुवात

संगीताकडे जा

हात स्पर्श

हाताचे गोलाकार  
आणि शरीराचे  
आकार



हालचाल  
करा

भिंत पुश-अप

भागीदार पुश-अप

पिरॅमिड पुश-अप



आव्हान

चिठ्या काढणे

सर्व वस्तू उचला

आपण जे देऊ  
शकता ते द्या



पडताळणी

वचन वाचा, चर्चा  
करा आणि  
अनुभव सामायिक  
करा

वचन वाचा, चर्चा  
करा  
आणि 'जर... तर  
...' वाक्ये लिहा

वचन वाचा, चर्चा  
करा आणि उदार  
होण्यासाठी  
मार्गाची योजना  
करा



खेळा

पेपर बेटे

ओंडक्यावर मुंग्या

नक्कल करणे आणि  
अंदाज लावणे

# प्रारंभ करणे

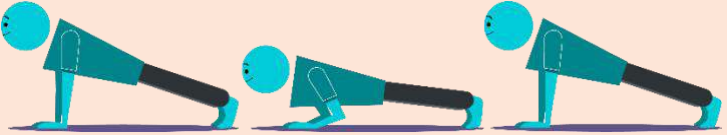
या आठवड्यात तीन मजेशीर सत्रांसह आपल्या कुटुंबास आत किंवा बाहेर सक्रिय राहण्यास मदत करा:

- 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.



## संगीताकडे जा



काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत या हालचाली पुन्हा करा:

- 10 वेळा जागेवर धावणे
- 5 स्क्वाट्स
- 10 वेळा जागेवर धावणे
- डोक्यावर हात टाळीसह 5 स्क्वाट्स



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

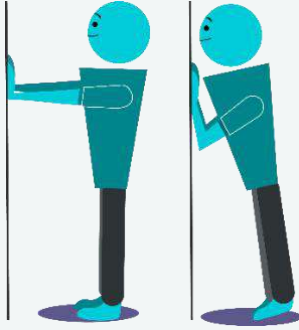
विश्वांती घ्या आणि एकत्र बोला.

जर एखादी व्यक्ती आपल्याशी वाईट वागली तर आपण कशा प्रकारची प्रतिक्रिया द्याल?

**सखोल जा:** आपण अशा परिस्थितीत केव्हा होता जेव्हा आपल्याला सूड घेण्याची इच्छा झाली? आपण काय करणे निवडले?



## भिंत पुश-अप



भिंतीकडे हात पसरून उभे राहा. पुढे वाकणे, तळवे भिंतीवर ठेवा, कोपरे वाकवा आणि उभ्या स्थितीत परत ढकला.

10 वेळा करा आणि विश्रांती घ्या. तीन फेऱ्या करा.

**सुलभ करा:** भिंतीच्या जवळ उभे रहा.

**कठीण करा:** आपले गुडघे किंवा पायाच्या अंगठे वापरून पुश-अप करा.



## चिठ्या काढणे

एका भांड्यामध्ये कमीतकमी 10 कागदाचे लहान तुकडे टाका, त्यातील प्रत्येक तुकड्यावर वेगवेगळे आव्हान लिहा: 10 सिट-अप, 5 पुश-अप, 15 जंपिंग जॅक, प्रत्येक व्यक्तीला मिठी मारणे, प्रत्येक व्यक्तीला वर हात करून टाळी 'हाय फाईव' देणे, प्रत्येक व्यक्तीसाठी एक ग्लास पाणी आणणे, 20 सेकंद उंच गुडघे, 20 सेकंद फळी, सुपरमॅनचे 15 सेकंद.

पाळीपाळीने चिठ्या काढा आणि त्यावर लिहिलेले कार्य करा. आपण दुसऱ्या व्यक्तीला त्यांच्या कार्यात मदत करणे निवडू शकता आणि आपल्याला अतिरिक्त आव्हान हवे असल्यास आपण एकापेक्षा जास्त वेळा चिट्टी काढणे देखील निवडू शकता. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

**कठीण करा: पाच फेऱ्यांपर्यंत वाढवा.**



## सूड घेण्याऐवजी औदार्य

पवित्र शास्त्रामधून मत्तय 5:38-42 वाचा. .

