



परिवार .फिटनेस .विश्वास .मनोरंजन



उत्सव सप्ताह

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

सीजन 1 की समाप्ति) सप्ताह 13)

Family.fit के अगले सत्र के लिए ध्यान से देखें

www.family.fit



इस सप्ताह :उत्सव

बधाई हो!

आपने family.fit के पहले सत्र को समाप्त कर दिया है।

अन्य सत्रों के लिए देखें जो एक नया, आसानी से उपयोग करने के प्रारूप में आया है।

हमें आशा है कि आप अपने परिवार में बदलाव देख सकते हैं। शायद आप स्वस्थ और तंदरुस्त हैं। शायद आप अधिक सकारात्मक और अधिक जुड़े हुए हैं। शायद आपको परिवार के रूप में क्षमा या संचार में, दयालुता या साहस में सफलता मिला होगा।

चलो उत्सव मनाते हैं जो परमेश्वर कर रहा है!

यदि आप कर सकते हैं, तो अन्य परिवारों के साथ मिले। चलो फिटनेस, विश्वास, मनोरंजन और भोजन का गठबंधन करे, और हम family.fit के अगले सत्र शुरू करने से पहले जश्न मनाए।





उत्सव विचार

एक परिवार के रूप में एक साथ मिले। इन विचारों को देखो और family.fit के पहले सत्र के खत्म होना का जश्न मनाने के लिए एक योजना के साथ आये।

घटना को अपनी वर्तमान स्थिति के अनुरूप डिजाइन करें। यदि आप लॉकडाउन में हैं, तो रचनात्मक तरीकों से कोशिश करें और कनेक्ट करें।

इन तत्वों को शामिल करें:

1. आपके पड़ोस में परिवार
2. स्वास्थ्य
3. मनोरंजन
4. विश्वास
5. भोजन

नीचे दिए गए विचार को चुनें आरंभ करने के लिए।

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।

1. अन्य परिवार

अन्य परिवारों को आमंत्रित करें

कुछ अन्य परिवारों के बारे में सोचें जिन्हें आप जश्न मनाने के लिए एक साथ ला सकते हैं। वे लोग हो सकते हैं, जिन्होंने family.fit किया हो या वो लोग हो सकते हैं जो अगले सत्र शुरू कर सकते हैं।

यदि आप एक साथ आमने-सामने नहीं आ सकते हैं, तो Zoom® या Skype® से कनेक्ट करें या अपनी खिड़की से बाहर।

उनके लिए प्रार्थना करें

आपके द्वारा आमंत्रित किए गए अन्य परिवारों के लिए प्रार्थना करें। किसी एकान्त या बुजुर्ग व्यक्ति को आमंत्रित करें। उत्सव में आपके परिवार का हिस्सा बनना उन्हें अच्छा लगता है।

निमंत्रण करें

निमंत्रण को मजेदार बनाये। आप एक मजेदार वीडियो संदेश बना सकते हैं। एक निमंत्रण कार्ड पर आप चित्रकारी करके और कुछ लिख सकते हैं। आप दूसरे परिवार के लिए एक चुनौती निर्धारित कर सकते हैं।



2. स्वास्थ्य

कुछ फिटनेस तत्व चुनें

फिटनेस के पिछले 12 सप्ताह फिर से देखे और तीन अलग-अलग चुनौतियों चुन ले जो आप अन्य परिवारों के साथ कर सकते हैं।

शुरू करने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं।

- इस वीडियो को देखें। [Obstacle course](#)
- इस वीडियो को देखें। [Relay](#)
- इस वीडियो को देखें। [Superman roll](#)

एक चुनौती बनाये

प्रत्येक परिवार जिसने family.fit किया है, अन्य परिवारों को दिखाने के लिए एक चुनौती बना सकते हैं। चुनौती में कम से कम दो कार्यों का प्रयोग करें।

एक प्रतियोगिता का डिजाइन करे

चुनौतियों में से एक लें और इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं। यह बच्चों बनाम माता-पिता या पुरुष बनाम महिला हो सकता है। यह परिवार बनाम परिवार हो सकता है। सोचें कि सबसे अच्छा क्या काम करेगा और मजेदार होगा।



3. मनोरंजन



सजावट

अपने उत्सव के लिए एक स्थल चुनें। यह एक पार्क, आपका घर या एक हॉल हो सकता है। अब इसे मजेदार और विशेष दिखाइए। रचनात्मक बने!

