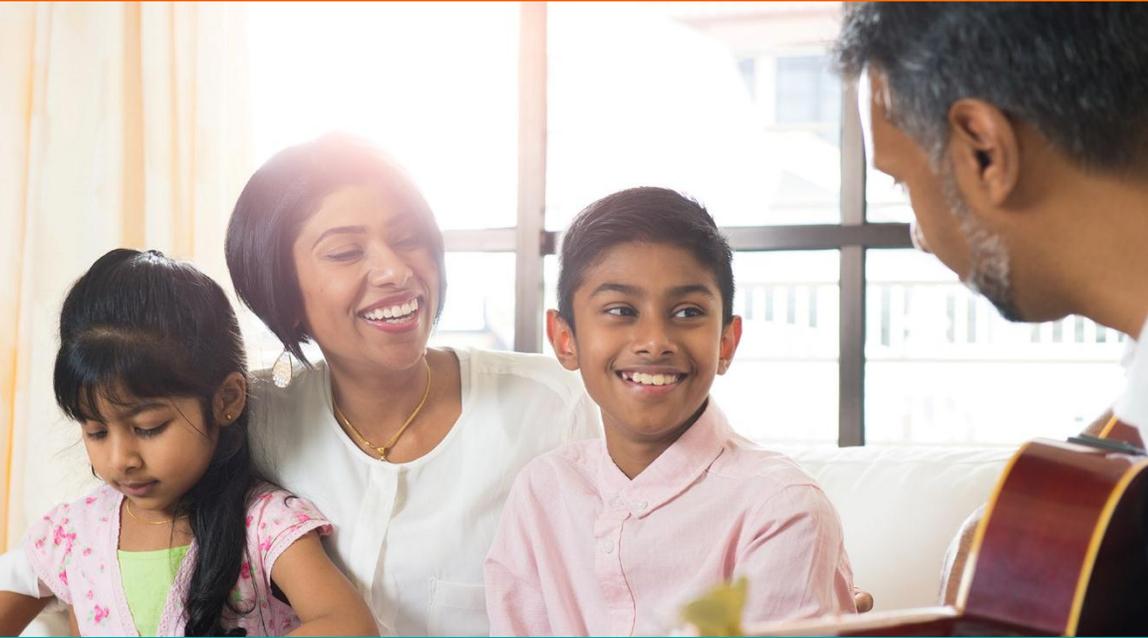




परिवार . फिटनेस . विश्वास . मनोरंजन



हम कैसे शान्ति प्राप्त करें?

एकांत दिनों के लिए एक टीका!

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

सप्ताह

4

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 करें।
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: शान्ति प्राप्त 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 हैं, 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 **शान्ति प्राप्त करना**। 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** हैं, जिसमें **3 दिन** का व्यायाम प्रोग्रामिंग है।

याद रखें **घर का कोई भी व्यक्ति** फ़ोन ले सकता है और रोमांच में एक अलग कदम उठा सकता है।

एक साथ मनोरंजन करें!

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

व्हीलबैरो और इंचवोर्म

व्हीलबैरो: एक साथी के साथ काम करें। 10 मीटर पैदल चलें फिर स्थानों की अदला-बदली करें।

इंचवोर्म: कमर पर झुकें और अपने हाथों को फर्श पर रखें। अपने हाथों को तब तक बाहर करें जब तक आप एक सपाट स्थिति में एक फ्लैट बैक के साथ न हों। फिर अपने पैरों को अपने हाथों के करीब जितना आप कर सकते हैं चलाएं। 10 मीटर के लिए दोहराएं। 3 राउंड।

[विडियो देखें](#)

दिन
2

आर्म सर्कल्स और बाँडी शेप्स

आर्म सर्कल्स: एक सर्कल में खड़े हो जाये और 15 प्रत्येक हाथ कार्यों को पूरा करें। छोटा सर्कल्स आगे, छोटा सर्कल्स पीछे, बड़ा सर्कल्स आगे, बड़ा सर्कल्स पीछे।

बाँडी शेप्स: चहरे के बल लेटे, हाथ ऊपर की ओर और हथेलियाँ एक दूसरे के सामने हों। प्रत्येक गठन में अपनी बाहों को स्थानान्तरित करें।

3 राउंड्स। [विडियो देखें](#)

दिन
3

व्हीलबैरो और इंचवोर्म

दिन 1 गतिविधि दोहराएं। प्रत्येक का 3 राउंड करें।



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 हैं जिससे आप शुरू कर सकते हैं।

दिन
1

चर्चा करें

आपके मन में क्या आता है जब आपके पास सोचने के लिए और कुछ नहीं होता? आपको किस प्रकार की चिंताएँ हैं? इन पर एक साथ बात करें।
आप इन चिंताओं से कैसे निपटते हैं?

