परिवार . फिटनेस . विश्वास . मनोरंजन

मैं साहस कैसे विकसित 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।

सप्ताह

2

www.family.fit

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 कामचलाऊ बनें

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 सुने
- **family.fit** को शेयर करे! यह निशुल्क है।
- ऐसे कोई व्यायाम न करे जिससे दर्द हो या किसी मौजूदा दर्द को बदतर करता हो।
- यदि आप बीमार है तो व्यायाम न करें। **family.fit**. से पहले और बाद में हाथ धोएं।

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

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: साहसी होना

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, घुड़सवारी, स्केटिंग या तैराकी।

प्रत्येक सप्ताह **family.fit** का एक **विषय** होता है। इस सप्ताह का केन्द्रित ***साहस कैसे विकसित करे***। 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!

family.fit के 7 चरण

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

अप-टेम्पो गीत संगीत बजाएं और निम्नलिखित करें (5 बार):

- 20 रनिंग ऑन द स्पॉट
- 5 स्क्वाट्स
- 20 हाई नीस रनिंग
- 5 टू द फ्लोर - टू द स्काई

वार्म-अप विडियो देखे।

दिन 2

संगीत पर वार्म-अप करे

पहले दिन जैसे ही करना है।

दिन 3

एक गीत पर सुव्यवस्थित हो

पसंदीदा अप-टेम्पो गीत बजाएं। जैसा कि संगीत बजता है, हर किसी को चीजों को उठाना चाहिए और उन्हें दूर रखना है - खिलौने, कागज, कप और अव्यवस्था। जल्दी से आगे बढ़ें और लगभग 4 मिनट के लिए कड़ी मेहनत का आनंद लें।

चरण 2 - मिलकर बातचीत

आराम करे और बातचित शुरू करें 5 मिनट

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

दिन 1

चर्चा करें

आपको क्या भयभीत करता है?

आपने भय या डर का सामना करते हुए, कैसे साहसी बनने की कोशिश की है?

दिन 2

चर्चा करें

उस समय के बारे में बताएं जब आप ने किसी और की मदद कि जब वे डरे हुए थे। या जब किसी ने आपकी मदद की।

खुद के बजाय किसी और के साथ साहसी होना क्या फर्क लाता है?

दिन 3

चर्चा करें

आज या इस सप्ताह के लिए आपको क्या साहस चाहिए?

क्या आप इसे एक परिवार के रूप में एक साथ सामना करने के तरीकों के बारे में सोच सकते हैं और साहस की जो आवश्यकता है उसे खोज सकते है?

चरण 3 - हिलना

हिलना और सिट-अप 5 मिनट

अपने पैर और सम्पूर्ण मासपेशियों की मदद के लिए सिट-अप सीखें और अभ्यास करें।

दिन 1

सिट-अप का अभ्यास करें

देखे [Sit-up Video.]

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

दिन 2

सिट-अप्स और स्क्वाट्स

जोड़ियों में इस कार्य को करें। एक व्यक्ति सिट-अप करता है फिर दूसरे व्यक्ति पर टैप करता है। 5 सिट-अप और 5 स्क्वाट्स के बीच वैकल्पिक चुने।

5 बार करें.

दिन 3

अन्य प्रकार के सिट-अप्स कोशिश करें

देखिए आसन Scaled sit-ups.

उन्हें एक साथ अभ्यास करें।

– क्रंच करे
– हाथों से सिट-अप्स करे

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

Family Challenge का विडियो देखें.

एक दूसरे के सामने एक सर्कल में बैठ जाये। एक परिवार के रूप में 50 सिट-अप्स करें। एक व्यक्ति सिट-अप्स दौराना शुरू रखे। जब आपको अवकाश की आवश्यकता हो, तो अगले व्यक्ति पर टैप करें।

50 सिट-अप्स के बाद, एक परिवार के रूप में लक्ष्य तक भागकर और पीछे आइये। सबसे धीमे धावक की गति तक दौड़ें। फिर सिट-अप्स शुरू करें। 50 के तीन राउंड करें।

दिन 2

रंग रिले

एक साथ पसंदीदा रंग चुनें। प्रत्येक व्यक्ति को भागकर कपड़े या उस रंग की 5 वस्तुओं को चुनना होगा, एक चीज एक समय में और शुरुवाती जगह पर वापस लाना होगा। घड़ी के विरुद्ध दौड़।

दिन 3

पारिवारिक चुनौती

गतिविधि को **दिन 1** से दोहराएं लेकिन 5 राउंड करने का प्रयास करें।

चरण 5 - खोजना

बाइबिल में एक साथ खोज करें 5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें - “मैं साहस कैसे विकसित कर सकता हूँ?” **मरकुस 4** से कहानी को पढ़े (अगले पृष्ठ)।

दिन 1

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

आप आपने आपको नाव में कल्पना करें ...
आपको क्या लगता है कि आप कैसा महसूस करेंगे?
यीशु के बारे में आप क्या सोचते हैं?
अब आप क्या सामना कर रहे हैं जिससे आप चेलों की तरह महसूस कर रहे है?

