



परिवार .फिटनेस .विश्वास .मनोरंजन



मैं एक अच्छा दोस्त कैसे बन 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

8

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 करें।

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: मित्रता

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 एक अच्छा दोस्त 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!

family.fit के 7 चरण



1. वार्म-अप



2. बातचीत



3. हिलना



4. चुनौती



5. खोजना



6. प्रार्थना



7. खेलना

चरण 1: वार्मअप-

पूरे शरीर को हिलाना शुरू करें

निम्नलिखित पूरे शरीर का वार्म-अप करें

दिन 1 – भालू और केकड़ा कि चाल

भालू पूरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लेप्स।

भालू चाल - पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चलो।

केकड़ा चाल - पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चलो।

इस वीडियो को देखें



दिन 2 – संगीत पर वार्म-अप

निम्नलिखित करें (फिर दोहराएं):

- 20 भागना मौके पर
- 5 स्काऊट
- 20 उच्च घुटनों दौड़
- 5 जमीन में - आकाश में

इस वीडियो को देखें



दिन 3 – हिप दौड़

कमरे में घूमकर और वापस आना। फर्श पर बैठे और अपने हाथों और पैरों का उपयोग करके आगे बढ़ें। फिर उसी तरह पीछे की ओर बढ़ें। पांच तेजी से लेप्स।

इस वीडियो को देखें।





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

यदि आप इतिहास से किसी के साथ मिल सकते हैं और दोस्त बन सकते हैं, तो आप किसे चुनेंगे? क्यों?

दोस्ती में आप सबसे ज्यादा क्या महत्व देते हैं? अपने अनुभव से उदाहरण साझा करें।

दिन 2 – चर्चा करें

यदि आप एक कलाकार या एथलीट के साथ मिल सकते हैं और दोस्त बन सकते हैं, तो आप किसे चुनेंगे? क्यों?

आपको क्या लगता है कि एक अच्छी दोस्ती को क्या नुकसान पहुंचा सकता है? क्या यह कभी आपके साथ हुआ है?

दिन 3 – चर्चा करें

यदि आप कार्टून चरित्र के साथ दोस्ती कर सकते हैं, तो आप किसे चुनेंगे? आप उनके साथ समय कैसे बिताएंगे? रचनात्मक बनें!

एक दोस्त के रूप में खुद को 1 से 10 तक रेट करें। आपको ऐसा क्यों लगता है?



चरण 3: हिलना

हिले और डिप्स करें :5 मिनट

हाथ की ताकत विकसित करने के लिए डिप्स कार्य का अभ्यास करें।

दिन 1 – जमीन पर डिप्स का अभ्यास करें

दो कार्यों का अभ्यास करें।

10 के तीन राउंड।

- फर्श पर बैठे हाथों के समर्थन से और पैरों को फैलाकर। फिर अपने कमर को उठाएं, अपने हाथों और एड़ी को फर्श पर रखें।
- फर्श पर पीछे झुकें अपनी कोहनी पर आराम करते हुए। बैठे हुए स्थिति में उप्पर उठने के लिए बाँहों का उपयोग करें।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – कुर्सी पर डिप्स

एक कुर्सी पर डिप्स करना अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। फर्श पर पैर रखें। 10 बार।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – कठिन डिप्स

एक कुर्सी पर डिप्स करना अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें। वैकल्पिक पैर।

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 – परिवार रिले चुनौती

एक कुर्सी का उपयोग करके, प्रत्येक व्यक्ति तीन डिप्स करता है और एक मार्कर तक भागता है ताकि एक चम्मच का उपयोग करके एक गिलास में पानी को स्कूप कर सके। जारी रखने के लिए अगले व्यक्ति को टैग करें। जब तक ग्लास भर नहीं जाता तब तक जारी रखें।

3 डिप्स = 1 चम्मच

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – डिप्स चुनौती

एक चुनौतीपूर्ण परिवार लक्ष्य निर्धारित करें डिप्स की कुल संख्या का। उदाहरण के लिए, 50 डिप्स। यदि परिवार लक्ष्य को हासिल करता है, तो हर कोई कुछ स्वादिष्ट फल प्राप्त करते हैं।

इस वीडियो को देखें।



दिन 3 – एक पैर डिप चुनौती

देखें कि परिवार 90 सेकंड में कितने एक पैर वाले डिप्स कर सकते हैं।

एक पैर फैलाकर डिप्स करें और फिर दूसरे पैरों का उपयोग करें।

इस वीडियो को देखें।





चरण 5: खोजना

बाइबल को एक साथ खोजे :5 मिनट

जीवन प्रश्न कि खोज करें - 'मैं एक अच्छा दोस्त कैसे बन सकता हूँ?' नीतिवचन 17:17-22 पढ़ें।

दिन 1 – पद 17 के बारे में पढ़ें और बात करें

किसी व्यक्ति से प्यार करने का क्या अर्थ है?

