



परिवार .फिटनेस .विश्वास .मनोरंजन



मैं करुणा कैसे दिखा सकता हूँ?

एकांत दिनों के लिए एक टीका !

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

सप्ताह

10

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

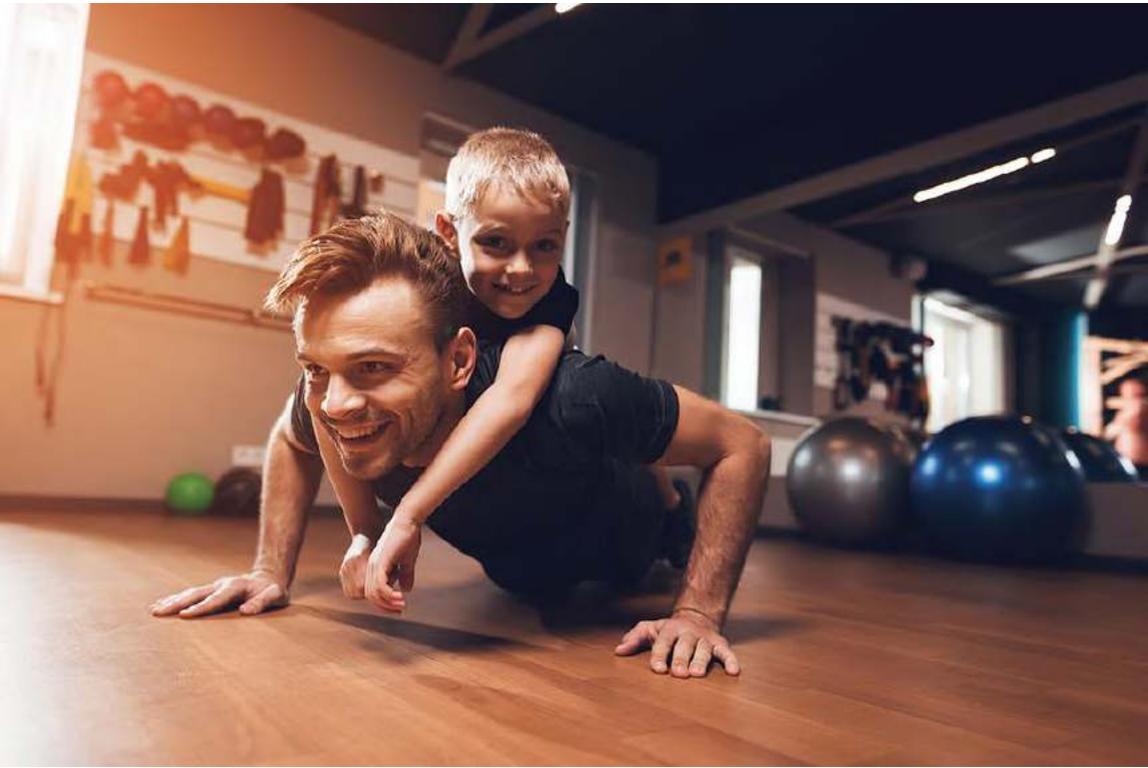
सप्ताह में कुछ समय
व्यायाम करे।

एक समय निर्धारित करे
जो सभी के लिए आसान
हो।

दो महान विचार

#1: अपने परिवार का एक साथ family.fit का आनंद लेते हुए एक तस्वीर ले और सोशल मीडिया पर पोस्ट करें। #familyfit के साथ टैग करें

#2: ऐसे परिवार के बारे में सोचें जिसने कभी family.fit नहीं किया है। इसे Zoom® या WhatsApp® वीडियो पर एक साथ करें।



