fd Min.ft

परिवार. फिटनेस. विश्वास. मनोरंजन



में दूसरों की सेवा कैसे कर सकता हूं?

एकांत दिनों के लिए एक टीका! अपने परिवार को तंदरुस्त और स्वस्थ रहने, जुड़े रहने और चरित्र में बढ़ने में मदद करें।







तंदरुस्ती को अपने परिवार का महत्वपूर्ण हिस्सा कैसे बनाये:

इसे मनोरंजनात्मक बनाये

- एक साथ सक्रिय रहें
- खेल खेलो
- घर के सभी को शामिल करें
- अंदर या बाहर जाएं
- आपके पास जो है,
 उससे रचनात्मक और

सप्ताह में कुछ समय
व्यायाम करे।
एक समय निर्धारित
करे जो सभी के लिए
आसान हो।





एक दुसरे को चुनौती दे

– क्षमता, आकार और उम्र के अनुसार चुनौती के विभिन्न

स्तरों की अनुमति दें

- एक दुसरे का सम्मान करे

- सक्रिय रूप से स्ने

family.fit को शेयर
 करे! यह निश्ल्क है।

ऐसे कोई व्यायाम न
करे जिससे दर्द हो या
किसी मौजूदा दर्द को
बदतर करता हो।

व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करे। अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ के साथ सुधारों की तुलना करें।

 यदि आप बीमार है तो व्यायाम न करें। family.fit. से पहले और बाद में हाथ धोएं।

इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारी नियमों और शर्तों से सहमत होते हैं https:/family.fit/terms-and-conditions/ हमारी वेबसाइट पर पूर्ण रूप से विस्तृत है। ये आपके और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी लोगों द्वारा इस संसाधन के उपयोग को नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी लोग इन नियमों और शर्तों को पूर्ण रूप से स्वीकार करते हैं। यदि आप इन नियमों और शर्तों या इन नियमों और शर्तों के किसी भी भाग से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।



इस सप्ताह

विषय: दूसरों की सेवा करना

यह कैसे काम करता है

एक परिवार के रूप में, सप्ताह में 3 दिन कुछ शारीरिक व्यायाम करे (हालांकि एक बार भी मददगार है!)। यदि आप इससे अधिक बार कर सकते है, तो अन्य प्रकार के व्यायाम भी साथ करें - चलना, जॉगिंग, घुइसवारी, स्केटिंग या तैराकी। प्रत्येक सप्ताह family.fit का एक विषय होता है। इस सप्ताह का केन्द्रित दूसरों की सेवा पर है. नीचे दिया गया प्रत्येक चरण विषय को एक साथ खोजने में आपकी मदद करता है। प्रत्येक सत्र 7 चरणों से बना एक साहसिक कार्य है।

प्रत्येक चरण के लिए 3
विकल्प है, जिसमें 3
दिन का व्यायाम
प्रोग्रामिंग है।
याद रखे घर का कोई
भी व्यक्ति फ़ोन ले
सकता है और रोमांच में
एक अलग कदम उठा
सकता है।

एक साथ मनोरंजन करे!

7 Steps of family.fit



1. वार्म-अप



2. बातचीत



3. हिलना



4. चुनौती



5. खोजना



6. प्रार्थना



7. खेलना



चरण 1 - वार्म-अप

पुरे शरीर को हिलाना शुरू करें 5 मिनट

निम्नलिखित पुरे शरीर का वार्म-अप करें।

दिन 1

संगीत पर वार्म-अप

निम्नलिखित करें (फिर दोहराएं):

- 20 जंपिंग जैक
- 20 स्की जम्प
- 10 प्श-अप दीवार/ बाड़ के सहारे
- 10 हाई जम्प

वार्म-अप विडियो देखे.