दिन 2

फिर से पढ़े और चर्चा करें

कहानी पर अमल करें और अपनी मदद के लिए आस-पास की किसी चीज़ का उपयोग करें।
जब चीजें मुश्किल हो जाती हैं, तो आप किसकी ओर मुड़ते हैं?
आपको क्या लगता है कि यह कहानी हमें यीशु के बारे में क्या बताती है?

दिन 3

बाइबिल के वचनों को फिर से पढ़े

एक ऐसी स्थिति लिखें, जिसमें आपको अगले कुछ दिनों में साहस की आवश्यकता होगी।
कागज को छान लें और जहाँ तक संभव हो दूर फेंक दें। जब आप करते हैं, आप प्रार्थना करना चाहते हैं और परमेश्वर से आपके साथ रहने और आपको साहस देने के लिए कह सकते हैं।

साहस के बारे में एक कहानी

*बाइबिल में मरकुस की पुस्तक के अध्याय 4 में यीशु की कहानी निम्नलिखित है। यदि आप पूरी कहानी को पढ़ना चाहते है तो बाइबिल देखे या **BibleGateway** पर जाएँ (या **Bible App** डाउनलोड करें)।*

वैकल्पिक विडियो | यीशु तूफान को शांत करते है

उसी दिन जब साँझ हुई, तो यीशु ने अपने चेलों से कहा, “आओ, हम झील के दूसरी ओर चलें।” और वे भीड़ को छोड़कर जैसे वह था, वैसे जी उसे नाव पर साथ ले चलें; और उसके साथ और भी नावें थीं। तब बड़ी आँधी आई, और लहरे नाव पर यहाँ तक लगीं कि वह पानी से भरी जाती थी। पर वह आप पिछले भाग में गद्दी पर सो रहा था। तब शिष्यों ने उसे जगाकर उससे कहा, “हे गुरु, क्या तुझे चिन्ता नहीं कि हम नष्ट हुए जाते है?”
तब उसने उठकर आँधी को डांटा, और पानी से कहा, “शान्त रह, थम जा” और आँधी थम गई और बड़ा चैन हो गया। और उसने कहा, “तुम क्यों डरते हो? क्या तुम्हें अब तक विश्वास नहीं?” वे बहुत ही डर गए आपस में बोले, “यह कौन है कि आँधी और पानी भी उसकी बात मानते हैं?”

(मरकुस 4:35-41) NIRV

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

स्वास्थ्य और पोषण

एक गिलास साफ पानी को एक साथ देखें। यह स्पष्ट है, और अक्सर स्वतंत्र और बहुतायत से है। उन सभी चीजों के बारे में सोचें जो ताजा पानी हमें देता है।
पता करें कि पानी शरीर के लिए क्यों अच्छा है।
तथ्य: आपका शरीर ज्यादातर पानी से बना है।
आपको हर दिन खो जाने वाले पानी को बदलने की आवश्यकता है।
प्रत्येक दिन आपको कितने बड़े गिलास पानी पीने की ज़रूरत है?

चरण 7 - साथ खेलना

परिवार के रूप में खेल खेले 5 मिनट

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

दिन 1

रिले

रिले की लंबाई को चिह्नित करें। प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक चलन की एक लैप करनी चाहिए और अगले पंक्ति में टैप करना चाहिए। उदाहरण: भागो, हॉप, साइड स्टेप्स, फेफड़े, पीछे की ओर दौड़ें)

परिवार का समय स्टॉपवॉच पर देखे। देखें **Relay video.**

दिन 2

एक खेल खेले

परिवार के लिए परिचित एक सक्रिय गेम (या बोर्ड गेम) खेलें। मनोरंजन करे!

दिन 3

निंजा कोर्स

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

जितनी जल्दी हो सके निंजा पाठ्यक्रम के माध्यम से बारी ले। प्रत्येक व्यक्ति को समय नापने के लिए स्टॉपवॉच का उपयोग करें। **Ninja Video** 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 श्रृंखला 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।

– **स्ट्रेचस** 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