



परिवार . फिटनेस . विश्वास . मनोरंजन



मैं किस पर भरोसा रखता हूँ?

एकांत दिनों के लिए एक टीका!

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

सप्ताह

11

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 भरोसा

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 केन्द्र भरोसा 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 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!

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 – कॉर्नर वार्म अप

कमरे के कोनों को संख्या 1-4 के साथ लेबल करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग कोने से शुरू करता है और एक अलग वार्म-अप करता है। कमरे के चारों ओर घूमकर अगले नंबर पर जाएँ। दो राउंड करें।

1. 10 जंपिंग जैक
2. 10 बट किक
3. 10 हाई प्लांक टू लो प्लांक
4. 10 स्क्वाट्स

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – लीडर का पालन करें

प्रत्येक दौर के लिए एक व्यक्ति लीडर है। चारों ओर जॉगिंग द्वारा शुरू करें। लीडर एक नाम कहता है और परिवार को इस तरह हिलना चाहिए। उन्हें अच्छी तरह से मिलाएं।

इस वीडियो को देखें।



Mr. स्लो - धीरे-धीरे आगे बढ़ें

Mr. रश - तेजी से बढ़ें

Mr. जेली - अपने पूरे शरीर को हिलाओं

Mr. मुद्दल - पीछे की ओर चलो

Mr. बाउंस - चारों ओर कूदो

Mr. स्माल - झुको और आगे बढ़ते रहना

Mr. स्ट्रॉंग - अपनी मांसपेशियों को लचीला हिलाये

Mr. टाल - उप्पर फैलाकर और चाले

Mr. टिकल - अपनी बाहों को चारों ओर लहरने दें

Mr. हैप्पी - हिले और मुस्कुराना

दिन 3 – कॉर्नर वार्म अप

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

यह बहुत खास है ऐसे लोग का रहना जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं। आप गुप्त रखने के लिए किस पर भरोसा करेंगे?

मुसीबत में समय मदद करने के लिए आप किस पर भरोसा करेंगे?

यदि आपको अन्य लोग कठिन समय दे रहे थे तो आप आपकी रक्षा करने के लिए किस पर भरोसा करेंगे?

दिन 2 – चर्चा करें

क्या आपको कभी भी उन लोगों द्वारा निराशा हुई है जिन पर आप भरोसा करते हैं? उस समय कैसा महसूस हुआ? अब यह कैसा महसूस होता है?

दिन 3 – चर्चा करें

लोगों के एक समूह को क्या भरोसेमंद बनाता है? क्या आपको लगता है कि आपका परिवार एक ऐसे परिवार हैं जिस पर अन्य परिवार भरोसा कर सकते हैं? क्यों?



चरण 3: हिलना

मूव एंड स्काॅट: 5 मिनट

पैर और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए स्काॅट्स का अभ्यास।

दिन 1 – स्काॅट्स का अभ्यास करें

जोड़ियों में इस कार्य का अभ्यास करें। 10 स्काॅट्स के साथ शुरू करें और थोड़ा आराम करें। फिर 15, 20 और 25 के राउंड करें। इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – स्केल स्काॅट्स

आसान संस्करण: एक कुर्सी पर बैठे और खड़े हो जाये। 20 बार दोहराना है।

कठिन संस्करण: जम्प स्काॅट – एक नियमित स्काॅट के रूप में नीचे जाये लेकिन कूद में वृद्धि करें। 20 बार दोहराना है।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – स्क्वाट एंड प्लांकस

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति 20 स्काॅट्स करता है, जबकि अन्य एक प्लांक स्थिति में रहता है। वैकल्पिक स्काॅट्स और एक प्लांक के बीच। तीन राउंड पूरा करें।

इस वीडियो को देखें





चरण 4: चुनौती

एक पारिवारिक चुनौती में ले जाएँ: 10 मिनट

एक दूसरे को चुनौती देने से आपको ऊर्जा मिलती है।

दिन 1 – यूनिटी स्काॅट्स

हाथ पकड़े हुए एक सर्कल में खड़े हो जाये। 10 स्काॅट्स एक साथ समाप्त करें। 15 सेकंड के लिए आराम करें। दोहराएँ।