एक दुसरे को चुनौती दे

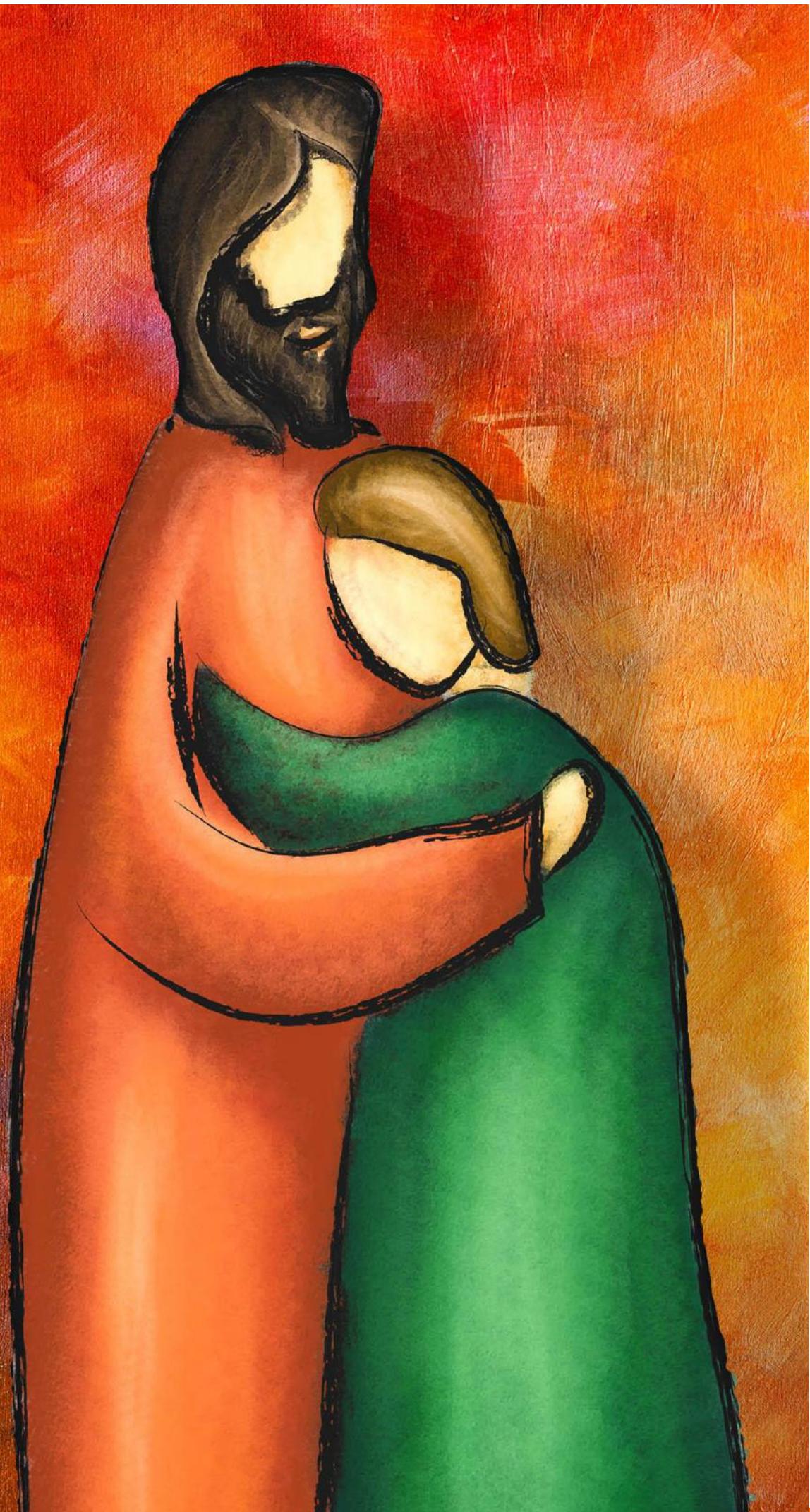
- क्षमता, आकार और उम्र के अनुसार चुनौती के विभिन्न स्तरों की अनुमति दें
- एक दुसरे का सम्मान करे
- सक्रिय रूप से सुने
- family.fit को शेयर करे !यह निशुल्क है।
- ऐसे कोई व्यायाम न करे जिससे दर्द हो या किसी मौजूदा दर्द को बदतर करता हो।
- यदि आप बीमार है तो व्यायाम न करें। family.fit. से पहले और बाद में 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 करुणा

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 केन्द्र करुणा है। 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 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!

