

एक साथ बढ़े – सप्ताह 1



परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



दूसरों के लिए कैसे दयालु हो

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

लुका
10:30-37

मेरे परिवार के
लिए दयालुता

मेरे दोस्तों के
लिए दयालुता

जरूरतमंदों के
लिए दयालुता



वार्म-अप

संगीत पर हिले

आर्म सर्कल/बाँडी
शेप्स

क्लीन-अप रिले



हिले

माउंटेन-क्लाइंबर्स

माउंटेन-क्लाइंबर्स

माउंटेन-क्लाइंबर्स



चुनौती

तबता
पर्वतारोहियों और
भागना

रिले - प्लांक और
जम्पिंग जैक

60 सेकंड
पर्वतारोही
चुनौती



खोजना

कहानी पर नाटक
करें और चर्चा करें

दयालु कृत्यों के
लिए कार्य करें।
कहानी दोहराना

दयालुता दिखाने
की योजना बनाएं



खेलना

नी टैग गेम

उलझ भरी
चुनौती

पिलप-फ्लॉप रिले

प्रारंभ करें

इस सप्ताह अपने परिवार की सहायता करें सक्रिय होने के लिए तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- हर किसी को शामिल करें - कोई भी नेतृत्व कर सकता है!
- अपने परिवार के लिए अनुकूलित करें
- एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें
- अपने आप को चुनौती दें
- अगर आपको दर्द है तो व्यायाम न करें

दूसरों के साथ **family.fit** साझा करें:

- सोशल मीडिया पर एक फोटो या वीडियो पोस्ट करें और टैग करें **#familyfit** को
- दुसरे परिवार के साथ **family.fit** करें

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है।



इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं <https://family.fit/terms-and-conditions> विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी 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 हिस्से से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।



संगीत पर हिले

कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक अपने स्थान के आसपास निम्नलिखित लैप करें:

- जॉगिंग
- हाई नी रनिंग
- बैक हील किकइंग
- फ्रॉग जंपिंग



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

आप अपने परिवार में एक-दूसरे को दयालुता दिखाने के क्या काम करते हैं?

गहराई में जाये: आप दयालुता को कैसे परिभाषित करेंगे?



पर्वतारोही



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें।



आपका एक घुटना अपनी कोहनी की ओर ले जाएं और फिर पैर को प्रारंभिक स्थिति में वापस ले जाएं। दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।

कार्यों में इसे देखने के लिए नीचे क्लिक करें।



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

कठिन करें: इसे तरल पदार्थ जैसे चलने वाले कार्यों में करें।

तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए पर्वतारोही करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए लक्ष्य तक भागे, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

कठिन करें: 20 सेकंड में दोहराने की संख्या बढ़ाएं।



मेरे परिवार के लिए दयालुता

पढ़ें लुका 10:30–37 बाइबल से।

यदि आपको बाइबल की आवश्यकता है, तो <https://bible.com> पर जाएं या अपने फोन पर बाइबल ऐप डाउनलोड करें।

यह कहानी यीशु ने बताई थी जब किसी ने उससे पूछा कि उन्हें किसके लिए दयालु होना चाहिए। यीशु लोगों को नए तरीकों से सोचने में मदद करता है कि कौन दयालुता के योग्य है।



बाइबल मार्ग – लुका 10:30-37

“एक मनुष्य यरूशलेम से यरीहो को जा रहा था, जब डाकुओं ने उस पर हमला किया। घेरकर उसके कपड़े उतार लिए, और मार पीट कर उसे अधमूआ छोड़कर चले गए। उसी मार्ग से एक याजक जा रहा था: परन्तु उसे देख के कतरा कर दूसरी दिशा में चला गया। इसी रीति से एक लेवी उस जगह पर आया, वह भी उसे देख के कतरा कर दूसरी दिशा में चला गया। परन्तु एक सामरी यात्रा के दौरान वहाँ आया जहाँ मनुष्य था, और उसे देखकर तरस खाया। और उसके पास आकर और उसके घावों पर तेल और दाखरस डालकर पट्टियां बान्धी। और उसने उस मनुष्य को गधे पर चढ़ाकर सराय में ले गया, और उस की सेवा टहल की। दूसरे दिन उस ने दो दिनार निकालकर भटियारे को दिए, और कहा; इस की सेवा टहल करना, और जो कुछ तेरा और लगेगा, वह मैं लौटने पर तुझे भर दूंगा।”

“इन तीनों में से कौन सा आपको लगता है कि उस आदमी का पड़ोसी था जो लुटेरों के हाथों में गिर गया था?”