यदि आप कर सकते हैं तो चार राउंड पूरा करें। अंत में, हर किसी को एक हाई फाइव दे।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – थ्रो द डाइस

डूँटें या एक डाइस बनाये। एक परिवार के रूप में 80 स्काॅट्स (या अधिक) पूरा करें। प्रत्येक व्यक्ति डाइस रोल करता है और स्काॅट्स की गिनती करता है। कुल गिनती रखें।

दिन 2 – टिक-टैक-टो

दो समूहों में काम करें। प्रत्येक टीम को एक चुनौती दी जाती है। उदाहरण के लिए, 10 स्काॅट्स या सुपरमैन रखते हैं। पूरा होने पर, दो लोग भागकर उनके टुकड़े को टिक-टैक-टो गेम पर रखते हैं। नई चुनौतियों के साथ जारी रखें।

इस वीडियो को देखें।





चरण 5: खोजना

बाइबल को एक साथ खोजे: 5 मिनट

जीवन प्रश्न का खोज करें – ‘मैं किस पर भरोसा रखता हूँ?’ पढ़ें प्रेरितों के काम 16:25-34 (अगला पृष्ठ)

दिन 1 – पढ़ें और बात करें

कहानी पढ़ें। क्या चीजें आपको आश्चर्यचकित करती हैं? आप कैदी के रूप में भीड़ भरे कोटरी में कैसा महसूस करेंगे? जब पौलुस और सिलास गाना और प्रार्थना करना शुरू किये तो आप कैसे प्रतिक्रिया देंगे? आप क्या समझते हो कि वे अभी भी परमेश्वर पर भरोसा रख रहे थे, जबकि उन्हें कैद कर दिया गया था?

दिन 2 – फिर से पढ़ें और अभिनय करें

भूमिकाएं चुनें और कहानी पर अभिनय करें। दरोगा डर गया, जब वह सोचा कि हर कोई बचकर भाग गए हैं। उसने पौलुस और सीलास पर भरोसा क्यों किया जबकि वह शायद ही उन्हें जानता था? अगर किसी ने आपसे पूछा: ‘वास्तव में जीवित रहने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?’ , आप क्या कहेंगे?

दिन 3 – फिर से पढ़ें और बात करें

दरोगा और उसके परिवार ने यीशु पर भरोसा रखा। क्या आप कुछ सुसमाचार कहानियों के बारे में सोच सकते हैं पौलुस और सीलास ने यीशु के बारे में जो साझा किया होगा जिसने उन्हें आश्वस्त किया होगा की वह भरोसेमंद है?

भरोसे के बारे में एक कहानी

निम्नलिखित कहानी बाइबल में प्रेरितों के काम की पुस्तक के अध्याय 16 से आती है। पौलुस और सिलास यीशु के अनुयायी हैं। उन लोगों द्वारा उन्हें जेल में डाल दिया था जो उनसे डरते थे। यदि आप अधिक पढ़ना चाहते हैं तो बाइबल में देखें या [YouVersion](#) पर जाएं।



आधी रात के लगभग पौलुस और सीलास प्रार्थना करते हुए भजन गा रहे थे... परमेश्वर के। अन्य कैदियों उनके कानों पर विश्वास नहीं कर पा रहे थे। फिर, चेतावनी के बिना, एक बड़ा भूकंप आया! दारोगा लडखडाते हुआ... समझा कि बन्धुए भाग गए। और दारोगा जाग उठा, और बन्दीगृह के सारे द्वार खुले देखा। बन्धुए भाग गए, सोच कर उस ने तलवार खींचकर अपने आप को मार डालना चाहा।... तब पौलुस ने उसे रोका: 'ऐसा मत करो! ... कोई भी नहीं भागा!'