इस वीडियो को देखें।



family.fit के 7 चरण



1. वार्म-अप



2. बातचीत



3. हिलना



4. चुनौती



5. खोजना



6. प्रार्थना



7. खेलना



चरण 1: वार्म-अप

पूरे शरीर को हिलाना शुरू करें :5 मिनट

निम्नलिखित पूरे शरीर का वार्म-अप करें

दिन 1 – पूंछ प्रतियोगिता

हर कोई एक दुपट्टा या एक छोटे तौलिया पहनते हैं 'पूंछ' के रूप में पीठ पर सुकुड़ ले। लक्ष्य आप जितनी पूंछ इक्कठा कर सकते हैं उतनी पूंछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूंछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – व्हीलबैरो और इंचवॉर्म

व्हीलबैरो :एक साथी के साथ काम करें। 10 मीटर की दूरी तक चले फिर जगह अदलाबदली करें।

इंचवॉर्म :कमर पर झुकेँ और अपने हाथों को फर्श पर रखें। अपने हाथ से बाहर चले जब तक आप एक प्लांक मुद्दा स्थिति में ना हो पीठ के बल पर। फिर अपने पैरों को जितना हो सके अपने हाथों के करीब लाकर चलें। 10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – पूंछ प्रतियोगिता

दिन 1 का दोहराएँ।



चरण 2: एक साथ बात करें

आराम करें और फिर बातचीत शुरू करें :5 मिनट

बैठे या एक साथ खड़े हो जाये और एक छोटी बातचीत शुरू करें। हमें शुरू करने के लिए यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं।

दिन 1 — चर्चा करें

उस समय के बारे में सोचें जब आपने कुछ स्वार्थी किया हो। यदि आप कर सकते हैं तो इसे अपने परिवार के साथ साझा करें। जब हम स्वार्थी कार्य करते हैं तो हम अपने कार्यों के साथ क्या कह रहे हैं?

दिन 2 — चर्चा करें

आप 'करुणा' को कैसे परिभाषित करेंगे? एक उदाहरण साझा करें जहाँ आपने किसी व्यक्ति को देखा है जो दयालु है। क्या करुणा और दयालुता के बीच कोई अंतर है?

दिन 3 — चर्चा करें

क्या कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे आप जानते हैं जिसे अभी कुछ करुणा की आवश्यकता है? आप इसे व्यक्तिगत रूप से कैसे दिखा सकते हैं? एक परिवार के रूप में?



चरण 3: हिलना

हिले और पुश-अप करें :5 मिनट

हाथ, कंधे और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए पुश-अप का अभ्यास करें।

दिन 1 — स्केलड पुश-अप

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

आसान :घुटने जमीन पर या हाथ दीवार पर।

कठिन :पैर जमीन पर।

यदि आप कर सकते हैं तो स्केल करें। 10 के तीन राउंड करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 — रिवर्स पुश-अप

एक पंक्ति में खड़े हो जाओ) सामने सबसे छोटा (अंतिम व्यक्ति के पीछे एक कुर्सी के साथ। पीछे की ओर झुकाएं आपके पीछे के व्यक्ति के घुटनों पर आपका हाथ और पैर सामने 90 डिग्री पर। अंतिम व्यक्ति कुर्सी पर निर्भर रहता है। एक ही समय में उतरें और शुरुआती बिंदु पर वापस लौटें।

10 बार दोहराएं। तीन राउंड करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 — पुश-अप और सिट-अप

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति पांच पुश-अप करता है और पांच सिट-अप करता है फिर दूसरे व्यक्ति को टैप करता है।

पांच राउंड करें।



चरण 4: चुनौती

एक पारिवारिक चुनौती में ले जाएँ :10 मिनट

एक दूसरे को चुनौती देने से आपको ऊर्जा मिलती है।

दिन 1 — बैक टू बैक स्काँट

एक साथी के साथ पीट पीछे खड़े हो जाओ। एक दूसरे को टेकना है और 90 डिग्री स्काँट स्थिति में उतरना है। उस स्थिति को बनाए रखें और एक दूसरे के ऊपर से एक गेंद को पास करें। देखें कि आप इसे 30 सेकंड में कितनी बार पास कर सकते हैं। आराम करो और दोहराएं।

तीन राउंड करें। प्रत्येक राउंड को बढ़ाने की कोशिश करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 — हिप शुफफल रेस

फर्श पर बैठे सीधे सामने पैरों को रखकर। पैरों को वैकल्पिक रूप से आगे बढ़ाए पांच मीटर के लिए। पांच मीटर के निशान पर, पलटे और एक भालू की तरह चलते हुए शुरुवात तक वापस आना है। दो बार दोहराएँ। इसे एक दौड़ बनाये!