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

जेव्हा कोणी पात्र नसते तेव्हा उदारपणे देणे कठीण आहे. ही वचने त्याच्या उलट्या राज्यामध्ये जगणे कसे आहे ह्याबद्दल येशूने दिलेल्या शिकवणीला पुढे नेतात.

### पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 5:38-42

'डोळ्याबद्दल डोळा' व 'दाताबद्दल दात' असे सांगितले होते, हे तुम्ही ऐकले आहे. मी तर तुम्हाला सांगतो, दुष्टाला अडवू नका. जो कोणी तुझ्या उजव्या गालावर मारितो, त्याच्याकडे दुसरा गाल कर; जो तुझ्यावर फिर्याद करून तुझी बंडी घेऊ पाहतो त्याला तुझा अंगरखाहि घेऊ दे; आणि जो कोणी तुला वेठीस धरून एक कोस नेईल त्याच्याबरोबर दोन कोस जा. जो



तुझ्याजवळ काही मागतो त्याला दे आणि जो तुझ्यापासून उसने घेऊ पाहतो त्याला पाठमोरा होऊ नको.”

### चर्चा:

जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्याला दुखाविते तेव्हा त्यांना परत दुखावले पाहिजे असे वाटणे स्वाभाविक आहे. आपण त्या वेळेचा विचार करू शकता काय, जेव्हा येशू इतर लोकांद्वारे दुखावला गेला – आणि तो वेगळ्या पद्धतीने वागला? येथे त्याच्या शब्दांबद्दल आपल्याला काय आश्चर्यकारक वाटते? कोणते भाग कठीण आहे?

देवाशी गप्पा मारा: येशूचे शब्द 'उलटे' आहेत - प्रतिक्रिया देण्याचा 'सामान्य' मार्ग नाही. येशू म्हणतो अशी एक गोष्ट सामायिक करा जी आपल्याला उत्साहवर्धक वाटली किंवा अशी एक गोष्ट सांगा जी आपल्याला जवळजवळ अशक्य वाटते. देव अशक्यला शक्य करेल अशी प्रार्थना करा.



## पेपर बेटे

जमिनीवर मध्यभागी बेटे म्हणून कागद ठेवून एका मोठ्या वर्तुळात उभे राहा. नेता “बेट” म्हणत नाही तोवर प्रत्येक जण गोलाभोवती फिरत असतो. प्रत्येकाने बेटावर उभे राहिले पाहिजे. जर ते शक्य नसेल तर ते बाजूला उभे असतात. जर संतुलन साधू शकला असेल तर एकावेळी एकापेक्षा जास्त लोक बेटावर येऊ शकतात.

प्रत्येक फेरीनंतर, बेट दूर करा.

एक बेट बाकी राहिल तोवर चालू ठेवा. मजा करा!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



आरोग्य टीप  
यशाची योजना.



## हात स्पर्श

जोडीदारा कडे तोंड करून पुश-अप च्या स्थितीत उभे रहा. आपण स्वतःचे रक्षण करत असतांना दुसऱ्याच्या हाताला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. आपण 60 सेकंदात किती स्पर्श करू शकता?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

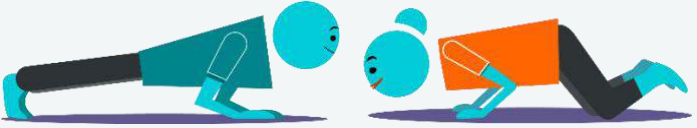
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपल्याला मिळालेली सर्वात चांगली भेट कोणती आहे? आपण एखाद्याला दिलेली सर्वात चांगली भेट कोणती आहे?

**सखोल जा:** उदार असण्याचे पैसे देण्याऐवजी इतर कोणते मार्ग आहेत?



## भागीदार पुश-अप



चांगल्या पुश-अपची गुरुकिल्ली आपल्या शरीराला सरळ रेषेत ठेवणे आणि आपल्या कोपरांना आपल्या बाजूने जवळ ठेवणे आहे.

आपल्या जोडीदारा कडे तोंड करा आणि आपले गुडघे जमिनीवर आणि आपले हात आपल्या खांद्याच्या समांतरपणे ठेवा. एकाच वेळी पुश-अप करा आणि नंतर एका हाताने एकमेकांना टाळी द्या. 10 वेळा करा आणि विश्रांती घ्या. दोन फेऱ्या करा.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*सुलभ करा: पुनरावृत्ती आठवर कमी करा.*

*कठीण करा: तीन फेऱ्या पूर्ण करा.*



## सर्व वस्तू उचला

20 वस्तू गोळा करा (चेंडू, खेळणी, चमचे). सर्व वस्तू एकत्रितपणे पाच मीटर अंतरावर ठेवा.

