



परिवार .फिटनेस .विश्वास .मनोरंजन



क्या मेरा जीवन अनुशासन को प्रतिबिंबित

एकांत दिनों के लिए एक टीका !

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

सप्ताह

12

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 अनुशासन

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 अनुशासन 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 — कॉर्नर वार्म अप

हर कोई लक्ष पर कमरे के अलग अलग कोने में दौड़ते हैं। एक व्यक्ति विकर्ण कोने में भागता है और उस व्यक्ति को टैप करता है जो दूसरे कोने में भागता है। दो मिनट के लिए जारी रखें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 — लाइन पर भागे

एक दूसरे के बगल में लाइन में खड़े रहे।

शुरुआती पॉइंट पर एक बार खुदे और मध्य बिंदु तक जोग करें।

मध्य बिंदु पर, शुरुआती बिंदु तक पीछे की ओर जाँग करें।

एक बार कूदो और अंतिम लाइन तक जोग करें।

फिर से कूदो और मध्य बिंदु तक पीछे की ओर जाँग करें और फिर अंतिम लाइन के लिए वापस आये।

फिर से प्रारंभिक बिंदु तक जोग करे और दोहराए।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 — कॉर्नर वार्म अप

दिन 1 के उच्च घुटनों के साथ दोहराए।



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

क्या आपने कभी खेल, स्कूल, काम या दोस्ती में अच्छा प्रदर्शन किये है? जब सफलता अप्रत्याशित होता है तो आपको कैसा महसूस हुआ? जब आपने अच्छी तरह से करने की बहुत कोशिश की तो आपको कैसा महसूस हुआ?

दिन 2 — चर्चा करें

वर्ष के लिए एक या दो परिवार के लक्ष्यों का चयन करें। उदाहरण के लिए :सप्ताह में तीन दिन चलें, पड़ोसी के लिए एक एहसान करें, एक नया नुस्खा सीखें। आपको क्या आवश्यकता हो सकती है उनके तनाव' के प्रति। कौन आपका ध्यान केंद्रित रखेंगे?

दिन 3 — चर्चा करें

अपने परिवार के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आपको अनुशासित होना होगा। ऐसे कौन से चीजें है जो आप कर सकते हैं यह सुनिश्चित करने के लिए आप विचलित नहीं हैं? क्या कुछ बलिदान कि आवश्यक हैं?



चरण 3: हिलना

मूव एंड डाउन-अप :5 मिनट

पैर और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए डाउन-अप्स का अभ्यास।

दिन 1 — डाउन-अप का अभ्यास करें

जमीन पर हाथों और पैरों के साथ, पैदल चलें या पैर पीछे की तरफ कूदें ताकि आपका शरीर सीधी रेखा में हो। चले या कूदे अपने हाथों के करीब पैर से और फिर खड़े हो जाये और अपने सिर के ऊपर अपने हाथों से ताली बजाये।

पांच डाउन-अप आजमाएं और फिर आराम करें।

तीन बार दोहराएँ।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 — डाउन-अप

पाँच डाउन-अप करें और अगले व्यक्ति को टैप करें। जारी रखें जब तक आप 50 पूरा ना कर ले।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 — पैरड डाउन-अप

एक जोड़ी पांच डाउन-अप एक साथ करते हैं और फिर दुसरी जोड़ी को टैप करते हैं दोहराएँ। 90 सेकंड में आप जितने डाउन-अप कर सकते हैं करने की कोशिश 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 — पारिवारिक चुनौती

नीचे छह कार्य के लिए लेबल लिखें) एक प्रति कार्ड (और एक सर्कल में रख दे। एक व्यक्ति एक बोतल को स्पिन करता है और जिस पर वह इशारा करता है वह कार्य करते हैं। अगले परिवार के सदस्य को टैप करें।

चुनौती : एक परिवार के रूप में 120 कार्य। फाइव लुंग्स, फाइव डाउन-अप, फाइव पुश-अप, 10 स्काॅट्स, 10 सिट-अप, 10 हाई नी रनिंग।