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 — बैक टू बैक स्काँट

दिन 1 का दोहराएँ।



चरण 5: खोजना

बाइबल को एक साथ खोजे :5 मिनट

जीवन प्रश्न कि खोज करें – 'मैं करुणा कैसे दिखा सकता हूँ?' पढ़ें लुका 15:11-24। (अगला पृष्ठ)

दिन 1 – पढ़ें और बात करें

कहानी पढ़ने के बाद, कागज की दो शीट ले ले – एक शीर्षक दे 'पिता', दूसरे पर 'पुत्र'। प्रत्येक पृष्ठ पर उनके कार्यों और दृष्टिकोणों का वर्णन करने वाले शब्द लिखें। 'पिता' शब्द को 'परमेश्वर' से और 'पुत्र' को 'मुझ' में बदलें। आप क्या देखते हैं?

दिन 2 – अभिव्यक्ति के साथ फिर से पढ़ें

कहानी फिर से पढ़ें विभिन्न पाठकों के साथ यीशु, पिता और पुत्र के लिए।) अभिव्यक्ति करना ना भूले(!। करुणा दिखाने के बजाय, पिता कैसे प्रतिक्रिया दे सकते थे? करुणा दिखाना यह कब आसान होता है और कब मुश्किल होता है?

दिन 3 – फिर से पढ़ें और बात करें

जब आप पढ़ें तब एक परिवार के सदस्य को चुनें उत्सव के कपड़े के 'पोशाक' में। अंत में, 'पिता' कह सकते हैं 'मेरा पुत्र खो गया था लेकिन अब मिल गया है'। एक दूसरे को याद दिलाएं कि ये परमेश्वर के दयालु शब्द हैं हम में से प्रत्येक के प्रति।

दयालु होने के बारे में एक कहानी

निम्नलिखित कहानी को यीशु ने बाइबल में लुका की पुस्तक के अध्याय 15 में बताया है। यदि आप अधिक पढ़ना चाहते हैं तो बाइबल में देखें या YouVersion पर जाएं।



किसी मनुष्य के दो पुत्र थे। उन में से छोटे ने पिता से कहा कि 'हे पिता संपत्ति में से जो भाग मेरा हो, वह मुझे दे दीजिए।'

पिता ने उन को अपनी संपत्ति बांट दी। छुटका पुत्र सब कुछ इकट्ठा करके एक दूर देश को चला गया। वहां कुकर्म में अपनी संपत्ति उड़ा दी। जब वह सब कुछ खर्च कर चुका, तो उस देश में बड़ा अकाल पड़ा, और वह कंगाल हो गया। उसने सूअरों को खिलाने की एक नौकरी पाया। वह इतना भूखा था कि वह उनके भोजन से खाया करता था।

जब वह अपने आपे में आया, तब कहने लगा, कि मेरे पिता के कितने ही मजदूरों को भोजन से अधिक रोटी मिलती है, और मैं यहां भूखा मर रहा हूँ। मैं अपने पिता के पास वापस जा रहा हूँ। मैं उससे कहूंगा, पिता, मैंने भगवान के खिलाफ पाप किया है, मैंने तुम्हारे सामने पाप किया है; मैं तुम्हारे बेटे को बुलाए जाने के लायक नहीं हूँ। मैं आपके लिए काम करूंगा।'

वह अभी दूर ही था, कि उसके पिता ने उसे देखा। वह उसके लिए करुणा महसूस किया, वह बाहर भाग गया, उसे गले लगाया, और उसे चूमा। पुत्र ने कहा :पिता, मैंने परमेश्वर के विरुद्ध पाप किया है, मैं आपके विरुद्ध पाप किया है। मैं फिर से आपका पुत्र कहलाने योग्य नहीं हूँ।

किन्तु पिता ने अपने दासों को बुलाया, 'शीघ्र! अच्छे से अच्छा वस्त्र निकालकर उसे पहिनाओ। परिवार की अंगूठी उसकी उंगली में रखो। हम उत्सव मनाने जा रहे हैं! मेरा पुत्र यहाँ है — वह खो गया था और अब मिल गया है !'

