



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



मैं दूसरों को कैसे प्रोत्साहित कर सकता 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

6

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 करें
- सक्रिय रूप से सुने
- **family.fit** को शेयर करें! यह निशुल्क है।
- ऐसे कोई व्यायाम न करें जिससे दर्द हो या किसी मौजूदा दर्द को बदतर करता हो।
- यदि आप बीमार हैं 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: प्रोत्साहन

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 **प्रोत्साहित करने वाला**। 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 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

चलते रहें

निम्नलिखित करें (फिर दोहराएं):

- 20 जंपिंग जैक्स
- 20 स्की जम्प्स
- 10 पुश-अप्स अर्गेस्ट ए वाल/फेन्स
- 10 हाई जम्प्स

[विडियो देखें](#)

दिन
2

टाईडी अप टू म्यूजिक

पसंदीदा अप-टेम्पो गीत बजाएं। जैसे ही संगीत बजता है, हर कोई चीजों को लेने के लिए तेज़ी से आगे बढ़ता है और लगभग 4 मिनट के लिए उन्हें दूर रखता है।

दिन
3

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

3 राउंड। [विडियो 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 हैं जिससे आप शुरू कर सकते हैं।

दिन
1

चर्चा करें

यह बहुत अच्छा है जब कोई कहता है या ऐसा कुछ करता है जो हमें प्रोत्साहित करता है। प्रोत्साहन देने का क्या मतलब होता है? आपने हाल ही में किसी को कैसे प्रोत्साहित किया है? आपको यह कैसा लगा?

दिन
2

चर्चा करें

कुछ ऐसा सोचें, जिसने आपको हाल ही में या अभी निराश किया हो। जो हुआ उसके बारे में अपनी भावनाओं को साझा करें। आपको क्या बेहतर / प्रोत्साहित महसूस करा सकता है?

दिन
3

चर्चा करें

किसी ऐसी चीज के बारे में बात करें जो आप अपने परिवार के बाहर के किसी व्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए कर सकते हैं, उसे इसकी आवश्यकता हो सकती है। प्रत्येक व्यक्ति क्या कर सकते हैं? एक परिवार के रूप में आप क्या कर सकते थे? (उदा। केक बेक करें, पत्र लिखें ...)



चरण 3 - हिलना

हिलना और स्क्वाट्स करे 5 मिनट

3 कार्यों का अभ्यास करें जो आप पहले ही सीख चुके हैं:
स्क्वेट्स, सिट-अप और पुश-अप।

दिन
1

स्क्वाट्स का अभ्यास करें

पहले सप्ताह से स्क्वाट्स का अभ्यास करें।
इस कार्य को जोड़ियों में करें।

देखें स्क्वाट्स विडियो।

दिन
2

सिट-अप्स और स्क्वाट्स

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति सिट-अप करता है फिर दूसरे व्यक्ति को टैप करता है।
5 सिट-अप और 5 स्क्वाट्स के बीच वैकल्पिक।
5 राउंड करें।

दिन
3

पुश-अप्स

पुश-अप के अन्य संस्करण देखें।
पार्टनर हाई फाइव। फीट ऑन चेर।
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 - स्क्वाट्स

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

50 स्क्वाट्स के बाद, लक्ष तक भागकर और पीछे आइये एक परिवार के रूप। सबसे धीमे धावक की गति तक दौड़ें। फिर स्क्वाट्स शुरू करें। 50 के तीन राउंड करें।

[विडियो देखें](#)

दिन
2

फॅमिली सिट-अप्स

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।

[विडियो देखें](#)

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](#)





चरण 5 - खोजना

बाइबिल में एक साथ खोज करें 5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें - “मैं दूसरों को कैसे प्रोत्साहित कर सकता हूँ?” पढ़िए 1 थिस्सलुनीकियो 5:11 (अगला पृष्ठ).

दिन
1

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

इस बारे में बात करें कि जब आप किसी को प्रोत्साहित करते हैं तो यह कैसा दिखता है। क्या आप एक प्रोत्साहनकर्ता हैं? खुद को 1-10 से स्कोर करें और अपना कारण दें। प्रोत्साहन देने यह आवश्यक और महत्वपूर्ण क्यों है?