वचन का अंतिम भाग कठिन समय के बारे में बात करता है। कठिन परिस्थितियों में हमारे लिए किसी के प्यार के बारे में हम क्या खोजते हैं? आप किसी को कैसे प्यार कर सकते हैं जो एक कठिन समय के माध्यम से जा रहा है? कागज पर कुछ विचार सूचीबद्ध करें।

दिन 2 – पद 19 के बारे में पढ़ें और बात करें

जब हम झगड़ा करते हैं और अपराध लगाते हैं तो हम हमारे बीच दीवारें बनाते हैं। क्यों? फर्नीचर से बाहर एक बाधा बनाओ। एक व्यक्ति एक तरफ खड़ा होता है और बाकी दूसरे पर खड़ा होता है। क्षमा के माध्यम से बाधाओं को तोड़ने के बारे में बात करें।

दोस्ती में देखभाल करने की जरूरत होती है। हम यह कैसे कर सकते हैं? एक परिवार के रूप में विचारों का एक पोस्टर बनाये।

दिन 3 – पद 22 के बारे में पढ़ें और बात करें

हर कोई मुश्किल परिस्थितियों के माध्यम से चला जाता है। हम अपने जीवन में क्या ला सकते हैं ताकि एक भिन्नता ला सके?

आज आप किसे प्रोत्साहित कर सकते हैं? कैसे? आपके लिए कौन 'अच्छा औषधि' रहा है?

उन्हें एक नोट लिखने के लिए समय निकालें।

मैं एक अच्छा दोस्त कैसे बन सकता हूँ?

निम्नलिखित कहानी बाइबल में नीतिवचन की पुस्तक के अध्याय 17 से आती है। नीतिवचन बुद्धिमान कहानियों का संग्रह है जो हमें ऐसे तरीके से जीने में मदद करता है जिससे परमेश्वर प्रसन्न होता है। यदि आप कहानी को पढ़ना चाहते हैं तो बाइबल में देखें या YouVersion पर जाएं।

मित्र सब समयों में प्रेम रखता है, और विपत्ति के दिन भाई बन जाता है।

निर्बुद्धि मनुष्य हाथ पर हाथ मारता है, और अपने पड़ोसी के सामने उत्तरदायी होता है।

जो झगड़े-रगड़े में प्रीति रखता, वह अपराध करने में भी प्रीति रखता है, और जो अपने फाटक को बड़ा करता, वह अपने विनाश के लिये यत्न करता है।

जो मन का टेढ़ा है, उसका कल्याण नहीं होता, और उलट-फेर की बात करने वाला विपत्ति में पड़ता है।

जो मूर्ख को जन्माता है वह उस से दुःख ही पाता है; और मूढ़ के पिता को आनन्द नहीं होता।

मन का आनन्द अच्छी औषधि है, परन्तु मन के टूटने से हड्डियां सूख जाती हैं।

नीतिवचन 17:17-22



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

लिखें या आपके दोस्तों की सूची बनायें। उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें। प्रार्थना करें कि आप उनके लिए भी एक अच्छा दोस्त हो सकें। विशिष्ट तरीकों के बारे में सोचें उन्हें आश्चर्यचकित करने और उन्हें धन्यवाद देने के लिए!

हाथ बढ़ाकर आप उनके लिए प्रार्थना करें।

दिन 2 – पुनर्स्थापन की प्रार्थना

शायद आपने कहा है या कुछ ऐसा किया हो जिससे किसी अन्य को चोट पहुंचा हो। जब आप अपनी गलतियों को स्वीकार करते हैं और क्षमा मांगते हैं तो परमेश्वर से सहायता मांगें। इस बारे में उनसे बात करें। इसके करने के लिए साहस लगता है!