दिन
2

चर्चा करें

कुछ उदाहरणों के बारे में सोचें जब आपने किसी ऐसे व्यक्ति की मदद की ही जो चिंता या चिंतित था। या जब किसी ने आपकी मदद की हो।
क्या आपके पास एक विशेष स्थान है जहाँ आप आराम या शांतिपूर्ण महसूस करते हैं? यह आपके लिए क्या खास बनाता है?

दिन
3

चर्चा करें

आप एक परिवार के रूप में चिंता से कैसे निपटेंगे?
क्या आप दूसरों को जानते हैं जो चिंता का सामना कर रहे हैं? क्या आप एक परिवार के रूप में उन तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिससे आप उनका समर्थन कर सकते हैं?



चरण 3 - हिलना

हिलना और पुश-अप्स करे 5 मिनट

आपके सम्पूर्ण कन्धों और बाँहों के मासपेशियों की मदद के लिए पुश-अप्स सीखें और अभ्यास करें।

दिन
1

पुश-अप्स का अभ्यास करें

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

आसान: जमीन पर घुटनें या दीवार पर हाथ।

हार्डर: पैर जमीन पर।

[विडियो देखें](#)

दिन
2

पुश-अप्स और सिट-अप्स

जोड़ियों में काम करे। एक व्यक्ति 5 पुश-अप्स करता है और 5 सिट-अप्स करता है फिर दूसरे व्यक्ति को टैप करता है। 5 राउंड।

दिन
3

हार्डर पुश-अप्स

पुश-अप के अन्य संस्करण देखें।

पार्टनर हाई फाइव।

कुर्सी पर पैर।

[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

आपको 10 वस्तुओं (जैसे खिलौने, मोजे, जूते) की आवश्यकता होगी। उन्हें अपने सर्कल के बीच में रखें। जाओ बोलने पर, पहला व्यक्ति 5 पुश-अप्स करता है और फिर किसी एक आइटम को हटा देते हैं। अगले व्यक्ति पर टैप करें। लक्ष्य ढेर को खाली करना है, ढेर को 'फिर से भरना'। ढेर में 5 पुश-अप बराबर 1 आइटम। [विडियो देखें](#)

दिन
2

पुश-अप बॉल चैलेंज

पुश-अप स्थिति में लाइन में रहे। पंक्ति के अंत में एक गेंद रखें। व्यक्ति 1 एक पुश-अप करता है और फिर गेंद को अगले व्यक्ति के पास भेजता है। 1 मिनट तक लाइन के साथ जारी रखें और देखें कि आप कितनी बार गेंद को नीचे और पीछे ला सकते हैं। 3 राउंड।

राउंड के बीच 1 मिनट के लिए आराम करें।

[विडियो देखें](#)

दिन
3

पारिवारिक चुनौती

गतिविधि को दिन 1 से दोहराएं।

चुनौती: अपना समय को दिन 1 से हराएं या राउंड बढ़ाएं।



चरण 5 - खोजना

बाइबिल में एक साथ खोज करें 5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें - “हम शांति कैसे पा सकते हैं?
एक प्राचीन गीत के शब्दों को पढ़ें - भजन 23, जो राजा दाऊद
द्वारा लिखा गया है।

दिन
1

एक साथ पढ़ें और चर्चा करें

जब आप इस भजन को पढ़ते हैं, आपके मन में
क्या छवियां निर्माण करता है?

यह आपको कैसा महसूस करता है?

आपको क्या लगता है कि इसका मतलब है कि
यहोवा आपका चरवाहा है?

दिन
2

एक साथ पढ़ें और चर्चा करें

भजन से एक पंक्ति चुनें। जोड़ियों में, अपने
शरीर का उपयोग एक मुद्रा दिखाने करने के
लिए करें और दूसरों को यह अनुमान लगाने दें
कि यह कौन सी पंक्ति है। जब तक आप सभी
पंक्तियाँ पूरा नहीं होती, तब तक बारी लें।

आपको कौन सा चित्र सबसे अच्छा लगता है?
क्यों? उस छवि की एक तस्वीर बनाये जिसके
नीचे शब्द लिखें हों।

दिन
3

बाइबिल के वचनों को फिर से पढ़ें

भजन 23 एक चित्र वचन है जो परमेश्वर हमारे
साथ है के बारे में बताता है, जिसे राजा दाऊद ने
लिखा है। यह वही दाऊद है जो युवावस्था में
विशाल गोलियत से लड़ने के लिए प्रसिद्ध था।
राजा होने से पहले वह एक चरवाहा था और
संभवतः उसने यह तब लिखा था। परमेश्वर के

बारे में कुछ ऐसा लिखने के लिए एक साथ काम करें जो आपके जीवन को एक परिवार के रूप में जोड़ता है।

शान्ति के वचन

राजा दाऊद ने जो लिखा है वह निम्नलिखित है। बाइबल में भजन की पुस्तक में यह 23 वाँ भजन है। यदि आप पूरी कहानी को पढ़ना चाहते हैं तो बाइबिल देखें या [BibleGateway](#) पर जाएँ (या [Bible App](#) डाउनलोड करें)।