दिन
2

बाइबिल के वचनों को फिर से पढ़े

अपने परिवार के प्रत्येक व्यक्ति से कुछ कहें जो उनका उत्थान करेगा। शब्दों के साथ एक पोस्टर बनाएं **“एक दूसरे को प्रोत्साहित करें और एक-दूसरे का निर्माण करें”** और इसे अनुस्मारक के रूप में ध्यान देने योग्य कहीं रखें।

दिन
3

एक साथ पढ़े और चर्चा करें

बाइबल से या वास्तविक जीवन से प्रोत्साहित होने के उदाहरणों को साझा करें। एक मानव पिरामिड का निर्माण करें और सुनाएं **“एक दूसरे को प्रोत्साहित करें और एक दूसरे का निर्माण करें”** जब यह किया जाता है।

शास्त्र पाठ

एक प्रोत्साहनकर्ता होने के बारे में

निम्नलिखित वचन प्रेरित पौलुस द्वारा
थिस्सलुनीकियों के कलीसिया को लिखे गए एक पत्र
से आया है जो उन्हें प्रोत्साहन की शक्ति के बारे में
याद दिलाने के लिए है। *यदि आप पूरी कहानी को
पढ़ना चाहते हैं तो बाइबिल देखें या*
**[BibleGateway](#) पर जाएँ (या [Bible App](#)
डाउनलोड करें)।**

बाइबल के एक भाग में जो हमें समय, ऋतुओं
और भविष्य के बारे में सोचने के लिए कहता है,
हम इन शब्दों को पढ़ते हैं:

“इस कारण एक दूसरे को शान्ति दो, और एक
दूसरे की उन्नति के कारण बनो, निदान, तुम ऐसा
करते भी हो” (NIV)

बाइबल का एक और अनुवाद इसे इस तरह से
प्रस्तुत करता है:

“...एक दूसरे के लिए उत्साहजनक शब्द बोलें।
आशा का निर्माण करें ताकि आप सभी इसमें एक
साथ रहें, कोई भी बाहर छोड़ा न जाये, कोई भी
पीछे न रह जाये। मुझे पता है कि आप पहले से
ही ऐसा कर रहे हैं; बस इसे करते रहो।”

1 थिस्सलुनीकियों 5:11 (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

पिक्चर प्रार्थना

परिवार के प्रत्येक व्यक्ति की तस्वीर एक कंटेनर में रखें। इसे हिलाए। प्रत्येक व्यक्ति एक तस्वीर निकाले और परिवार उस सदस्य के लिए प्रार्थना करें।

दिन
2

प्रार्थना कार्ड

दिन 1 से चित्रों को अलग-अलग कार्ड पर चिपका दें। हर कोई एक प्रार्थना या प्रत्येक कार्ड पर प्रोत्साहन का एक शब्द लिखें। उस परिवार के सदस्य के बारे में आपकी सराहना करने वाली किसी चीज़ को शामिल करें, उसे सजाएँ और उन्हें सौंप दें।

दिन
3

प्रार्थना और प्रोत्साहन

अपने दोस्त या अपने परिवार के घर के बाहर के दोस्तों के लिए प्रार्थना करें जिन्हें प्रोत्साहन की आवश्यकता है।
अपने परिवार से एक वीडियो क्लिप / आवाज / क्लिप / पोस्टर / कार्ड एक साथ रखें और उन्हें भेजें।



चरण 7 - साथ खेलना

परिवार के रूप में खेल खेले 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों को एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन
1

थ्रो द बॉल चैलेंज

हर कोई एक पेपर बॉल बनाते हैं और एक हाथ से फेंकने और पकड़ने का अभ्यास करें। फिर एक सर्कल में खड़े हों और अपनी गेंद को दाईं ओर उसी समय फेंकें जैसे आप बाईं ओर से गेंद को पकड़ते हैं। एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें। [विडियो देखें](#)

दिन
2

वाक द लाइन चैलेंज

फर्श पर कुछ पंक्तियाँ बनाएं (सीधे, ज़िगज़ैग या कर्व)। कपड़े, टेप, चाक या रिबन का उपयोग करें। प्रत्येक व्यक्ति को एक अलग तरीके से लाइन में चलना चाहिए, जबकि अन्य अनुसरण करते हैं (होपिंग, पीछे की ओर आदि)। संगीत चालू करें और विभिन्न चुनौतियों को सेट करने के लिए बारी ले। [विडियो देखें](#)

दिन
3

ट्रेशर हंट

एक व्यक्ति घर में कुछ छिपाता है जिसे परिवार के बाकी लोगों द्वारा पहचाना जाएगा। लापता वस्तु को खोजने के लिए दूसरों को प्रोत्साहित करने के लिए एक सुराग दें। एक नई वस्तु के साथ दोहराएं।

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 करें - 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

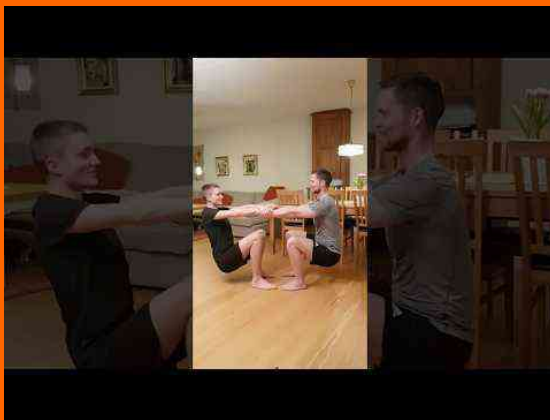
<https://family.fit/> पर या फिर

[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