



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



मैं उदार कैसे हो सकता हूँ?

एकांत दिनों के लिए एक टीका!

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

सप्ताह

7

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 उदार होना

यह कैसे काम करता है

एक परिवार के रूप में, सप्ताह में 3 दिन कुछ शारीरिक व्यायाम करें (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 है उदार होना। 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 रखें घर का कोई भी व्यक्ति फ़ोन ले सकता है और रोमांच में एक अलग कदम उठा सकता है।

एक साथ मनोरंजन करें!

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 – आगे बढ़ना

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 चलो

Mr. रश - तेजी से हिलो

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. स्ट्रोंग - अपनी मांसपेशियों को लचीला हिलाये

Mr. टाल - ऊपर फैलाकर और चाले

Mr. टिकल - अपनी बाहों को चारों ओर लहरने दें

Mr. हैप्पी - हिले और मुस्कुराना

दिन 2 – टिक-टैक-टो

दो समूहों में काम करें। प्रत्येक टीम को एक चुनौती दी जाती है। उदाहरण के लिए, 10 जम्पिंग जाक्स। 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



दिन 3 – आगे बढ़ते रहे

दिन 1 का दोहराएँ।



चरण 2: एक साथ बात करें

आराम करें और फिर बातचीत शुरू करें: 5 मिनट

एक साथ बैठे और फिर बातचीत शुरू करें। हमें शुरू करने के लिए यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं।

दिन 1 – चर्चा करें

उदार होने का क्या मतलब है? उदार होने का मतलब सिर्फ पैसे के बारे में नहीं है। हम और किन अन्य तरीकों से उदार हो सकते हैं? उदार होने का विपरीत क्या है?

दिन 2 – चर्चा करें

उदारता के कुछ उदाहरण साझा करें जिसे आपने देखा या अनुभव किया है।

आप क्या सोचते हैं उदार व्यक्ति को कैसा लगा? और वह जिसने प्राप्त किया है?

दिन 3 – चर्चा करें

क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं जब आप परिवार के रूप में उदार थे? यह कैसा महसूस हुआ? क्या अब आप ऐसे अवसरों को देखते हैं जहां आप परिवार के रूप में उदार हो सकते हैं?



चरण 3: हिलना

हटो और सुपरमैन करो: 5 मिनट

सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए सुपरमैन कार्य का अभ्यास करें।

दिन 1 – सुपरमैन का अभ्यास करें

फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

जमीन से 6 इंच/15 सेमी के ऊपर अपनी बाहों और पैरों को बढ़ाएं (या जहां तक आप आराम से कर सकते हैं)।

तीन सेकंड के लिए रहे और धीरे-धीरे फर्श पर वापस आएं और आराम करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – सुपरमैन के भिन्नता

एक समय में एक हाथ/ पैर।

- फर्श पर चेहरे के बल चटाई पर लेट जाये अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।
- जमीन से 6 इंच/15 सेमी के ऊपर अपने दाहिने हाथ और बाएं पैर को उठाएं (या जहां तक आप आराम से कर सकते हैं)।

- तीन सेकंड के लिए थामे और आराम करें।
- विपरीत हाथ और पैर के साथ दोहराएं।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – कठिन सुपरमैन

फर्श पर चेहरे के बल चटाई पर लेट जाये अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

- अपनी बाहों और पैरों को विपरीत दिशाओं में बढ़ाएं ताकि वे स्वाभाविक रूप से फर्श से ऊपर आ जाये।
- अपने दाहिने हाथ और बाएं पैर को एक छोटी नाड़ी में ऊपर और नीचे पंप करें, जारी रखे आपके केंद्र से बाहर निकलने के लिए। वैकल्पिक दाहिने बांह /बाएं पैर और बाएं बांह /दाहिने पैर पल्स।

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

जोड़ियों में काम करें। प्रति जोड़ी छह कप।

एक व्यक्ति सुपरमैन को थामता है जबकि अन्य पांच स्काउट करते हैं। प्रत्येक दौर के बाद एक कप एक टावर बनाये।

भूमिकाओं की अदलाबदली। छह राउंड।

अपने टावर को प्रत्येक बार तेजी का निर्माण करने की कोशिश करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – सुपरमैन रोल

हर कोई कप लेकर अपनी सुपरमैन स्थिति में घूमता है बारी बारी से कमरे के एक तरफ से दूसरी तरफ तक। अपने हाथों और पैरों को बिना फर्श को छुए घूमना है। आपके कप का एक टावर का निर्माण होने तक जारी रखें।

आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले कप की संख्या से टावर का आकार चुनें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – पारिवारिक चुनौती

दिन 1 का दोहराएँ।

परिवार चुनौती की एक तस्वीर ले और सामाजिक मीडिया पर पोस्ट करें। #familyfit के साथ टैग करें



चरण 5: खोजना

बाइबल को एक साथ खोजें: 5 मिनट

जीवन के प्रश्न कि खोज करें - 'मैं उदार कैसे हो सकता हूँ?' युहन्ना 12:1-8 पढ़ें

दिन 1 – एक साथ पढ़ें और चर्चा करें

कुछ इत्र खोजें और उसे सुंगे जैसे आप इस कहानी में उदारता के बारे में बात करते हैं। उदार कौन था और क्यों? यीशु के पैरों पर क्यों रखा गया?

