

एक साथ बढ़े – सप्ताह 2

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



हमें क्या खुशी देता है?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती 28:1-8

परिवर्तन में खुशी
ढूँढना

डरे होने पर खुशी
ढूँढना

यीशु में आनन्द
ढूँढना



वार्म-अप

संगीत पर हिले

भागे और स्कॉट
करें

पिक-अप रिले



हिले

स्कॉट्स

स्कॉट्स

पार्टनर स्कॉट्स



चुनौती

प्लांक और स्कॉट्स

बाधा पाठ्यक्रम

लीडर का पालन
करें



खोजना

कान, आंख, हार्ट
ड्राइंग

कहानी को पुनः
कहे और एक
वाक्य को पूरा करें

कहानी पर नाटक
करें और चर्चा करें



खेलना

महान कागज
प्रतियोगिता

सॉस्क
बास्केटबॉल

तुरंत विषय शब्द

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 **#familyfit** के साथ टैग करें
- 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

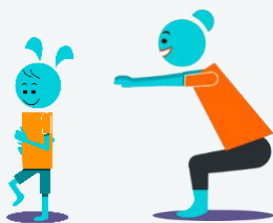
इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं <https://family.fit/terms-and-conditions> विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने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

- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- 5 स्काऊट
- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- सिर के ऊपर हाथ ताली के साथ 5 स्कोट्स करें



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

अपके परिवार के कुछ जीवन बदल देनेवाले घटना या क्षण क्या है?

गहराई में जाये: खुशी और आनंद के बीच क्या अंतर है?



स्कॉट्स



कार्यों में इसे देखने के लिए नीचे क्लिक करें।



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

छोटी कुर्सी के सामने खड़े हो जाये। अपने घुटनों को मोड़े ताकि आप कुर्सी पर हल्के ढंग से बैठ सके। फिर खड़े हो जाये।

10 बार दोहराना है। दोहराएँ।



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

कठिन करें: कुर्सी के बिना स्कॉट करें या अतिरिक्त राउंड जोड़ें।



प्लांक और स्कॉट चुनौती

एक साथी के साथ काम करें।

जबकि एक व्यक्ति एक प्लांक स्थिति में है, दूसरा स्कॉट्सकरता है। 10 स्कॉट्स के बाद स्थानों को बदलें।



चार राउंड करें।



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं।



हमें क्या खुशी देता है?

पढ़ें मत्ती 28:1-8 बाइबिल से।

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

यह यीशु की मृत्यु के बाद तीसरे दिन की शुरुआत में हुआ, इसका एक विवरण है।

बाइबल वचन – मत्ती 28:1-8

सब्त के दिन के बाद, सप्ताह के पहिले दिन पह फटते ही मरियम मगदलीनी और दूसरी मरियम कब्र को देखने आईं।

देखो एक बड़ा भुईंडोल हुआ, क्योंकि प्रभु का एक दूत स्वर्ग से उतरा, और पास आकर उसने पत्थर को लुढ़का दिया, और उस पर बैठ गया। उसका रूप बिजली का सा और उसका वस्त्र पाले की नाईं उज्ज्वल था। उसके भय से पहरूए कांप उठे, और मृतक समान हो गए।

स्वर्गदूत ने स्त्रियों से कहा, "कि तुम मत डरो: मैं जानता हूँ कि तुम यीशु को जो क्रूस पर चढ़ाया गया था ढूँढती हो। वह यहाँ नहीं है, परन्तु अपने वचन के अनुसार जी उठा है। आओ, यह स्थान देखो, जहाँ प्रभु पड़ा था। और शीघ्र जाकर उसके चेलों से कहो, 'कि वह मृतकों में से जी उठा है; और देखो वह तुम से पहिले गलील को जाता है। वहाँ उसका दर्शन पाओगे,' देखो, मैं ने तुम से कह दिया।"