दिन

लीडर का अनुसरण करे

घर या बाड़ा के आसपास कुछ दूर सैर के लिए जाएं, जबिक हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते है। कोशिश करे की सारे कमरे या जगह पर जाये।

लीडर चाल को बदल सकता है, जैसे बाजु कदम या घुटने तक उच्चा. लीडर का अदला बदला करे।

दिन 3

संगीत से वार्म-अप

निम्नलिखित करें (फिर दोहराएं):

- निशान पर दौड़ना
- स्की जम्प
- उठक- बैठक
- उच्चा घुटना करते दौड़ना



चरण 2 - मिलकर बातचीत

आराम करे और बातचित शुरू करें 5 मिनट

एक साथ बैठकर बातचीत शुरू करें। यहां कुछ सवाल दिए गए है जिससे आप शुरू कर सकते है।

दिन 1

चर्चा करें

किसी को 'सेवा' देने का क्या मतलब होता है? इस सप्ताह आपने अपने परिवार में कैसे किसी की सेवा की है, इसके कुछ उदाहरण दे? क्या आपके परिवार से किसी ने इस सप्ताह आपकी सेवा की है?

दिन 2

चर्चा करें

इस सप्ताह आपने स्कूल में, या अपने समुदाय में कैसे किसी की सेवा की है, इसके कुछ उदाहरण दे?

इस बारे में बात करें कि आपके घर के बाहर कैसे किसी ने आपकी सेवा की है।

दिन 3

चर्चा करें

जब किसी की सेवा करने में आप सक्षम थे अपने कुछ भावनाओं का वर्णन करें। जब किसी ने आपकी सेवा की? जिससे आप बेहतर महसूस किये हो?



चरण 3 | हिलना हिलना और स्क्वाट्स 5 मिनट

अपने पैर और सम्पूर्ण मासपेशियों की मदद के लिए स्क्वाट्स सीखें और अभ्यास करें।

दिन

स्क्वाट्स का अभ्यास करें

स्क्वाट्स विडियो देखें.

जोड़ियों में इस कार्य का अभ्यास करें। धीरे-धीरे और सावधानी से श्रू करे।

दिन

निचे झ्कें और वस्त्ओं को इकट्टा करें

निम्नलिखित दौड़ को करें: फर्श पर 15 विभिन्न वस्त्ओं को बिखेरें। बारी बारी से दौड़े निचे झ्कें सभी वस्त्ओं को इकट्टा करने के लिए। उन्हें कमरे के बीच में एक बाल्टी में रखें।30 सेकंड से कम समय में उन सभी को कौन एकत्रित कर सकता है? देखें कि क्या आप एक व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्राप्त कर सकते है।

अन्य प्रकार के स्क्वाट्स आजमाएं

स्क्वाट्स विकास विडियो देखे।

एक साथ अभ्यास करें

- जंपिंग स्क्वैट्स करें.
- बैक टू बैक स्क्वैट्स करें.



चरण 4 - चुनौती

परिवार को चुनौती में ले जाएँ 10 मिनट

एक-दूसरे को चुनौती देने से आपको ऊर्जा मिलती है।

दिन 1

पारिवारिक चुनौती

परिवारक चुनौती विडियो देखें।

एक दूसरे के सामने एक सर्कल में खड़े हो जाये। एक परिवार के रूप में 50 स्क्वाट्स करें। एक व्यक्ति स्क्वाट दौराना करना शुरू कर देता है। जब आपको अवकाश की आवश्यकता हो, तो अगले व्यक्ति पर टैप करें।

50 स्क्वाट्स के बाद, एक परिवार के रूप में लक्ष्य तक जाकर और पीछे चलाएं। सबसे धीमे धावक की गति तक दौईं। फिर स्क्वैट्स शुरू करें। 50 के तीन राउंड करें।

दिन 2

तबाता

तबाता संगीत सुनें। हर कोई 20 सेकंड के लिए लक्ष्य पर दौड़ते है और फिर 10 सेकंड के लिए आराम करते है। हर कोई 20 सेकंड के लिए स्क्वाट्स करते है और फिर 10 सेकंड के लिए आराम करते है। 4 बार दोहराएं।

तबाता विडियो देखें.

पारिवारिक चुनौती

दिन 3

दिन 1 से स्क्वाट गतिविधि दोहराएं।



चरण 5 - खोजना

बाइबिल का एक साथ खोज करें 5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें - "मैं दूसरों की सेवा कैसे कर सकता हूं?" युहन्ना 13 से कहानी को पढ़े (अगले पृष्ठ).

दिन 1

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

आज की कहानी साथ में पढ़ें.

यीशु के समय में मेहमानों के पैर धोना एक प्रथा थी। यह क्यों हुआ? यह घर के मालिक के बारे में क्या प्रकट करता है?