लुका 15:11-24



चरण 6: प्रार्थना करें

प्रार्थना करें और शांत रहें :5 मिनट

बाहर देखें और दूसरों के लिए प्रार्थना करने का समय निकालें।

दिन 1 — प्रार्थना करें और भागें

‘वह भागा...’ इस बारे में सोचें कि परमेश्वर ने आप पर कैसी करुणा दिखाया है। जैसे ही आप लक्ष पर एक साथ भागते हैं, बारी-बारी से एक धन्यवाद प्रार्थना कहे।

दिन 2 — आलिंगन प्रार्थना

‘उसने गले लगाया...’ प्रत्येक व्यक्ति अपने परिवार के सदस्य के बगल में खड़ा रहे और प्रार्थना करें या, ‘परमेश्वर आपका धन्यवाद क्योंकि आप एक दयालु पिता ठहरे ___ पर।’ या ‘मैं ___ आज आपका दयालु आलिंगन अनुभव कर रहा हूँ।

दिन 3 — ब्लो ए कीस

‘उसने चूमा...’ एक सर्कल बनाएं। किसी अन्य परिवार के सदस्य को चुंबन लेने के लिए मुड़ें और प्रार्थना करें, ‘आज आप किसी पर करुणा दिखा सके’। जैसा ही आप प्रार्थना करते हैं, उस व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप जानते हैं कि उसे करुणा की आवश्यकता है और विचार करें कि आप उन्हें कैसे व्यक्त कर सकते हैं।



चरण 7: एक साथ खेलें

एक परिवार के रूप में खेल खेलें :5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों में एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन 1 — एन्टस ऑन ए लॉग

हर कोई 'लॉग' (एक रेखा या एक बेंच (पर खड़े हैं। लक्ष्य यह है की लॉग पर अपने आदेश रिवर्स करे बिना किसी को गिराए। एक साथ काम करें ताकि हर कोई सफल हो। टाइमर सेट करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 — माइम इमोशन्स

भावनाओं की एक सूची बनाये। दो टीमों में विभाजित करें। पहली टीम एक भावना चुनती है और क्रियाओं के साथ प्रदर्शित करती है, न कि शब्दों से। दूसरी टीम को भावना का अनुमान लगाना पड़ेगा।

दिन 3 — टैग

एक खिलाड़ी अंदर है। यह व्यक्ति वहा के क्षेत्र के चारों ओर भागता है कोशिश करता है और दुसरे व्यक्ति को टैग करता है। एक बार टैग किए जाने पर, नया व्यक्ति अन्दर आता है और दूसरों को टैग करता है। यदि एक खिलाड़ी स्काँट्स कर रहा है उसे टैग नहीं किया जा सकता)अधिकतम तीन स्काँट्स(। टैगर्स को नियमित रूप से बदलें। मनोरंजन करें!

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!





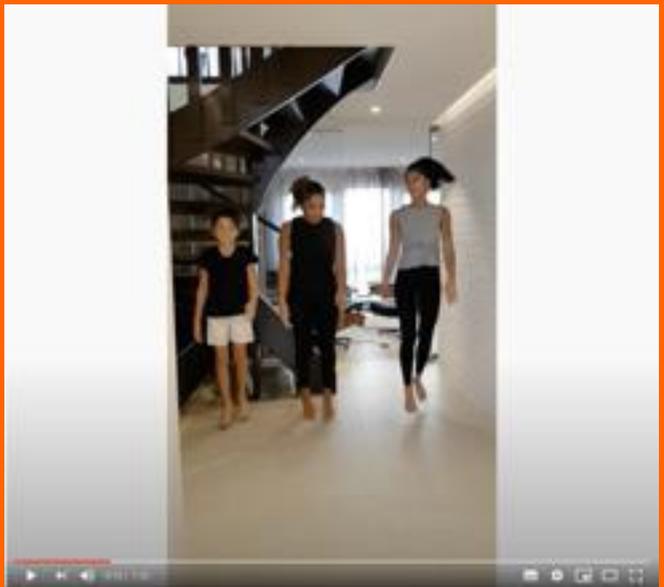
विडियो लिंक

family.fit के सभी विडियो खोजें
<https://family.fit/> पर या फिर
family.fit YouTube®channel पर

प्रोमो विडियो



[family.fit विडियो](#)



[family.fit मोबाइल विडियो](#)



कृपया जुड़े रहें

हम आशा करते हैं कि आप family.fit की इस 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



वेब :www.family.fit

ईमेल :info@family.fit