तब दारोगा ने दीया मंगवाकर भीतर लपक गया। कांपता हुआ पौलुस और सीलास के आगे गिरा... और पूछा, 'हे साहिबो, उद्धार पाने के लिये मैं क्या करूं, ताकि सच में जी सकू?' उन्होंने कहा, 'प्रभु यीशु मसीह पर विश्वास करा।' तब आप जीवित रहेंगे जैसे आप जीना चाहते थे!... उन्होंने स्वामी की कहानी को विस्तार से वर्णन किया - पूरे परिवार इस हिस्से में सहमत हुए... वह रात याद रखने लायक थी: उसने और उसके पूरे परिवार ने परमेश्वर पर अपना भरोसा रखा; घर में सभी लोग जश्न में थे।

प्रेरितों के काम 16:25-34



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 एक धन्यवाद भेजें

उन लोगों के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करे जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं। उन्हें एक धन्यवाद संदेश भेजें ताकि वे जान सकें कि आप उनकी सराहना करते हैं।

दिन 2 – यह आप हो सकता है!

आपके स्कूल, कार्यस्थल या आपके पड़ोस में कुछ लोगों हो सकते हैं जिनके पास कोई भी नहीं, वे आप की ओर मुड़ते हैं सहायता के लिए। प्रार्थना करें कि उन्हें एक भरोसेमंद व्यक्ति मिले। यह आप भी हो सकते हैं!

दिन 3 – गीत में उत्सव मनाएं

धन्यवाद का गीत बनाकर परमेश्वर की विश्वसनीयता का जश्न मनाएं। परिवार से हर किसी का योगदान प्राप्त करें। इसे रिकॉर्ड करें और इसे किसी मित्र या परिवार को भेजें।



चरण 7: एक साथ खेलें

एक परिवार के रूप में खेल खेलें: 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों में एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन 1 – एग रेस

एक छोटी बाधा पाठ्यक्रम बनाये। जोड़ियों में उबले हुए अंडे या आपके माथे के बीच अन्य छोटी वस्तु के साथ खड़े रहे। इसे पाठ्यक्रम के माध्यम से ले जाएं और पीछे (कोई हाथ नहीं)। यदि आप इसे गिरा देते हैं तो आपको दौड़ पुनरारंभ करना होगा

दिन 2 - ट्रस्ट वाक

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति के आंखों पर पट्टी बांधा जाता है जबकि दूसरा लक्ष्य प्राप्त करने के लिए निर्देश देता है। कुछ बाधाओं को बीच में रखे ताकि इसे अधिक चुनौतीपूर्ण बना सके।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – बैक टू बैक ड्राइंग

जोड़ियों में पीछे पीछे बैठे। एक व्यक्ति के पास एक साधारण तस्वीर होती है और दूसरे को निर्देश देता है इसे उतारने के लिए। चित्र क्या है इसे न दिखाएं या कहें।

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!





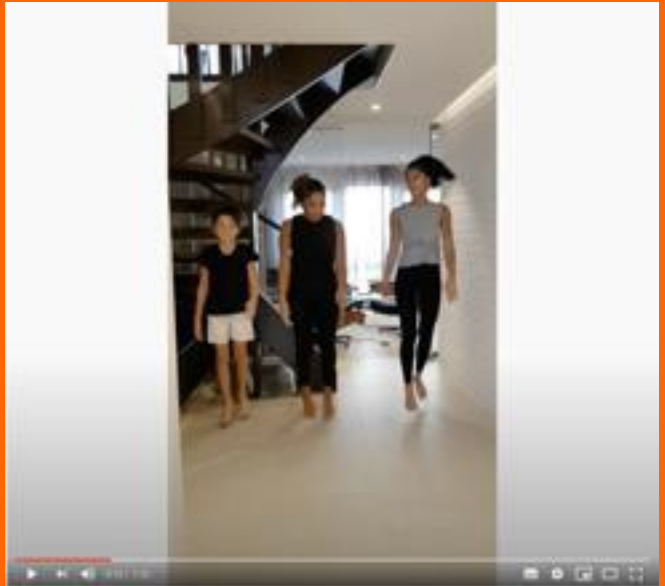
विडियो लिंक

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

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