प्रथम व्यक्ती वस्तूंकडे अस्वलाप्रमाणे रेंगाळत जातो. ते तीन पुश-अप करतात, एक (किंवा अधिक) वस्तू उचलतात आणि वस्तूंसह लंजेस करून चालत परत येतात.

जोपर्यंत सर्व वस्तू सुरुवातीच्या ठिकाणावर येत नाही, तोपर्यंत प्रत्येक व्यक्तीला आधीच्या व्यक्तीपेक्षा अधिक जास्त वस्तू घेऊन परत येणे आवश्यक आहे.

तीन फेऱ्या करा.



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

**कठीण करा:** पुनरावृत्ती पाच पुश-अप किंवा बर्पीसवर वाढवा.



## उदार असण्याचे अनेक मार्ग

मत्तय 5:38-42 वाचा.

येशू सैनिक आणि न्यायालयातील लोकांबद्दल बोलतो जो कादाच्चीत आपला अनुभव नसू शकतो. कल्पना करा की येशू आत्ता आपल्या कुटुंबाबरोबर बसला आहे. 'देण्याचे' वेगवेगळे मार्ग काय आहेत - विशेषतः आपल्यासह निर्दयीपणे वागणाऱ्या लोकांना?

एकत्रितपणे, येशूचे आदर्श वापरून आपल्या कुटुंबास सुसंगत अशी वाक्ये लिहा: “जर कोणी..., तर आपण...”

**देवाशी गप्पा मारा:** पाळीपाळीने प्रत्येक वाक्य वाचा. प्रत्येक वाक्यानंतर, ते करण्यास येशूची मदत मागा. येशूचा मार्ग 'उलटा' आहे याची प्रत्येकाला आठवण करून देण्यासाठी या आठवड्यात आपण पाहू शकता तेथे ती वाक्ये ठेवा.



## ओंडक्यावर मुंग्या

प्रत्येकजण 'ओंडक्यावर' (एक ओळ, भिंत किंवा बेंच) वर उभा राहतो. कोणीही खाली न पडता आपला क्रम बदलविणे हा ध्येय आहे. एकत्र काम करा म्हणजे प्रत्येक जण यशस्वी होईल. टाइमर सेट करा.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>





## आरोग्य टीप

यशाची योजना. प्रत्येक  
आठवड्यात कौटुंबिक सभेसाठी  
नियमित वेळ शोधा. एकत्र  
दिनदर्शिका तपासा. समस्यांचे  
निराकरण शोधा आणि  
एकमेकांना याशांसह प्रोत्साहित  
करा.



## हाताचे गोलाकार आणि शरीराचे आकार

हाताचे गोलाकार: वर्तुळात उभे रहा आणि हाताच्या प्रत्येक हालचालीपैकी 15 पूर्ण करा. लहान गोलाकार पुढे, लहान गोलाकार मागे, मोठे गोलाकार पुढे, मोठे गोलाकार मागे.

शरीराचे आकार: चेहरा खाली करा, हात वर करा आणि पंजे एकमेकांसमोर करा. घड्याळीच्या हातांप्रमाणे आपले हात हलवा.

तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

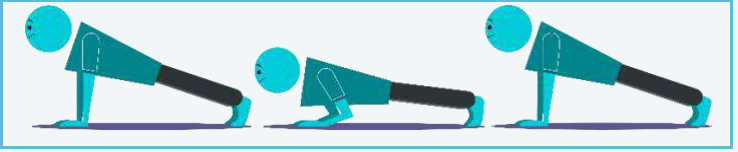
विश्रांती घ्या आणि एकत्र बोला.

आपले कुटुंब कधीही न देऊ शकणाऱ्या तीन गोष्टींची यादी तयार करा.

