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

क्या मैं आभारी हूँ?

एकांत दिनों के लिए एक टीका!

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

सप्ताह

5

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: आभारी 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 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** 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

बढ़ते रहना

विडियो के कार्यों का पालन करें *(स्पॉट पर चलना, लेग स्ट्रेचिंग, साइड स्ट्रेचिंग, शोल्डर स्ट्रेचिंग आदि)*।

देखें warm-up विडियो 1

दिन 2

संगीत पर हिलना

अप-टेम्पो संगीत पर यह छह अभ्यास करें:

- 10 जम्प्स लेफ्ट एंड राईट
- 10 जम्प्स ऑन द स्पॉट
- 10 साइड स्ट्रेचएस
- 10 लेग स्ट्रेचएस
- 10 साइड स्ट्रेच (अन्य रूप में)
- 10 शोउल्डर एंड नैक

देखें warm-up विडियो 2

दिन 3

चलते रहना

दिन 1 गतिविधि दोहराएं।

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

आज आप किसके लिए शुक्रगुजार हैं?
क्या आपने आज किसी को धन्यवाद कहा ... किस लिए?
यदि नहीं, तो योजना बनाएं कि आप किसे धन्यवाद दे सकते हैं और कब।

दिन 2

चर्चा करें

एक परिवार के रूप में, वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर के लिए कुछ धन्यवाद के लिए सोचें।
क्या आप इसे दो बार कर सकते हैं?

दिन 3

चर्चा करें

क्या ऐसा समय हुआ है जब आप धन्यवाद कहना भूल गए हैं?
क्या कभी ऐसा समय आया जब कोई आपका धन्यवाद करना चाहिए था ऐसा आप सोचा रहे थे पर उन्होनें नहीं किया?
आपको कैसा महसूस हुआ?

चरण 3 - हिलना

हिलना और प्लांक्स करे 5 मिनट

अपने मूल, कंधे और हाथ की मांसपेशियों की मदद करने के लिए प्लांक सीखें और अभ्यास करें।

दिन 1

प्लांक का अभ्यास करें

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

विडियो देखें

दिन 2

प्लांक तबता

एक वस्तु को अपने सामने रखें और प्लांक स्थिति में रहिये। अपने दाहिने हाथ से पहुंचें और वस्तु को स्पर्श करें और फिर अपने बाएं हाथ से। इसे 20 सेकंड में जितनी बार कर सकते हैं दोहराएं और फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। इसे 8 राउंड के लिए दोहराएं। कितने बार आप वस्तु को छूते हैं, उसकी कुल संख्या की गिनती करें।

विडियो देखें

दिन 3

हार्डर प्लांक्स

प्लांक जाक्स - प्लांक स्थिति में रहकर, अपने पैरों को दूर करके खुदे और फिर एक साथ वापस लाए।

विडियो देखें

चरण 4 - चुनौती

परिवार को चुनौती में ले जाएँ 10 मिनट

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

पारिवारिक चुनौती

दिन 1

फर्श पर लेट कर सिर को जमीन की तरफ रखकर एक साथ बीच की ओर एक सर्कल बनाएं। हर कोई एक प्लांक करते है, जबकि प्रत्येक व्यक्ति एक जानवर का नाम कहने के लिए मुड़ता है। एक परिवार के रूप में 15 नामों को पूरा करने के बाद, 20 सेकंड के लिए आराम करें।

अगले 4 राउंड के लिए, अन्य श्रेणियां पूरी करें: रंग, फल, प्रसिद्ध लोग और शहर। **विडियो देखें**

वन मिनट चैलेंज

दिन 2

प्लांक स्थिति में एक जोड़ी का सामना करें। जाओ कहने पर, एक दूसरे को 'हाई फाइव' दाहिने हाथ से और फिर बाएं हाथ से दे जब तक कि आप एक दूसरे को 20 'हाई फाइव' न दे दें। 60 सेकंड के लिए आराम करें। 6 राउंड।

विडियो देखें

प्लांक एंड जंपिंग जैक रिले

दिन 3

एक व्यक्ति प्लांक लगाता है जबकि दूसरा 10 जंपिंग जाक्स करता है। बारी लेने के लिए टैप करें। 20 सेकंड आराम करें और फिर से शुरू करें। 6 राउंड। **विडियो देखें**

चरण 5 - खोजना

बाइबिल में एक साथ खोज करें 5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें - “क्या मैं आभारी हूँ?” **लूका 17** (अगले पृष्ठ) से सच्ची कहानी पढ़कर कि कैसे यीशु ने कुछ लोगों को चंगा किया और हमें उसी समय धन्यवाद देने के बारे में सिखाया है।

दिन 1

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

कहानी में व्यक्ति बीमार था और अपने गाँव के बाहर रहने को मजबूर था।

यह कहानी हमें यीशु के बारे में क्या बताती है?

अपनी भावनाओं का वर्णन करें यदि आप यीशु द्वारा चंगा किए गए व्यक्तिओं में से एक थे।

दिन 2

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

अपने आप को यीशु के चरणों में रखते हुए, उस चंगे आदमी के भाग को बरी बरी से (एक परिवार के सदस्य) नाटक करे। आप कैसे 'धन्यवाद' कहेंगे?