यदि आप वहां होते और किसी ने आपके पैर धोए होते, अपनी भावनाओं का वर्णन करें।

दिन 2

फिर से पढ़े और चर्चा करें

भूमिकाएँ चुनें और कहानी का अभिनय करें। यीशु ने कहा, "मैंने तुम्हरे लिए एक उदाहरण रखा है। जैसे मैंने किया वैसे ही तुम भी करों"। उनके शिष्यों के लिए इसका क्या मतलब था? इन शब्दों को याद करें और एक-दूसरे को याद करने और उन्हें जीने के लिए प्रोत्साहित करें।

दिन 3

बाइबिल के वचनों को फिर से पढ़े

जब यह कहानी हुई तो किसी का पैर धोना एक सामान्य बात थी। कुछ ऐसे तरीकों के बारे में बात करें जिनसे आप आज और आने वाले दिनों में दूसरों के पैरों को धो सकते हैं। अपनी भावनाओं का वर्णन करें जब आपने दूसरों का धोया था और आपके पैर धोए थे? परिवार के रूप में आप एक साथ दूसरों की सेवा करने के लिए क्या कर सकते हैं?

सेवा करने के बारे में एक कहानी

बाइबिल में युहन्ना की पुस्तक के अध्याय 13 में यीशु की कहानी निम्नलिखित है। यदि आप पूरी कहानी को पढ़ना चाहते हैं तो बाइबिल देखे या <u>BibleGateway</u> पर जाएँ (या <u>Bible</u> <u>App</u> डाउनलोड करें)।

यीशु ने भोजन की मेज से उठकर, अपने ऊपरी कपड़े उतार दिये, और अँगोछा ओड लिये। फिर उसने एक बर्तन में पानी डाला और शिष्यों के पॉव धोना शुरू किया, उन्हें अपने अँगोछा से सुखाया।

फिर उसने कहा, "क्या तुम समझते हो कि मैंने तुम्हारे साथ क्या किया है? तुम मुझे 'गुरु' और 'प्रभु' कहकर संबोधित करते हो, और ठीक ही करते हो, क्योंकि मैं वहीं हूं। यदि मैं ने प्रभु और गुरु होकर तुम्हारे पाँव धोए, तो तुम्हे भी एक-दूसरे के पाँव धोना चाहिए। क्योंकि मैं ने तुम्हें नमूना दिखा दिया है की जैसे मैं ने तुम्हारे साथ किया है, तुम भी वैसे ही किया करो। मैं तुम से सच सच कहता हूँ, दास अपने स्वामी से बड़ा नहीं, और न भेजा हुआ अपने भेजनेवाले से। तुम ये बातें जानते हो, और यदि उन पर चलो तो धन्य हो।

(युहन्ना 13:4-5,12-17 MSG)



चरण 6 - प्रार्थना

प्रार्थना करे और शांत रहे 5 मिनट

बाहर की ओर देखने और दूसरों के लिए प्रार्थना करने के लिए समय निकालें।

दिन 1

प्रार्थनाओं को फैलाओं

स्ट्रेचिंग पर विडियो देखें और शरीर के कुछ हिस्सों का स्ट्रेचिंग पूरा करें।

आप स्ट्रेचिंग करते समय एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें।

दिन 2

दोस्तों या पड़ोसियों के लिए प्रार्थना करें

परिवार के दोस्तों या पड़ोसियों के बारे में सोचें। कल्पना कीजिए कि उनकी क्या जरूरतें हो सकती हैं। उनके लिए प्रार्थना करें। फिर उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए उन्हें कॉल करे या एक संदेश भेजें।

दिन 3

पकाना और पोषण

ऐसी सब्जी या फल चुनें, जिससे आपके परिवार को आनंद मिलता हो (*उदा.जैसे केला या गाजर*)। कार्य होने के बाद एक साथ इसे खाएं।

इस फल या सब्जी के लिए और इससे मिलने वाली खुशी के लिए प्रार्थना करें और धन्यवाद दें।

आपको इस फल या सब्जी से क्यों प्यार हैं, इसका एक पोस्टर बनाएं। पता करें कि यह शरीर के लिए क्यों अच्छा है।

इसके साथ व्यंजनों की तलाश करें और कुछ भोजन या स्नैक्स पकाएं। उन्हें खाने का आनंद लें और अपने पड़ोसियों के साथ साझा करें।