**सखोल जा:** आपल्या औदार्यावर आपण कोणती मर्यादा घालू शकतो? आपण हे कसे ठरवू?



## पुश-अप पिरामिड



एका पुश-अप सह प्रारंभ करा. थोड्या वेळासाठी विश्रांती घ्या. दोन पुश-अप करा आणि विश्रांती घ्या, त्यानंतर तीन पुश-अप करा आणि विश्रांती घ्या. 10 पुश-अप पर्यंत सुरू ठेवा. एकदा आपण 10 पर्यंत पोहचल्यावर पुन्हा उलट्या क्रमात एका पुश-अप वर जा. जर आपण संपूर्ण पिरॅमिड केले तर आपण 100 पुश-अप पूर्ण केले आहेत. व्वा!

**सुलभ करा:** भिंत, टेबल किंवा गुडघ्यांवर होऊन पुश-अप करा. पुन्हा खाली जाण्यापूर्वी केवळ आठ वर पिरॅमिड पूर्ण करा.

**कठीण करा:** पुश-अपची अधिक प्रगत आवृत्ती करा.



## आपण जे देऊ शकता ते द्या

एका भागीदारासह आपण सात मिनिटात किती स्क्वाट्स करू शकता हे पहा. आपण एक संघ म्हणून केलेले एकूण पुनरावृत्ती हे आपले गुण असतील.

हे आव्हान एक 'विना-थांबा' आव्हान आहे. याचा अर्थ असा की आपल्याला थांबून विश्रांती घ्यावी असेल तर आपण विश्रांती घेत असतांना आपल्या जोडीदाराला उदार असून फळीचा सराव करणे आवश्यक आहे. आपण कधीही स्क्वाट्स करणाऱ्या व्यक्तीची अदलाबदल करू शकता परंतु प्रत्येक वेळी किमान 10 स्क्वाट्स करण्याचा प्रयत्न करा.

निश्चितपणे प्रोत्साहन द्या, उत्तेजन द्या...  
कोणत्याही मार्गाने द्या!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>

## दररोज येशूच्या शब्दांचे अनुसरण करा

मत्तय 5:38-42 वाचा.

त्या वेळेबद्दल चर्चा करा जेव्हा एखादा मित्र किंवा अनोळखी व्यक्ती आपल्याला आपल्या मालकीची एखादी वस्तू मागते.

आपल्याला कसे वाटते? हे, ते काय मागत आहे किंवा ते कोण आहे यावर अवलंबून आहे काय?

देण्याचे वेगवेगळ्या मार्गांची योजना करा जेणेकरून आपण येशूचे शब्द प्रात्यक्षिक कराल: “त्याला पाठमोरा होऊ नको.”

देवाशी गप्पा मारा: वेळ, मैत्री आणि मदतीसह उदार असण्यात आपल्या कुटुंबाची कोणत्या प्रकारची प्रतिष्ठा आहे? एक ‘उलट’ कुटुंब बनण्यास आपली मदत करण्यासाठी देवाला सांगा.



## नक्कल करणे आणि अंदाज लावणे

आपल्यासाठी कोणत्या गोष्टी देणे सोपे आहे आणि कोणत्या गोष्टी देणे अवघड आहे? ह्या खेळणी, पैसे किंवा कपडे यासारख्या स्पर्श करता येणाऱ्या किंवा वेळ, सेवा आणि प्रेमाने बोलणे यासारख्या स्पर्श न करता येणाऱ्या गोष्टी असू शकतात.

इतरांनी प्रयत्न करून अंदाज लावावा यासाठी आपल्या प्रतिसादाची नक्कल करा (कृती करा) किंवा त्याचे चित्र काढा.

### प्रतिबिंबित करा:

हे करणे सोपे होते किंवा कठीण होते? जर ते कठीण होते तर, ते का कठीण होते? एक कुटुंब म्हणून या आठवड्यात एकमेकांना देण्यास कठीण असेलेली एखादी वस्तू देण्याचा आव्हान द्या.

## पालकांसाठी टीप

सकारात्मकता बनवून ठेवा!  
जेव्हा आपली मुले आपल्याला  
कंटाळून सोडतात तेव्हा  
सकारात्मक वाटणे कठीण  
असते. आपण बऱ्याचदा असे  
म्हणतो की “ते करणे थांबवा!”  
परंतु ते सकारात्मक सूचना  
आणि योग्य करण्यासाठी केलेली  
प्रशंसा याकडे जास्त लक्ष देतील.



## (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)*