अन्य 9 वापस क्यों नहीं आए?

दिन 3

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

जहाँ आप रहते हैं क्या कोई ऐसे व्यक्ति समूह हैं जिन्हें समाज से बाहर माना जाता है?

यीशु उन्हें कैसे जवाब दे सकते है?

आप पर एक परिवार के रूप में दयालुता कैसे दिखाई गई है? एक परिवार के रूप में क्या आप इस समूह में दया दिखाने के लिए कुछ कर सकते हैं?

आभारी होने के बारे में एक कहानी

*निम्नलिखित यीशु की एक कहानी बाइबिल में लुका की पुस्तक के अध्याय 17 में से है। यदि आप पूरी कहानी को पढ़ना चाहते है तो बाइबिल देखे या **BibleGateway** पर जाएँ (या **Bible App** डाउनलोड करें)।*

फिर जब यीशु यरूशलेम जा रहा था तो वह सामरिया और गलील के बीच की सीमा के पास से निकला। जब वह एक गाँव में जा रहा था तभी उसे दस कोढ़ी मिले।
वे कुछ दूरी पर खड़े थे। वे ऊँचे स्वर में पुकार कर बोले, "हे यीशु! हे स्वामी! हम पर दया कर!"
फिर जब उसने उन्हें देखा तो वह बोला, "जाओ और अपने आप को याजकों को दिखाओ।" वे अभी जा ही रहे थे कि वे कोढ़ से मुक्त हो गये।
किन्तु उनमें से एक ने जब यह देखा कि वह शुद्ध हो गया है, तो वह वापस लौटा और ऊँचे स्वर में परमेश्वर की स्तुति करने लगा। वह मुँह के बल यीशु के चरणों में गिर पड़ा और उसका आभार व्यक्त किया। (और देखो, वह एक सामरी था।)
यीशु ने उससे पूछा, "क्या सभी दस के दस कोढ़ से मुक्त नहीं हो गये? फिर वे नौ कहाँ हैं? क्या इस परदेसी को छोड़ कर उनमें से कोई भी परमेश्वर की स्तुति करने वापस नहीं लौटा।"
फिर यीशु ने उससे कहा, "खड़ा हो और चला जा, तेरे विश्वास ने तुझे अच्छा किया है।"

लुका 17:11-19 (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 आभारी पल

स्थिर रहो और व्यक्तिगत रूप से इस बात पर चिंतन करो कि तुम किसके लिए आभारी हो। अपने परिवार के प्रत्येक व्यक्ति के बारे में एक बात साझा करें जिसके लिए आप आभारी हैं। इनमें से कुछ चीजों के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

दिन 2 दुसरों के लिए प्रार्थना

कुछ लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं जो बीमार हैं या अस्वीकार किये गये है। प्रत्येक के लिए कागज पर कुछ बॉडी आउटलाइन बनाएं और नाम दें, और उनके लिए प्रार्थना करें।
दीवार पर प्रदर्शित करें अनुस्मारक के रूप में प्रार्थना के लिए। परमेश्वर का धन्यवाद हो कि वह हमारी प्रार्थना सुनता है।

दिन 3 प्रार्थना और भागना

1 मिनट के लिए एक टाइमर सेट करें, फिर हर कोई घर के चारों ओर दौड़ते है आपके द्वारा धन्यवाद दी जाने वाली वस्तुओं को हथियाने के लिए और उन्हें फिर वापस लाते है।
संक्षेप में बताएं कि आप (या कौन) किस के लिए आभारी हैं और उस धन्यवाद को प्रार्थना में बदलने के लिए बरी लेते हैं।

चरण 7 - साथ खेलना

परिवार के रूप में खेल खेले 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों को एक साथ खेलें। मनोरंजन करे!

दिन 1

पेपर बॉल सर्किल

परिवार के प्रत्येक सदस्य एक ही कागज़ के टुकड़ो में वही लिखते हैं जिस के लिए वे धन्यवादी हैं। कागज को एक गेंद में पेंच कर और एक सर्कल में खड़े हो जाये। पेपर बॉल को किसी अन्य व्यक्ति पर फेकें, जबकि उन्हें करने के लिए एक व्यायाम दे (लंग्स, स्क्वाट, जॉगिंग, आदि)। हर कोई 10 बार के लिए नकल करता है। **विडियो देखें**

दिन 2

पकड़ में नहीं आना

एक व्यक्ति 'कप्तान' है। वे परिवार के बाकी लोगों को पीट दिखाते हैं। परिवार के अन्य सदस्यों को एक अभ्यास करना होता है जबकि कप्तान उन्हें नहीं देखते है (हाई नी, स्किप्पिंग इन प्लेस, जंपिंग जैक, आदि) जब कप्तान मुड़ता है तो सभी ठहर जाते है। अगर किसी को चलते पकड़ा जाये, तो वे नए कप्तान बन जाते हैं। **विडियो देखें**

दिन 3

बोर्ड गेम

मनोरंजन के लिए एक शांत बोर्ड गेम खेलें।

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