मनोरंजन खेल और स्पोर्ट्स

कुछ मजेदार गेम के लिए योजना बनाएं जिसे हर कोई जानता है और प्यार करता है। उदाहरण के लिए, फ्रिसबी, फुटबॉल, क्रिकेट या टैग।

एक family.fit खेल चुनें

पिछले 12 हफ्तों के बारे में फिर वापस सोचे और खेलने के लिए कुछ खेल चुनें जिसमें हर किसी को शामिल किया जा सके। शुरू करने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं:

- इस वीडियो को देखें। [Tic-tac-toe](#)
- इस वीडियो को देखें। [Around the world table tennis](#)
- इस वीडियो को देखें। [Tail competition](#)

4. विश्वास

साझा करें कि आप कैसे बड़े हो गए हैं

अन्य परिवारों के साथ साझा करें कि कैसे आपका परिवार बढ़ गया है पिछले महीनों में और बदल गया है। क्या सकारात्मक चीजें हो रही हैं? आपने क्या सीखा है?

बाइबल को एक साथ खोलें

एक विषय को चुनें जो वास्तव में आपके परिवार की मदद की हो। इस शास्त्र को फिर से पढ़ें और अन्य परिवारों के साथ कुछ गतिविधियों और प्रश्नों को पूरा करें।

एक Max7 वीडियो को एक साथ देखें

इन वीडियो में से किसी एक को देखो और विषयों पर चर्चा करें)

Max7.orgदेखें:(

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



5. भोजन

हर परिवार भोजन को लाता है

प्रत्येक परिवार अन्य परिवारों के साथ साझा करने के लिए एक पसंदीदा भोजन लाता है। यदि आप एक साथ नहीं मिल सकते हैं, तो अन्य परिवारों के साथ पसंदीदा नुस्खा साझा करें।

स्वस्थ भोजन को एक साथ तैयार करें

कुछ स्वस्थ खाद्य पदार्थ एक साथ बनाने के लिए और पेय के लिए कुछ सरल व्यंजनों का पता लगाएं।

उदाहरण के लिए:

- ताजे फल का उपयोग करके एक पेय बनाये
- एक स्वस्थ नाश्ता करें

एक साथ खाना पकाना

एक बारबेक्यू लैं, एक करी बनाये या अन्य घर में पकाया गया भोजन जहां परिवार एक साथ पकाने के लिए सामग्री लाते हैं।



एक नया रूप family.fit का आ रहा है

सीजन 2 सप्ताह 14 में शुरू होगा। यह एक नया family.fit का काल है जो आपके परिवार, अपना फिटनेस, आपका विश्वास और आपका मनोरंजन विकसित करने के लिए आपकी मदद करता है!



आगे देखने के लिए चीजें:

- पांच चरणों के साथ एक सरल लेआउट।
- नई डिजाइन और आसान लेआउट।
- छोटी फ़ाइल साझा करने में सक्षम।
- महान नई फिटनेस गतिविधियों और चुनौतियों।
- नई आकर्षक बाइबिल चर्चा।



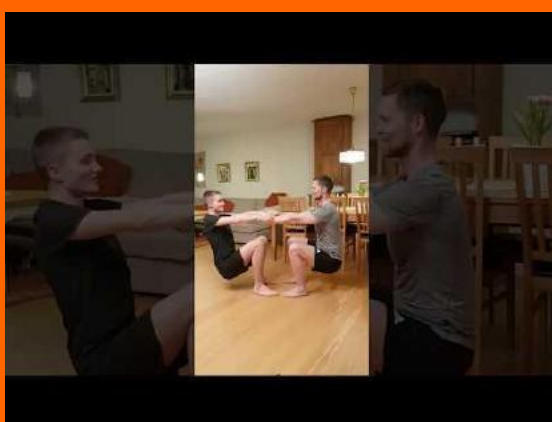
विडियो लिंक

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 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