प रि वा र . फि ट ने स . वि श्वा स . म नो रं ज न

आशा कैसे दिखाई देता है?

एकांत दिनों के लिए एक टीका!

अपने परिवार को तंदरुस्त और स्वस्थ रहने, जुड़े रहने और चरित्र में बढ़ने में मदद करें।

सप्ताह

3

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: स्थायी आशा

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 है ***आशा रखना***। नीचे दिये गये प्रत्येक चरण इस 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

जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को और हाथ बाजु करके बैठ जाता है। प्रत्येक व्यक्ति हाथ पर से, पैर और दूसरे हाथ पर से कूदता है।

हर कोई 2 राउंड कूदता है और स्थान बदलते है ताकि हर कोई कूद सके।

junkyard dog video देखें.

दिन 2

लीडर का अनुसरण करे

घर या यार्ड के आसपास एक छोटी सी सैर के लिए जाएं, हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करता है। हर कमरे या स्थान पर जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों को बदल सकता है, जैसे- साइड स्टेप्स या हाई नी। लीडर्स का अदलाबदली करे।

दिन 3

जंकयार्ड डॉग विडियो

दिन 1 गतिविधि दोहराएं। 3 राउंड प्रत्येक करें।

junkyard dog video देखें.

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

क्या आप ऐसा समय याद कर सकते हैं जब आपने कोई चीज की उम्मीद की हो और वह हो नहीं पाई?

आपकी भावनाएँ कैसे थीं?

अभी आप क्या उम्मीद कर रहे हैं?

दिन 2 — चर्चा करें

आपके जीवन के कुछ यादगार पल क्या हुए है?

यह इतना खास और यादगार कैसे बना?

दिन 3 — चर्चा करें

यदि आप कुछ आशा रखते हैं और वह वैसा नहीं होता, तो आप निराश होते है। तो हमें आशा क्यों रखनी चाहिए?

जब आप जो चाहते हैं, वह आपके नियंत्रण से बाहर है, तो आप कैसे आशा रख सकते हैं?

चरण 3 - हिलना

हिलना और लुंग्स करे 5 मिनट

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

दिन 1

लुंग्स का अभ्यास करें

Lunge video देखें.

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

दिन 2

लुंग्स रिले

एक व्यक्ति एक कुर्सी के चारों ओर एक लुंग्स वॉक करता है और वापस आता है, फिर एक अन्य व्यक्ति को लुंग्स वॉक करने के लिए टैप करता है।

हर कोई एक साथ स्की-जंप करता है।

2 राउंड। Lunge relay video देखें.

दिन 3

पार्टनर स्क्वाट्

अपने पार्टनर के आमने सामने खड़े रहिये। एक दुसरे के कलाई को पकड़े। स्क्वाट् साथ में करे।

10 के 3 राउंड।

विडियो देखें.

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।

नीचे दिए गए 6 कार्यों के लिए लेबल लिखें (एक प्रति कार्ड) और एक सर्कल में रख ले। एक व्यक्ति एक बोतल घूमता है और जिस पर वह इशारा करता है उसे कार्य करना होता है। अगले परिवार सदस्य पर टैप करें।

चुनौती: एक परिवार के रूप में 100 कार्यों। 5 लुंग्स, 5 स्क्वाट्स, 5 जंपिंग जेक्स, 10 स्की-जम्प, 5 सिट-अप्स, 10 हाई नीज

दिन 2

तबाता

तबता संगीत सुनें। हर कोई 20 सेकंड के लिए सिट-अप्स करता है, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करता है। हर कोई 20 सेकंड के लिए स्क्वाट्स करता है और फिर 10 सेकंड के लिए आराम करता है।

8 राउंड्स। तबता विडियो देखें।

दिन 3

पारिवारिक चुनौती

गतिविधि को **दिन 1** से दोहराएं।

चुनौती: 150 कार्यों को पूरा करें।

चरण 5 - खोजना

बाइबिल में एक साथ खोज करें 5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें - “आशा कैसे दिखाई देता है?” **युहन्ना 3** से कहानी को पढ़े (अगले पृष्ठ)।

दिन 1

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

मरी हुई आशा।

धरती पर अपने समय के दौरान, यीशु को देखने और सुनने के लिए लोगों की भीड़ एकत्र हुई। लोगों को यीशु में इतनी दिलचस्पी क्यों थी? वे क्या उम्मीद कर रहे थे?

क्या आप यीशु के मृत्यु के दिन उनकी कुछ भावनाओं की कल्पना कर सकते हैं?