और वे भय और बड़े आनन्द के साथ कब्र से शीघ्र लौटकर उसके चेलों को समाचार देने के लिये दौड़ गई।

कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर कान, आंख और दिल खींचें। कहानी में स्त्रियों ने क्या सुना, देखा, और सुबह महसूस किया जब यीशु जीवन में वापस आ गया।

अब अपने परिवार में एक खुशहाल घटना को याद करें। कागज पर इस घटना का वर्णन करने के लिए शब्द जोड़ें।



एक दूसरे पर एक वस्तु फेंको, और जैसा ही आप इसे पकड़ते हैं, कहें, "परमेश्वर का धन्यवाद हो कि... (उदाहरण के लिए, फुटबॉल) मुझे खुशी देता है"।



महान कागज प्रतियोगिता

हर किसी को कागज का एक टुकड़ा दें। इस पर लिखें कि आपकी खुशी को क्या दूर करती है। तीन अलग-अलग प्रतियोगिताओं के लिए कागज का प्रयोग करें।

1. एक कागज का हवाई जहाज बनाये और इसे दूर तक उड़ाए। प्रत्येक व्यक्ति को अंक दें।
2. पेपर विमान को एक गेंद में पेंच दे। प्रत्येक व्यक्ति सभी गेंदों को पांच मीटर दूर बाल्टी में फेंकते है। देखें कि उच्चतम कुल कौन प्राप्त करता है।
3. सबसे ज्यादा पेपर बॉल को ढूँढने की कोशिश करें। एक से शुरू करें, फिर दो और आगे। उच्चतम समग्र स्कोर किसका है?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



भागें और स्कॉट टैग करें

'टैग' खेले जहां एक व्यक्ति दूसरों को टैग करने के लिए पीछा करता है। जिस व्यक्ति को टैग किया गया है, वह पांच स्कॉट्स करता है, फिर पिछा करनेवाला बन जाता है तीन मिनट के लिए जारी रखें।



आराम करें और एक साथ बात करें।

आपको क्या डरता है?

गहराई में जाये: जब आप डरे होते हैं तो आपको क्या मदद करता है?



स्काॅट्स

10 स्क्वाट करें और अगले व्यक्ति को टैप करें। जारी रखें जब तक आप एक परिवार के रूप में 100 पूरा ना कर लिया हो।



कार्यों में इसे देखने के लिए नीचे क्लिक करें।



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

आप पांच स्काॅट्स करके फिर अगले व्यक्ति को टैप आउट कर सकते हैं।

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



बाधा पाठ्यक्रम

अपने घर या बाड़े में एक बाधा कोर्स सेट करें। आपके पास क्या है उपयोग करें – कुर्सियों, टेबल, पेड़, चट्टानें, रास्तों और दीवारें। प्रत्येक व्यक्ति का समय लिख ले जब वे पाठ्यक्रम को पूरा करें।

पाठ्यक्रम को कौन तेजी से पूरा कर सकते हैं?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

सामाजिक मीडिया पर अपने बाधा पाठ्यक्रम के फोटो या वीडियो साझा करें और #familyfit के साथ टैग करें।



डरे होने पर खुशी ढूँढना

पढ़ें [मत्ती 28:1-8](#) (दिन 1 देखें)।

कहानी को फिर से पढ़ें। पहलूए क्यों डर गए थे? स्वर्गदूत ने स्त्रियों को 'मत डर' क्यों कहा? स्त्रियाँ भयभीत होकर भी खुशी से कैसे भर सकती है? क्या हम वही हो सकते हैं?