दिन 3 – दूसरों के लिए प्रार्थना करें

परमेश्वर का धन्यवाद करें क्योंकि वह हमारा दोस्त है जो जानता है कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है और हमेशा आपके लिए है। परमेश्वर से मांगें कि वह आपकी मदद करें की आप दूसरों के लिए उस तरह के दोस्त बन सकें दो या तीन लोगों के बारे में सोचें जो आप इस सप्ताह अपनी दोस्ती के माध्यम से खुश हो सकते हैं। उनके लिए प्रार्थना करो - फिर जाकर और उन्हें आश्चर्य करो!



चरण 7: एक साथ खेलें

एक परिवार के रूप में खेल खेलें :5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों में एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

दिन 1 – दुनिया भर में टेबल टेनिस

एक मेज के चारों ओर खड़े हो जाये। एक व्यक्ति 'नेट' पर से एक गेंद को हिट करता है और दूसरा व्यक्ति उसे वापस करता है। आगे बढ़ते रहें ताकि प्रत्येक व्यक्ति की बारी आये - बल्ले को अगली पंक्ति में पास करें। एक परिवार के रूप में लगातार 10 हिट करने की कोशिश करें, फिर 20।

नोट: रचनात्मकता का प्रयोग करें! रैकेट के बजाय प्लास्टिक के लिड्स/प्लेट्स या फ्लिप फ्लॉप का उपयोग करें।

नेट के बजाय आप किताबें या टॉयलेट पेपर रोल का उपयोग कर सकते हैं।

इस वीडियो को देखें।



दिन 2 – लक्ष्य में गेंद

परिवार को दो टीमों में विभाजित करें, टेबल के प्रत्येक तरफ एक एक। टॉयलेट पेपर रोल की एक पंक्ति रखें या कप टेबल के मध्य में।

देखें कि कौन सी टीम पहले स्कोर करती है और गेंद को प्राप्त करती है।

इस वीडियो को देखें।

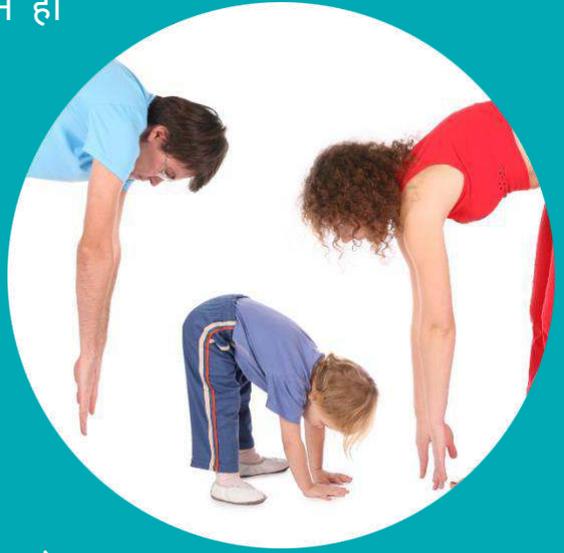


दिन 3 – एक प्ले हाउस का निर्माण

अपने परिवार के साथ मनोरंजन करे अंदर एक किले /महल/ तम्बू का निर्माण करके। रचनात्मक बनें।

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!





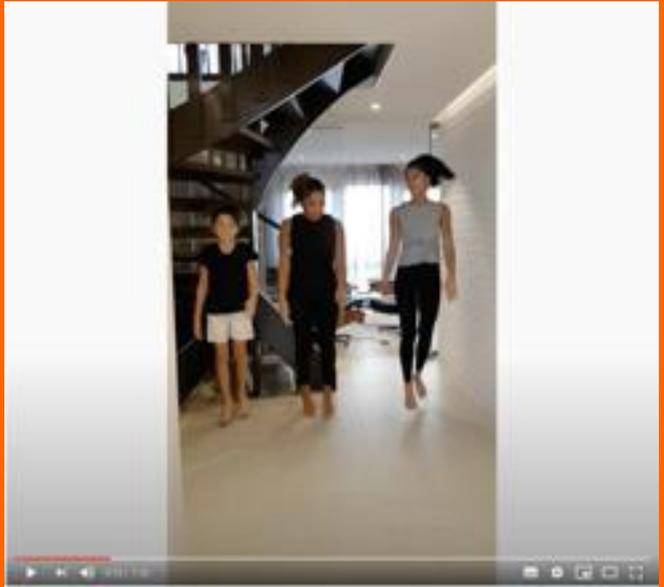
विडियो लिंक

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