दिन 2 — कलर रिले

एक साथ पसंदीदा रंग चुनें। प्रत्येक व्यक्ति को भागकर उस रंग के पांच कपड़े के टुकड़े या वस्तुओं को इकट्ठा करना है, एक समय में एक टुकड़ा, और इसे वापस शुरुआती बिंदु पर ले जाना है। घड़ी के खिलाफ रेस करें।

दिन 3 — नी टैग

जोड़ियों में प्रतिस्पर्धा करें। 60 सेकंड में अपने प्रतिद्वंद्वी के घुटनों को कई बार छूने की कोशिश करें, जबकि आप अपने हाथों और शरीर की स्थिति के साथ अपनी खुद की रक्षा करते हैं।

जोड़ियाँ बदलें।

इस वीडियो को देखें।





चरण 5: खोजना

बाइबल को एक साथ खोजे :5 मिनट

जीवन प्रश्न की खोज करें — 'क्या मेरा जीवन अनुशासन को प्रतिबिंबित करता है?' 2 तीमथियुस 2:5 और फिलिप्पियों 3:13-17 पढ़ें (अगला पृष्ठ)

दिन 1 — पढ़ें और बात करें

पौलुस के समय में, खिलाड़ी लोकप्रिय थे। जीतने के लिए, आपको कठिन प्रशिक्षण और नियमों को बनाए रखने के द्वारा अनुशासित होना होता था।

आपके परिवार और पड़ोस में कौन से नियम लिखे नहीं गए हैं?

यदि वे टूट जाते हैं तो क्या होता है? हमारे पास नियम क्यों हैं?

दिन 2 — फिर से पढ़ें और अभिनय करें

हम सब गलतियाँ करते हैं। पौलुस को 'जो कुछ पीछे था भूल जाना चाहिए था।' आपकी क्या गलती है जिसे 'भूलना' मुश्किल है? ये गलतियाँ हमें ध्यान केंद्रित करने से रोक सकती हैं। किस पुनर्स्थापना की आपको आवश्यकता है ताकि आप आगे बढ़ सकें?

दिन 3 — फिर से पढ़ें और बात करें

पौलुस कहता है कि यीशु को अच्छी तरह से जानना सर्वोत्तम पुरस्कार है। इसके लिए अनुशासन की आवश्यकता है। आपको क्यों लगता है कि यह पौलुस का शीर्ष लक्ष्य था?

जीवन में आपका शीर्ष लक्ष्य क्या है? क्या यह आपकी और दूसरों की मदद करेगा?

शास्त्र में अनुशासित होने के बारे में

निम्नलिखित वचन प्रेरित पौलुस द्वारा लिखित बाइबल में दो पत्रों से आती हैं। यदि आप अधिक पढ़ना चाहते हैं तो बाइबल में देखें या YouVersion पर जाएं।



पौलुस ने इन शब्दों को तिमोथी नामक एक युवा मित्र को लिखा ताकि उसे यीशु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके:

‘जो कोई खिलाड़ी के रूप में प्रतिस्पर्धा करता है उसे विजेता का मुकुट नहीं मिलता है क्योंकि वह प्रतिस्पर्धा में भाग लेता है पर नियमों के अनुसार ।’

2 तीमथियुस 2:5 एनआईवी

और उस ने ये वचन फिलिप्पी की कलीसिया को लिखे।

‘लेकिन एक बात मैं करता हूँ :जो बातें पीछे रह गई हैं उन को भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ता हुआ, निशाने की ओर दौड़ा चला जाता हूँ, ताकि वह इनाम पाऊं, जिस के लिये परमेश्वर ने मुझे मसीह यीशु में ऊपर बुलाया है ... मेरे साथ जुड़कर मेरे उदाहरण का अनुसरण करो, सब भाई और बहिन, और जैसे तुम हम में आदर्श पाते हो, अपनी आँखे उन पर रखे रखना जो हम जैसे जीवन जीते हैं।’

फिलिप्पियों 3:13-17 एनआईवी संक्षिप्त



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 विस्तार करें

चुपचाप बैठे। ऐसे समय के बारे में सोचें जब आपने जानबूझकर नियम तोड़े हैं - भले ही किसी ने ध्यान भी न दिया हो। परमेश्वर को उनके बारे में बताये। अगर आपको खेद है, तो उसे क्षमा करने और आपको बदलने में मदद करने के लिए कहे। वह करेगा!