इस वाक्य को दो या तीन अलग-अलग तरीकों से समाप्त करें और इसे अपनी प्रार्थना करें: “परमेश्वर का धन्यवाद हो कि जब हम डरे होते हैं, तो हम जानते हैं कि...” (याद रखें, परमेश्वर की उपस्थिति सच्ची खुशी की नींव है।)



साँस्क बास्केटबॉल

एक उतारे हुए मोज़े से एक गेंद बनाये। एक व्यक्ति अपनी बाहों का उपयोग लक्ष्य के रूप में करता है।

शूट करने के लिए तीन स्थानों को चुनें। हर किसी को प्रत्येक स्थान पर तीन शॉट मिलते हैं। विजेता को खोजने के लिए सफल शॉट्स की संख्या की गणना करें।



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>



स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। जब आप काम करते हैं तो पानी के छोटे घूंट पीएं।



पिक-अप रिले

कमरे के फर्श पर एक छोर पर 20 वस्तुओं रखे। दूसरे छोर पर शुरू करें और 30 सेकंड में सबसे अधिक वस्तुओं (एक समय में) लेने के लिए जोड़ियों में प्रतिस्पर्धा करें। हर किसी को एक मौका दे। देखें कि कौन सबसे अधिक एकत्र कर सकता है।

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

जब आप शुभ संदेश सुनाते हैं तो सबसे पहला व्यक्ति कौन है जिसे आप बताना चाहते हैं?

गहराई में जाये: यीशु के शुभ संदेश बारे में आपको सबसे पहले किसने बताया?



पार्टनर स्कॉट्स

एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। स्कॉट्स को एक साथ करें। एक दूसरे को एक 'हाई 10' हाथ ताली स्कॉट के अंत में दे।



10 बार दोहराना है।

हर स्कॉट पर, बारी लेकर एक बात कहे जो आपको खुशी देता है।

एक मिनट के लिए आराम करें और जोड़ीदारों की अदलाबदली करें।

तीन राउंड करें।



https://youtu.be/_VM5p0IO3vI

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं।



लीडर का पालन करें

अपने पसंदीदा संगीत बजाएं। एक सर्कल में चारों ओर भागो।

एक व्यक्ति लीडर है और निर्देशों को संवाद करने के लिए हाथ तालियों का उपयोग करता है:

- एक ताली – हर कोई फर्श पर हाथ रखते है
- दो ताली – दो स्कॉट्स
- तीन ताली – हर कोई जमीन पर बैठते है

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



यीशु में आनन्द ढूँढना

फिर से [मत्ती 28:1-8](#) पढ़ें (दिन 1 को देखें)।

कहानी को पूरा करें और स्वर्गदूतों के सटीक शब्दों को शामिल करें।

यीशु के जन्म पर, स्वर्गदूतों ने कहा कि यह शुभ संदेश है जो बहुत आनंद लाएगी। यीशु कई लोगों में आनंद क्यों लाते हैं?

एक उदास मुंह के आकार में फर्श पर एक बेल्ट या रस्सी रखें। किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आनंद की जरूरत है, और कहें कि “(नाम डालें) को कुछ आनंद की जरूरत है” आप बेल्ट पर से पांच बार आगे और पीछे कूदते हुए। यह तुम्हारी प्रार्थना है। मुस्कराहट की तरह दिखने वाली तरफ पर समाप्त करें।



तुरंत विषय शब्द

एक सर्कल में बैठे। शहरों, देशों, नाम, या वस्तुओं जैसे विषय का चयन करें। कोई भी अपने सिर में वर्णमाला के अक्षर के बारे में तब तक सोचते हैं जब तक कि कोई रुको नहीं कहता।

जल्दी से बारी ले उस विषय पर वाक्य कहने के लिए जो अक्षर आपने चुना है। तब तक जारी रखें जब तक कोई वाक्य न सोच न सके, फिर नया राउंड शुरू करें। हर राउंड पर विषयों को घुमाएँ।

यदि आप चाहें तो इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं।

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। खाने के पहले पानी पियें बाद के बजाय, तब आप कम खाना खाओगे।

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 स्ट्रेच करें – और 5 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](https://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 वेबसाइट <https://family.fit> पर सभी family.fit सत्र मिलेंगे।

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