व्यवस्था के विशेषज्ञ ने उत्तर दिया, “जिसने उस पर दया की।”

यीशु ने उससे कहा, “जा और तु भू इसी रीती से करा।”

किसी को चुनें सड़क के किनारे पड़े व्यक्ति के रूप में। बारी बारी लेकर याजक और लेवी जैसे चले, अपने चेहरे पर दिखाते हुए कि 'तरस बिलकुल नहीं है' कैसा दिखता है।

गहराई में जाये: क्या कई बार आप अपने परिवार में एक-दूसरे के प्रति दयालु नहीं रहे हैं? वर्णन करें कि यह कैसे हुआ और महसूस किये।

परिवार के सदस्य बारी ले एक दूसरे पर 'दयालुता आशीष मांगने के लिए (परमेश्वर से उन्हें दयालु होने में मदद करने के लिए कहे)।



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। जोड़ियों को बदलें और दोहराएं।



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



आर्म सर्कल्स एंड बॉडी शेप्स

आर्म सर्कल्स: एक सर्कल में खड़े हो जाए और एक साथ पूरा 15 प्रत्येक स्माल आर्म सर्कल्स आगे, स्माल सर्कल्स पीछे, बिग सर्कल्स आगे, बड़े सर्कल्स पीछे।

बॉडी शेप्स: चेहरा नीचे के लेटे, बाहें सर के ऊपर और हथेलियां आमने सामने। अपनी बाहों को प्रत्येक गठन में ले जाएँ।
तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

आराम करें और उस समय के बारे में बात करें जब आपने अपने दोस्तों में से किसी एक पर दयालुता दिखाए।

गहराई में जाये: दयालु होने की क्या कीमत है?



माउंटेन-क्लाइंबर्स

10 पर्वतारोहियों करें और अगले व्यक्ति को टैप करें। जारी रखें जब तक आप पूरे 100 ना कर लिया हो।



आप पांच कर सकते हैं और फिर अगले व्यक्ति को टैप कर सकते हैं।

कठिन करें: एक परिवार के रूप में एक ज्यादा अंक सेट करें – 150 या 200 तक।



प्लांक एंड जंपिंग जैक रिले

एक व्यक्ति एक प्लांक करता है, जबकि अन्य 10 जंपिंग जैक करते हैं। स्वैप करने के लिए टैप करें। 20 सेकंड आराम करें और फिर से शुरू करें। छह राउंड करें।



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



मेरे दोस्तों के लिए दयालुता

लुका 10:30-37 पढ़ें (दिन 1 देखें)।

क्या आप कम से कम छह तरीकों की सूची बना सकते हैं सामरी आदमी ने कैसी दयालुता दिखायी? दयालुता के प्रत्येक कार्य के लिए एक नाटक करें और फिर कहानी को पुनः बताएं।

कोई एक तरीका सोचें जिससे आप अपने दोस्त पर इस सप्ताह दयालुता दिखा सकते हैं। अपने परिवार को बताएं।

एक परिवार की प्रार्थना लिखें जो परमेश्वर से आपकी मदद करने को कहती है ताकि आप इस दयालुता का मूल्य को जी सके।



उलझ भरी चुनौती

कंधे से कंधे मिलाकर एक सर्कल में खड़े हो जाये।

अपने दाहिने हाथ तक पहुंचें और किसी अन्य व्यक्ति के दाहिने हाथ को पकड़े। बाएं हाथ से भी यही करें।

एक साथ काम करें ताकि आप उलझाने से निकल सके, पुरे समय हाथों को पकड़े रखना है।

A close-up photograph of a clear plastic bottle being tilted to pour water into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the lower right portion of the image, containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। एक समय
चुनें जब आप रस या सोडा पी
सकते हैं और इस पेय को ताजा
साफ पानी से बदले।



क्लीन-अप रिले

एक पसंदीदा अप-टेम्पो गीत बजाएं। जैसे ही संगीत बजता है, हर कोई चीजों को इक्कठा करने तुरंत हिलते हैं और उन्हें लगभग दो मिनट तक दूर रखते हैं (धोने के लिए कपड़े लाएं, बाड़े को साफ करें या खिलौने और किताबें डाल दें)।

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

कुछ लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं जो आवश्यकता में हैं। आप दयालुता कैसे दिखा सकते हैं?

गहराई में जाये: दयालु होने में क्या मुश्किल हो सकती है?



