



परिवार .फिटनेस .विश्वास .मनोरंजन



**क्या मैं जीवन के बारे में आश्चर्य करता हूँ?**

**एकांत दिनों के लिए एक टीका !**

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

**सप्ताह**

**9**

[www.family.fit](http://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 सोच

### 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 केंद्र है आश्चर्य 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!

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 — संगीत पर वार्म अप

60 सेकंड के लिए प्रत्येक निम्नलिखित कार्य करें:

- हाई नी रनिंग
- उच्च घुटन बाजु तरफ
- कैंची कूद
- जम्पिंग जैक

इस वीडियो को देखें



### दिन 2 — जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैरों फैलाकर और बाहों को बाजु फैलाकर बैठता है। दूसरे कूदते हैं हाथ पर से, पैर पर से और दुसरे हाथ पर से। हर कोई दो राउंड कूदते है और जगह बदलते है ताकि सभी कूद सके।

इस वीडियो को देखें



### दिन 3 — संगीत पर वार्म-अप

दिन 1 का दोहराएँ।



## चरण 2: एक साथ बात करें

आराम करें और फिर बातचीत शुरू करें :5 मिनट

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

### दिन 1 — चर्चा करें

---

जब आप रात में आसमान को देखते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है?

आपको क्या लगता है ब्रह्मांड में कितने सितारे हैं?

सबसे बड़ी संख्या जिसके बारे में आप सोच सकते क्या हैं?

एक साथ आश्चर्य करें परमेश्वर ने इतने सारे सितारे क्यों बनाये।

### दिन 2 — चर्चा करें

---

एक प्रसिद्ध व्यक्ति के बारे में सोचें और आपको उनके बारे में क्या पसंद करते हैं साझा करें।

क्या वे जानते हैं कि आप कौन हैं?

वो लोग कौन हैं, जो आपकी परवाह करते हैं, और यह पता है कि आपको विशेष क्या बनाता है?

### दिन 3 — चर्चा करें

---

क्या आपके पास पालतू जानवर है या आप एक पसंद करेंगे?

क्या आपके पास एक बगीचा है या क्या आप एक पसंद करेंगे?

पालतू जानवर या बगीचा रखने में क्या जिम्मेदारियां शामिल हैं?



## चरण 3: हिलना

हिले और स्पीड स्केटर करे :5 मिनट

पैर और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए स्पीड स्केटर कार्य का अभ्यास करें।

### दिन 1 – स्पीड स्केटर का अभ्यास करें

स्पीड स्केटर का अभ्यास करें। उनमें से 10 करें। आराम करें और फिर 20 करें। आराम करें, फिर 30 करें।

इस वीडियो को देखें।



### दिन 2 – तबता

20 सेकंड के लिए जितना स्पीड स्केटर्स कर सकते हैं करें, 10 सेकंड आराम करें, और फिर 8 बार दोहराए।

कोशिश करें और प्रत्येक दौर में उतने ही संख्या करें।

तबता संगीत सुनें



### दिन 3 – हार्ड स्पीड स्केटर

हार्ड स्पीड स्केटर का अभ्यास करें। उन्हें चिकना बनाये और गति बढ़ाएं। 20 करें। आराम करें और फिर से 20 करें।

एक वस्तु पर 20 स्पीड स्केटर की कोशिश करें। आराम करें और फिर से 20 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 — बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा पाठ्यक्रम सेट करें। आपके जगह का अंदर या बाहर का उपयोग करें) उदाहरण के लिए पेड़/कुर्सी तक भागियें, पथ/गलीचा से छलांग लगाये, आदि (रचनात्मक बने!