दिन 2

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

जीवित आशा।

जब यीशु की मृत्यु क्रूस पर हुई थी, तब परमेश्वर के पास बहुत बड़ी योजना थी। परमेश्वर का यीशु के मरे हुओं में से जी उठाना हमें कैसे आशा देता है?

(पद 16) का वचन ऊँचे में पढ़ने या याद के लिए बारी बारी ले, अपने एक्शन को जोड़ना है आशा का याद दिलाने वाला जो परमेश्वर ने हमें यीशु में दिए है।

दिन 3

बाइबिल के वचनों को फिर से पढ़े

अनन्त आशा।

एक परिवार के रूप में आपके लिए आशा का क्या मतलब है या आपको कैसे दिखता है? 'अनन्त' एक व्यापक रूप से प्रयुक्त शब्द नहीं है। आप इसे कैसे समझाएंगे?

आज जिन परिस्थितियों का सामना हम कर रहे हैं, अनन्त जीवन का वादा आपके जीवन को कैसे आकार दे सकता है?

आशा के वचन

*बाइबिल में युहन्ना की पुस्तक के अध्याय 3 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)।*

और जैसे मूसा ने जंगल में सांप को ऊँचा उठाया*, उसी प्रकार अवश्य है कि मनुष्य का पुत्र भी ऊँचा उठाया जाए, कि जो कोई विश्वास करे वह उसमें अनन्त जीवन पाए। **क्योंकि परमेश्वर ने जगत से ऐसा प्रेम किया कि उसने अपना एकलौता पुत्र दे दिया, कि जो कोई उसपर विश्वास करे वह नष्ट न हो, परन्तु अनन्त जीवन पाए।** क्योंकि परमेश्वर ने अपने पुत्र को जगत में इसलिए नहीं भेजा कि जगत को दोषी ठहराए, परन्तु इसलिए कि जगत उसके द्वारा उद्धार पाए।

(युहन्ना 3:14-17 NIV)

**आप यह कहानी को गिनती 21:4-9 में बाद में पढ़ सकते है।*

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

फोल्ड ए क्रॉस

अपने स्वयं के लिए मोड़कर पेपर क्रॉस को बनाने की कोशिश करें। जैसा कि घर का प्रत्येक व्यक्ति चुपचाप एक क्रॉस आकार में अपने कागज को फाड़ता है, यीशु को अपने तरीके से याद करे और धन्यवाद दे।

paper folding video देखें।

दिन 2

आशा की प्रार्थना

शब्द 'आशा' के अक्षर से शुरू होने वाली प्रत्येक पंक्ति के साथ एक प्रार्थना लिखें। आप इसे अपने क्रॉस पर लिख सकते हैं। प्रार्थना करने के साथ उन्हें एक दूसरे के लिए पढ़ें।

दिन 3

प्रार्थना और विस्तार

यीशु उन लोगों को आशा प्रदान करते है जो उस पर विश्वास करते हैं। अभी भी बहुत लोग उसे नहीं जानते या वह आशा नहीं है। अपने लिए, या अपने परिवार और दोस्तों के लिए प्रार्थना करें की यीशु में वे आशा पाए।

चरण 7 - साथ खेलना

परिवार के रूप में खेल खेले 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों को एक साथ खेलें। मनोरंजन करे!

दिन 1
टैग

एक खिलाड़ी अन्दर है। यह व्यक्ति एक क्षेत्र में घूमता है किसी अन्य व्यक्ति पर कोशिश और टैग करने के लिए। एक बार टैग होने के बाद, नया व्यक्ति अन्दर होता है और दूसरे को टैग करता है। यदि कोई खिलाड़ी स्क्वाट्स कर रहा है तो उसे टैग नहीं किया जा सकता है (अधिकतम 3 स्क्वाट)। टैगर्स को नियमित रूप से बदलें।

दिन 2
फ्लिप-फ्लॉप रिले

flip flop video देखें।

जोड़ियों में काम। एक वॉकर होगा, दूसरा फ्लिप-फ्लॉप को हिलाएगा। वॉकर पूरे कमरे में धीरे-धीरे चलता है जबकि दूसरा व्यक्ति दो फ्लिप-फ्लॉप को स्थानांतरित करता है ताकि वॉकर हमेशा एक फ्लिप-फ्लॉप पर कदम रखे। स्थानों को स्वैप करें।

- 3 राउंड्स।

अंतिम दौर में वॉकर अपनी आँखें बंद कर सकता है। क्या होगा?

दिन 3
ट्रस्ट फॉल

सबसे छोटा परिवार का सदस्य पीछे की ओर गिरता है और दूसरों द्वारा पकड़ा जाता है। स्थानों को स्वैप करें। देखें Trust Fall video।

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