माउंटेन-क्लाइंबर्स



जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति 10 पर्वतारोहि करता है जबकि अन्य व्यक्ति एक प्लांक स्थिति में होते हैं। स्थानों को स्वैप करें। तीन राउंड करें।

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं या पर्वतारोहियों को तेज़ी से करें।



पर्वतारोही चुनौती

प्रत्येक व्यक्ति 60 सेकंड के लिए पर्वतारोहियों को करता है, जबकि अन्य गिनते हैं। अगले व्यक्ति को टैप करें। परिवार की कुल जोड़ें।

पहले ही से सोचें कि कुल क्या हो सकता है। निकटतम कौन था?



जरूरतमंदों के लिए दयालुता

लुका 10:30-37 को फिर से पढ़ें (दिन 1 देखें)।

यीशु ने इस कहानी को किस तरह समाप्त किये उस तरीके को देखें। योजना बनाएं आपके, या आपके परिवार के लिए, इस सप्ताह आप 'जाकर और वैसे ही कर सके।

प्रार्थना करें लोगों, विशेष रूप से बच्चों के लिए, जो परिवार, भोजन या कपड़ों के बिना सड़क पर रह रहे हैं।



फ्लिप-फ्लॉप रिले

जोड़ियों में काम करें। एक वॉकर रहेगा, दूसरा फ्लिप-फ्लॉप को स्थानान्तरित करेगा। वॉकर कमरे में धीरे-धीरे चलता है, जबकि अन्य व्यक्ति दो फ्लिप फ्लॉप हिलाता है ताकि वॉकर हमेशा एक फ्लिप फ्लॉप पर कदम रखे। भूमिकाओं की अदलाबदली।

तीन राउंड करें। आखिरी राउंड में वॉकर अपनी आंखें बंद कर सकता है। क्या होता है?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पीएं, खासकर जब आप सक्रिय होते हैं। परिवार के किसी और के लिए एक गिलास पानी ले जाये।

शब्दावली

एक **वार्म-अप** एक साधारण क्रिया है जो मांसपेशियों को गर्म करता है, गहरी सांस लेता है, और रक्त पम्पिंग करता है। मनोरंजन खेल, अप-टेम्पो संगीत आपके वार्म-अप गतिविधियों के लिए 3-5 मिनट के लिए कार्यों की एक श्रृंखला करें।

वार्म-अप किए जाने के बाद **खिंचाव** से चोट लगने की संभावना कम होती है। धीरे से खिंचे – और पांच सेकंड के लिए थामे।

कार्यों का वीडियो देखा जा सकता है ताकि आप नए अभ्यास को सीख सकें और इसे अच्छी तरह से अभ्यास कर सकें। धीरे-धीरे तकनीक पर ध्यान केंद्रित करके शुरू करने से बाद में आप तेजी से और मजबूती से कर सकते हैं।

ऊर्जावान कार्यों के बाद **आराम करें और ठीक हो जाये**। यहाँ वार्तालाप करना बहुत अच्छा है। पानी पियें।

टैप आउट अगले व्यक्ति को व्यायाम पास करने का एक तरीका है। आप "टैप आउट" करने लिए विभिन्न तरीकों का चयन कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, हाथ से ताली या सीटी। आप इसे करते हैं!

राउंड – कार्यों का एक पूरा सेट जो दोहराया जाएगा।

दोहराना – एक राउंड में कितनी बार एक कार्यों दोहराया जाएगा।

अधिक जानकारी

वेब और वीडियो

सभी सत्रों को family.fit के वेबसाइट पर देखें
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



family.fit के लिए सभी वीडियो खोजें family.fit
[YouTube® channel](http://family.fit) पर



family.fit के पांच चरण



प्रोमोशनल वीडियो

जुड़े रहें

हमें आशा है कि आपने family.fit की इस पुस्तिका का आनंद लिया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है।

आपको सभी family.fit का सत्र वेबसाइट पर मिलेंगे
<https://family.fit>।

वेबसाइट पर नवीनतम जानकारी है, आपके द्वारा प्रतिक्रिया देने के तरीके, और साथ जुड़े रहने के लिए सबसे अच्छी जगह है **family.fit**!

यदि आपने इसका आनंद लिया है, तो कृपया अन्य लोगों के साथ साझा करें जो भाग लेना पसंद कर सकते हैं।

यह संसाधन स्वतंत्र रूप से दिया जाता है और बिना किसी कीमत पर दूसरों के साथ साझा किया जाना है।

यदि आप एक साप्ताहिक ईमेल के रूप में family.fit प्राप्त करना चाहते हैं तो आप यहां सदस्यता ले सकते हैं:

<https://family.fit/subscribe/>

यदि आप इसे एक अलग भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया info@family.fit पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



www.family.fit