जितनी जल्दी हो सके बाधा पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए बारी लें। प्रत्येक व्यक्ति का समय।

इस वीडियो को देखें।



### दिन 2 — 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।



### दिन 3 — पारिवारिक चुनौती

एक सर्कल में खड़े हो जाये। एक परिवार के रूप में 100 स्पीड स्केटर करें। एक व्यक्ति शुरू करता है और फिर आवश्यकता होने पर अगले व्यक्ति को थपथपाता है। 100 के बाद, 30 सेकंड के लिए आराम करें और फिर स्पीड स्केटर करना शुरू करें।

100 के तीन राउंड।



## चरण 5: खोजना

बाइबल को एक साथ खोजे :5 मिनट

जीवन के प्रश्नों का खोज करें – 'क्या मैं जीवन के बारे में आश्चर्य करता हूँ?' भजन 8 पढ़ें।

### दिन 1 — भजन 8 पढ़ें और बात करें

60 सेकंड के लिए टाइमर सेट करें और देखें कि उस समय में सबसे अधिक सितारों को कौन निकाल सकते हैं।

आपका परिवार में कुल कितने हैं?

यदि आप सभी सितारों की गिनती करते हैं, एक प्रति सेकंड, तो ट्रिलियन साल से अधिक समय लगेगा! तो यह आपको हमारे सृष्टिकर्ता परमेश्वर के बारे में क्या बताता है?

### दिन 2 — फिर से पढ़ें और बात करें

भजन कहता है परमेश्वर हमारे बारे में सोचता है और हमारी परवाह करता है। सोचो :मुझे आश्चर्य लगता है कि आज परमेश्वर हमारे बारे में क्या सोच रहा है?

यह जानकर कि परमेश्वर आपकी परवाह करता है और ध्यान रखता है, आपको यह कैसा महसूस करता है? शब्दों को जोड़ें ताकि इस वाक्य को पूरा कर सके 'मुझे लगता है...' और एक साथ पोस्टर बनाएं।

## दिन 3 — फिर से पढ़ें और बात करें

---

भजन से, परमेश्वर ने मनुष्यों को क्या जिम्मेदारियां दी हैं?

आपको क्या लगता है कि मनुष्य परमेश्वर द्वारा रची गयी सारी चीजों का अच्छी तरह देखबाल कर रहा है) 7-8 पद पर विचार करें।

आप मदद करने के लिए एक छोटी या बड़ी चीज क्या कर सकते हैं?

# क्या मैं जीवन के बारे में आश्चर्य करता हूँ?

निम्नलिखित वचन एक गीत है राजा दाऊद द्वारा 3000 साल पहले लिखा गया। भले ही वह एक राजा था, वह अपने आप को छोटा और विशेष दोनों महसूस किया जब उसने अपने आप की तुलना परमेश्वर से की और जो कुछ उसने रचा है। यदि आप अधिक पढ़ना चाहते हैं तो बाइबल में देखें या YouVersion पर जाएं।



यह आपको स्वर्ग में हर जगह प्रशंसा लाता है। बच्चों और छोटे बच्चों के मुंह से आप की प्रशंसा के गीत आते हैं।

वे शक्ति का गाते हैं ताकि उनके दुश्मनों को जो उनका बदला लेने की सोच रहे थे चुप करा सके। मैं आकाश को देखता हूँ जिन्हें आपने अपने हाथों से बनाये है।

मैं चाँद और सितारों को देखता हूँ जिसे आपने बनाया है। और मुझे आश्चर्य लगता है, 'लोग आपके लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों हैं?

आप उनके बारे में क्यों सोचते हैं?

आप मनुष्यों के बारे में इतनी परवाह क्यों करते हैं?

आप उन्हें ध्यान क्यों देते हैं?'

आप आपके द्वारा बनाई गई हर चीज पर उन्हें अधिकारी ठहराते हो। लेकिन आपने उन्हें लगभग परमेश्वर की तरह बनाया और उन्हें महिमा और सम्मान के साथ ताज पहनाया।

आप सब कुछ उनके नियंत्रण में रखते हो। व्हाट्सएप पर शेयर करे व्हाट्सएप फेसबुक पर शेयर करे फेसबुक पर ट्विटर शेयर ट्विटर ईमेल पर शेयर करें ईमेल

लोग भेड़ और मवेशियों और सभी जंगली जानवरों पर शासन करते हैं।

वे आकाश में पक्षियों और समुद्र में तैरने वाली मछली पर शासन करते हैं।

यहोवा हमारे प्रभु !तेरा नाम सारी पृथ्वी पर क्या ही प्रतापमय है।

*भजन 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

जब आप विस्तार करते हैं, बारी लें कुछ साझा करने के लिए जो आपको लगता है कि हमारा परमेश्वर कितना बड़ा और महान है) जैसे एक बड़ा पहाड़ या चौड़ा सागर ( और उसे बताएं कि वह कितना महान है!