दिन 2 — साँरी नोट

प्रत्येक व्यक्ति कागज का एक टुकड़ा लेता है। लिखें या चित्रकारी करे आपने जो गलती की है जिससे किसी को चोट लगी हो। खेद कहने का साहस है। फिर कागज को टुकड़ों में फाड़ें और कहें 'यह खत्म हो गया है'। 'आगे बढ़िए' और और एक तरीका ढूँढें उनके और दूसरों के लिए सकारात्मक उदाहरण बनने के लिए।

दिन 3 — विकसित होने के लिए प्रार्थना करें

इस सप्ताह की बाइबिल अध्ययन जिससे आप प्रभावित हुए एक विचार साझा करें, और कहे हैं कि अगर आप इसे लागू करते हैं तो यह आपकी कैसे मदद करेगा।

यह इस सप्ताह के लिए आपका लक्ष्य हो सकता है। अब यह खुद के-अनुशासन का समय है!



चरण 7: एक साथ खेलें

एक परिवार के रूप में खेल खेलें :5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों में एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन 1 — स्पाइडर वेब

एक मकड़ी का जाला बनाये और स्ट्रिंग या रिबन बाधा के लिए बनाये। मकड़ी के जाले को डिजाइन ऐसे करे किसके मध्य से जगह रखे जाने के लिए । अब एक परिवार के रूप में, एक दूसरे को मकड़ी के जाल के मध्य से जाने में मदद करें स्ट्रिंग को बिना छुए।

दिन 2 — रेड लाइट ग्रीन लाइट

हर कोई कमरे के एक छोर पर खड़े रहते हैं। 'पुकारने वाला' बाजू में खड़ा रहता है। जब पुकारने वाला कहता है 'हरी बत्ती' हर कोई फिनिश लाइन की ओर जाता है। जब वो कहता है 'लाल बत्ती' हर किसी को रोकना होगा। अगर कोई आगे बढ़ता है, तो उसे शुरुआती रेखा पर वापस जाना है।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 — फॉलो माय क्लाप

कोई ताली बजाने का पैटर्न बनाता है। हर कोई ध्यान से सुनते है और पैटर्न का पालन करते है। नेतृत्व करने के लिए अलग अलग लोग जिम्मदारी ले।

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!





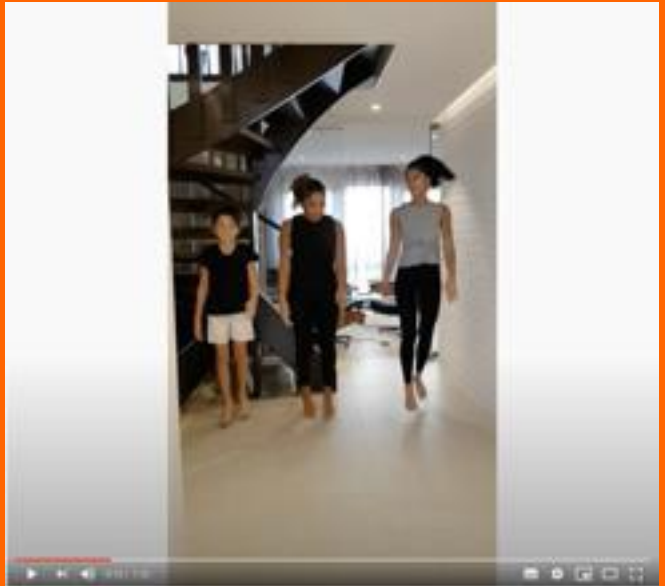
विडियो लिंक

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 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



वेब :www.family.fit

ईमेल :info@family.fit