चरण 7 - साथ खेलना

परिवार के रूप में खेल खेले 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों (फुर्ती, गति और कार्डियो को शामिल करना) और शांत खेलों में एक साथ खेलें।

दिन 1

स्क्वाट और दौड़

एक व्यक्ति धावक है जबिक दूसरा स्क्वाट्स करता है। धावक वस्तुओं को एक बाल्टी से दूसरी जगह ले जाता है लगभग 5 मीटर दुरी पर। जब तक धावक समाप्त नहीं होता तब तक दूसरा व्यक्ति स्क्वाट्स करता है। फिर धावक किसी नये को बुलाता है, और स्क्वाट्स करने वाला व्यक्ति धावक बन जाता है। देखें गेम विडियो.

दिन 2

खेले शांत खेल

परिवार के लिए परिचित एक बोर्ड गेम खेलें। मनोरंजन करें!

दिन 3

निंजा पाठ्यक्रम

पालन करने के लिए एक सरल पाठ्यक्रम तैयार करें। आपके अंदर या बाहर के जगह का उपयोग करें (जैसे कि पेड़/ कुर्सी के पास दौड़ें, रास्ते/ गलीचा पर छलांग लगाएं, आदि) रचनात्मक बने!

निंजा पाठ्यक्रम को करने के लिए बरी बरी ले जितनी जल्दी हो सके। स्टॉपवॉच का उपयोग करें प्रत्येक व्यक्ति को समय आकलन के लिए।

निंजा विडियो देखें.



शब्दावली

वार्म-अप एक सरल क्रिया है जो मांसपेशियों को गर्म,
 गहरी साँस और रक्त पंप करता है। अपने वार्म-अप
 गतिविधियों के लिए मजेदार खेल, अप-टेम्पो संगीत
 चलाएं। 3-5 मिनट के लिए गति की एक शृंखला करें।

- वर्कआउट मूवमेंट को वीडियो पर देखा जा सकता है ताकि आप नया व्यायाम सीख सकें और अच्छे से अभ्यास कर सकें। तकनीक पर ध्यान देने के साथ

धीरे-धीरे शुरू करने से आप बाद में तेजी से और मजबूत हो सकेंगे।

म्ट्रेचस से चोट
 लगने की संभावना
 कम होती है वॉर्म-अप
 करने के बाद। स्ट्रेच करने

के लिए संगीत के धीमे भाग का उपयोग करें। धीरे से स्ट्रेच करे - और 5 सेकंड के लिए रुके।

- आराम करो और ठीक हो जाओ ऊर्जावान गतिविधियों के
 बाद। यहां बातचीत शानदार होती है।
- टैप आउट अगले व्यक्ति के लिए व्यायाम को पारित करने का एक तरीका है। आप "टैप आउट" करने के लिए विभिन्न तरीके चुन सकते हैं जैसे उदा. तालियां बजाना, सीटी, फिंगर गन, विंक आदि। आप इसे बनाते हैं!



विडियो लिंक

family.fit के सभी विडियो खोजें

https://family.fit/ पर या फिर
family.fit YouTube@channel पर

family.fit प्रोमो विडियो



family.fit विडियो



family.fit मोबाइल विडियो



कृपया जुड़े रहें

हम आशा करते हैं कि आप family.fit की इस पहली पुस्तिका का आनंद लिया होगा। यह दुनिया भर के स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। आपको सभी नए family.fit सत्र https://family.fit के वेबसाइट पर मिलेंगे।

वेबसाइट में नवीनतम जानकारी है, किस तरह से आप अपने विचारों पर प्रतिक्रिया दे सकते हैं और family.fit के साथ जुड़े रहने की जगह है।

यदि आपको यह पसंद आया, तो कृपया अपने दोस्तों और अन्य लोगों के साथ साझा करें जिन्हें आप जानते हैं कि कौन भाग लेना पसंद कर सकता है।

यह संसाधन स्वतंत्र रूप से दिया जाता है और इसे बिना कोई कीमत के दूसरों को स्वतंत्र रूप से दियें जाना मकसद है। यदि आप इसे अपनी भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया इसे वेबसाइट पर वापस साझा करें या इसे info@family.fit पर ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके। धन्यवाद।

family.fit टीम



Web: www.family.fit Email: info@family.fit