### दिन 2 — प्रार्थना करें और आश्चर्य करें

परमेश्वर हमारे आश्चर्य प्रश्नों से निपटने के लिए काफी बड़ा है। आज समाप्त करें अपना कुछ साझा करके 'मैं आश्चर्य करता हूँ क्योंकि...' सवाल।

### दिन 3 — भजन 8 की प्रार्थना एक साथ करें

परमेश्वर की प्रशंसा की प्रार्थना के रूप में एक साथ जोर से भजन 8 पढ़ें।



## चरण 7: एक साथ खेलें

एक परिवार के रूप में खेल खेलें :5 मिनट

सक्रिय चुनौतियों में एक साथ खेलें। मनोरंजन करें!

### दिन 1 — दर्पण दर्पण

जोड़ी के साथ आमने-सामने खड़े रहे और उन्हें अपना सारा कार्यों की प्रतिलिपि करने का प्रयास करना है। इसे मजेदार बनाये। फिर भूमिकाएँ बदले।

इस वीडियो को देखें।



### दिन 2 — शार्क

फर्श पर कुछ 'द्वीपों' और 'नौकाओं' को तितर बितर करें )तकिए, भरे हुए पशु, तौलिए आदि का उपयोग करें (और फिर एक से अगले तक कूदना हैं बिना पानी में गिरके और 'शार्क' द्वारा खाया जाने के जोखिम से।

इस वीडियो को देखें।



### दिन 3 — 'मैं आश्चर्य करता हूँ' की एक किताब बनाए

'मैं आश्चर्य करता हूँ' की पुस्तक बनाएं। सभी उनके बड़े विचारों को और उत्सुक प्रश्नों को नोट बुक में जमा करें। शायद कुछ उत्तरों पर एक साथ शोध करें। बच्चों को प्रोत्साहित करें सवाल पूछने के लिए हालांकि कुछ जवाब जांच करने के लिए मुश्किल हो सकता है।

# 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!





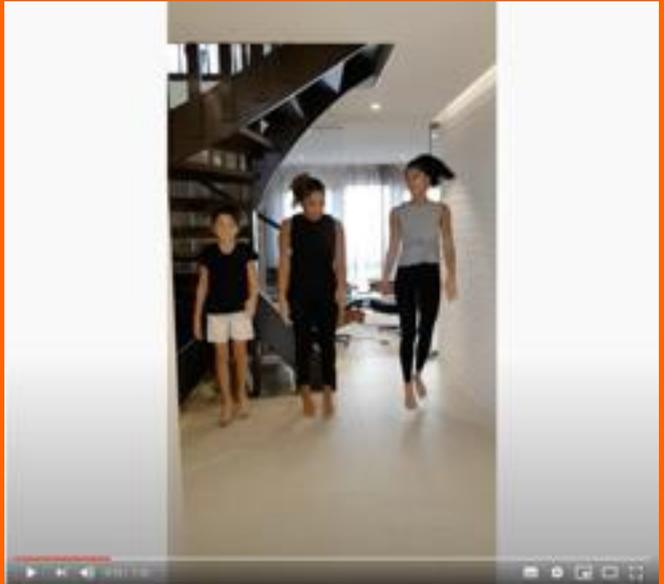
## विडियो लिंक

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](mailto:info@family.fit) पर ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

*family.fit टीम*



वेब :[www.family.fit](http://www.family.fit)

ईमेल :[info@family.fit](mailto:info@family.fit)