यहोवा मेरा चरवाहा है, मुझे कुछ घटी न होगी।
वह मुझे हरी हरी चराइयों में बैठाता है,
वह मुझे सुखदाई जल के झरने के पास ले चलता है,
वह मेरे जी में जी ले आता है।
धर्म के मार्गों में वह आपके नाम के निमित्त
मेरी अगुवाई करता है।

चाहे मैं घोर अन्धकार से भरी हुई
तराई में होकर चलूँ,
तौभी हानि से न डरूंगा,
क्योंकि तू मेरे साथ रहता है;
तेरे साँटे और तेरी लाठी से
मुझे शान्ति मिलती है।
तू मेरे सतानेवालों के सामने
मेरे लिए मेज बिछाता है।
तू ने मेरे सिर पर तेल मला है,
मेरा कटोरा उमण्ड रहा है।
निश्चय भलाई और करुणा जीवन भर
मेरे साथ साथ बनी रहेंगी,
और मैं यहोवा के धाम में सर्वदा वास करूंगा।

भजन 23 (NIV)



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

फिस्ट टू पाम प्रेयर्स

हर कोई आराम की स्थिति में बैठे। जितना हो सके, मुट्ठी को मुट्ठी में दबाकर सांस लें। जैसे-जैसे आप निचोड़ते हैं, वैसे-वैसे सभी चिंताओं के बारे में सोचें, जो हर समय कठिन होते जाती हैं। फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ें और अपने हाथों को बाहर निकालें, धीरे से सांस छोड़ें। जब आप करते हैं, परमेश्वर को अपने चरवाहे के रूप में देखें। उसे अपनी सारी चिंताएँ दे दे। यदि आप अनेक चीजों से चिंता या चिंतित हैं तो और दोहराएं।

दिन
2

दूसरों के लिए प्रार्थना

परिवार, दोस्तों या पड़ोसियों के बारे में सोचें। वे किन बातों में चिंतित हो सकते हैं? उनके लिए प्रार्थना करें। एक कार्ड लिखें, एक संदेश भेजें, या उन्हें फोन करके बताएं कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं।

दिन
3

प्रार्थना और विस्तार

जब आप अपने शरीर को फैलाएं प्रार्थना करें या मुट्ठी से हथेली की प्रार्थना दोहराएं।

[देखें स्ट्रेचिंग विडियो](#)



चरण 7 - साथ खेलना

परिवार के रूप में खेल खेले 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों को एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन
1

ट्रस्ट फॉल

क्या भरोसा दो नए तरीकों से घटता है।

1. एक व्यक्ति दो अन्य लोगों के बीच में खड़ा होता है और आँखें बंद करके पीछे और आगे की ओर बढ़ता है। परिवार द्वारा पकड़े जाने पर कैसा महसूस हुआ?
2. एक कुर्सी पर खड़े हों, आँखें बंद करें और परिवार के हाथों में पीछे की ओर गिरें।

विडियो देखें

दिन
2

द ग्रेट पेपर कॉम्पिटिशन

सभी को कागज का एक टुकड़ा मिलता है। अपनी शांति क्या छीन लेती है उसे लिखें। फिर 3 अलग-अलग प्रतियोगिताओं के लिए पेपर का उपयोग करें। विडियो देखें

1. एक पेपर हवाई जहाज बनाओ और इसे सबसे दूर उड़ाओ। प्रत्येक व्यक्ति को अंक दें।
2. एक गेंद में कागज विमान को पेंच ले। प्रत्येक व्यक्ति 5 मीटर दूर एक बाल्टी में सभी गेंदों को फेंकते हैं। देखें सबसे अधिक अंक कौन प्राप्त करता है।

3. सबसे गंदे पेपर को टटोलने की कोशिश करें। एक से शुरू करें, फिर दो और इसी प्रकार जाये। सर्वोच्च स्कोर किसके पास है?

दिन
3

प्ले ए क्वाइट बोर्ड गेम

एक शांत बोर्ड गेम खेलें जिससे परिवार में शांति आ सके।



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

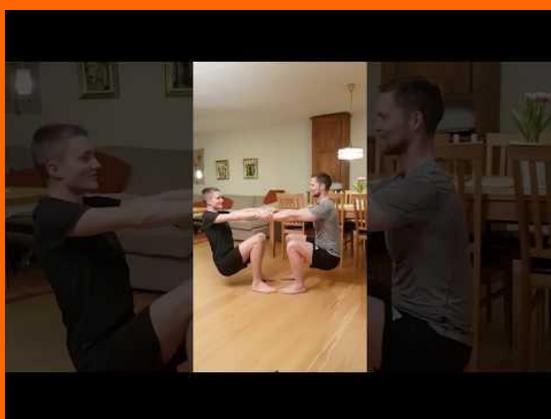
<https://family.fit/> पर या फिर

[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 दिये 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