इस पर यीशु की प्रतिक्रिया क्या थी?

दिन 2 – बाइबल वचनों को फिर से पढ़ें

परमेश्वर उदार है! परमेश्वर ने हमें जो कुछ दिया है उन चीजों को अलग-अलग कागज़ के टुकड़ों पर लिख ले।

एक अतिरिक्त जार या बर्तन खोजें ताकि उसमें डाल सके।

दिन 3 – फिर से पढ़ें और एक साथ चर्चा करें

इस कहानी के माध्यम से परमेश्वर हमसे क्या कह रहा है? आपके दोस्त या परिवार किन तरीकों से आपके लिए उदार रहे हैं कुछ साझा करें।

अपने परिवार में किसी के लिए एक
आश्चर्यजनक उपहार तैयार करें या किसी
और को जिसे आप जानते हैं।

उदार होने के बारे में शास्त्र

बाइबल में यीशु की कहानी निम्नलिखित है
यूहन्ना की पुस्तक के अध्याय 12 में। यीशु
अच्छे दोस्तों के साथ भोजन कर रहा था जो उनके प्रति
बहुत आभारी थे। यदि आप कहानी को पढ़ना चाहते हैं तो
बाइबल में देखें या [YouVersion](#) पर जाएं।



फसह से छः दिन पहले यीशु बैतनिय्याह में आया, जहां उस ने लाजर को मृत्यु से जिलाया। यीशु के लिए भोजन तैयार किया गया था। मारथा सेवा कर रहा था, और लाजर खुद वहां था। मरियम ने एक बहुत बहुमूल्य इत्र ली और इसे यीशु के पैरों पर डाल दिया। उसने अपने बालों से उसके पांव पोंछे, और इत्र की सुगंध से घर सुगन्धित हो गया। वहां यहूदा इस्करियोती नाम का एक शिष्य था। वह जो उसे पकड़वाने पर था, कहने लगा। 'यह इत्र तीन सौ दीनार में बेचकर कंगालों को क्यों न दिया गया?' यहूदा वास्तव में गरीबों के बारे में परवाह नहीं किया। उसने इसलिए पूछा क्योंकि वह पैसों की थैली रखता था और कभीकभार उसमें से चोरी करता था। यीशु ने उत्तर दिया, 'उसे अकेला छोड़ दो! उसने मेरे दफन के दिन के लिए यह इत्र को रखे रखा है। क्योंकि कंगाल तो तुम्हारे साथ सदा रहते हैं, परन्तु मैं तुम्हारे साथ सदा न रहूंगा.'

युहन्ना 12:1-8



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

‘उदारता’ शब्द के अक्षरों का प्रयोग करें ताकि कुछ चीजों की सूची बना सके जिसे परमेश्वर ने हमारे परिवार को उदारता से दिया है। उसे एक साथ धन्यवाद कहें।

दिन 2 – छोटी प्रार्थनाएं

चरण 5 से अपने बर्तन ले ले और एक पंक्ति की प्रार्थना करें परमेश्वर को उसकी उदारता के लिए धन्यवाद कहे। परमेश्वर को उदारता से उन चीजों में मदद करने को कहें जहाँ आपको पता है कि आपको मदद की ज़रूरत है।

दिन 3 – प्रार्थना और आश्चर्य

परमेश्वर से पूछें कि आपकी मदद करें किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने में, जो आपसे कुछ भी उम्मीद नहीं करेगा और उन्हें चीजों (उपहार / भोजन / समय) के साथ प्रोत्साहित करके उन्हें आश्चर्यचकित करें। प्रार्थना करें कि वे आशीषित होंगे जब वे उन्हें प्राप्त करेंगे।



चरण 7: एक साथ खेलें

एक परिवार के रूप में खेल खेलें: 5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों में एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन 1 – सबसे अच्छा स्कोर है...

एक मेज पर कप रखे प्रत्येक पर एक लक्ष्य स्कोर लिखे। 3-4 मीटर की दूरी से कप की ओर पांच पेपर गेंदों को फेंकें। स्कोर अंक के लिए प्रत्येक गेंद एक कप में। पांच राउंड के बाद देखें कि किसे सबसे अच्छा स्कोर मिलता है।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 - उन्हें चुनना

छोटे अव्यवस्थित वस्तुओं की एक संख्या रखे (उदाहरण के लिए: बीज, सिक्के, पत्थर, पास्ता आदि) एक डिश में प्रत्येक व्यक्ति के लिए। जाओ कहने पर, उन्हें अलग अलग कप में छांट ले। देखें कि किसका सबसे अच्छा समय है।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – संतुलन और चलना

प्रत्येक व्यक्ति अपने सिर पर एक किताब को संतुलित करते हैं और कमरे के दूसरी तरफ चलते हैं और इसे बिना छुए फिर वापस जाते हैं।

इसे पीछे चलते हुए आज़माएं।

फिर एक किताब और एक प्लास्टिक कप से कोशिश 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 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