

एक साथ बढ़े – सप्ताह 3

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे
प्यार किया जाता है?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

लुका
19:1-10

प्यार दिखाना

प्यार प्राप्त करना

एक परिवार के
रूप में प्यार
करना



वार्म-अप

भालू और केकड़ा
चाल

कॉर्नर वार्म अप

जंकयार्ड डॉग



हिले

प्लांक्स

अप-डाउन
प्लांक्स

मिरर प्लांक्स



चुनौती

प्लांक और
पर्वतारोही तबता

प्लांक जम्प

स्कॉट्स



खोजना

जक्कई को अंकित
करें और चर्चा करें

कहानी को फिर
से पढ़ें और सीखने
को साझा करें

भोजन करें और
प्रश्न पूछें



खेलना

ट्रस्ट फॉल

पेपर बॉल सर्कल

एक
'मैं तुमसे प्यार
करता हूँ' परिवार
के चिन्ह बनाये

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 दे
- 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।



भालू और केकड़ा चाल

भालू पुरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लैप्स करें।

भालू चाल – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चले।

केकड़ा चाल – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चले।



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

आप किसी को कैसे दिखा सकते है की आप उनसे प्यार करते हैं?

गहराई में जाये: किसी को यह दिखाना कितना मुश्किल होता है की आप उनसे प्यार करते हैं?

प्लांक



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

अपनी कोहनी पर अपने वजन का भार संभालिये।

20 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

कठिन करें: तरल क्रिया में हाथों और कोहनी के बीच हिलाए।

दिन 1

चुनौती

तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

कठिन करें: 20 सेकंड में दोहराने की संख्या बढ़ाएं।

प्यार दिखाना

पढ़ें लुका 19:1-10 बाइबिल से।

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

यह यीशु का एक व्यक्ति के साथ एक मुठभेड़ है, जब यीशु के पीछे यरीहो में लोगों की भीड़ चल रही थी। यीशु ने उस व्यक्ति को प्यार दिखाया जब हर किसी ने उस पर अविश्वास किया।



बाइबल वचन – लुका 19:1-10

यीशु यरीहो में प्रवेश करके जा रहा था। और देखो, ज़क्कई नाम एक मनुष्य था जो चुंगी लेने वालों का सरदार और धनी था। वह यीशु को देखना चाहता था कि वह कौन है, परन्तु भीड़ के कारण देख न सकता था क्योंकि वह नाटा था। तब उस को देखने के लिये वह आगे दौड़कर एक गूलर के पेड़ पर चढ़ गया, क्योंकि यीशु उसी मार्ग से जाने वाला था।

जब यीशु उस जगह पहुंचा, तो ऊपर दृष्टि कर के उस से कहा; हे ज़क्कई झट उतर आ। क्योंकि आज मुझे तेरे घर में रहना अवश्य है।” वह तुरन्त उतर कर आनन्द से उसे अपने घर को ले गया।

यह देख कर सब लोगे कुड़कुड़ा कर कहने लगे, “वह तो एक पापी मनुष्य के यहां जा उतरा है।”

ज़क्कई ने खड़े होकर प्रभु से कहा; “हे प्रभु, देख! मैं अपनी आधी सम्पत्ति कंगालों को देता हूं, और यदि किसी का कुछ भी अन्याय करके ले लिया है तो उसे चौगुना फेर देता हूं।”

तब यीशु ने उस से कहा, "आज इस घर में उद्धार आया है, इसलिये कि यह भी इब्राहीम का एक पुत्र है। क्योंकि मनुष्य का पुत्र खोए हुआओं को ढूंढने और उन का उद्धार करने आया है।"

चर्चा करें:

यीशु क्या करते हैं जब वह ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो समुदाय से प्यार नहीं किया गया है?

परिवार में से एक कलाकार से पूछें की वे पेड़ पर जक्कई की एक चित्रकारी करें। साथ में, पेड़ के एक तरफ, लिखें कि यीशु ने जक्कई को वह उससे प्यार करता है दिखाने के लिए क्या किया। दूसरी तरफ, लिखें कि जक्कई ने यीशु को वह उससे प्यार करता था दिखाने के लिए क्या किया था।

दिल का आकार बनाने के लिए अपने दोनों हाथों को एक साथ रखें। यह आकार हमें परमेश्वर के प्यार की याद दिलाता है। अपने हाथों को देखें और शांत प्रार्थना करें: 'मेरे लिए जो अपना प्यार है उसके लिए धन्यवाद प्रभु।'



ट्रस्ट फॉल

ट्रस्ट फॉल को दो नए तरीकों से करें:

1. एक व्यक्ति दो अन्य लोगों के बीच खड़ा होता है और आँखें बंद करके पीछे और आगे गिरता है। परिवार द्वारा पकड़े जाने पर कैसा महसूस हुआ?
2. एक कुर्सी पर खड़े हो जाये, अपनी आंखें बंद करें, और परिवार के हाथों में पीछे की ओर गिरें।



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of a clear glass filled with water and ice cubes. A stream of water is being poured from above into the glass, creating splashes and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered cloth.

स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



कॉर्नर वार्म अप

कमरे के कोनों को संख्या 1-4 के साथ लेबल करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग कोने से शुरू करते हैं और एक अलग वार्म-अप करते हैं। कमरे के चारों ओर घूमकर अगले नंबर पर जाएँ। दो राउंड करें।



1. 10 जंपिंग जैक्स
2. लक्ष्य तक 10 बार भागना
3. 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
4. 10 स्काऊट



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

आराम करें और एक साथ बात करें।

क्या कार्य या शब्द आपको प्यार महसूस करता है?
गहराई में जाये: क्या आपको अप्रिय महसूस होता है?



अप-डाउन प्लांक्स



प्लांक की स्थिति में शुरू करें अपने कोहनी और पैर की उंगलियों पर अपने शरीर के साथ एक सीधी रेखा में। अपना वजन शिफ्ट करें और उप्पर दबाएं ताकि आप अपने हाथों पर समर्थित हों - बाएं हाथ फिर दाहिने हाथ। फिर नीचे वापस कोहनी पर जाये।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दो राउंड करें।



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

आसान करें: यही तकनीक को अपने घुटनों से करें (अपने पैर की उंगलियों के बजाय) या कुर्सी पर।



प्लांक जम्प चुनौती



एक दूसरे के बगल में एक पंक्ति में प्लांक स्थिति में आ जाये। अंतिम व्यक्ति खड़ा होता है और प्रत्येक परिवार के सदस्य पर से कूदता है और लाइन के दूसरे छोर पर से प्लांक को फिर से शुरू करता है। अगला व्यक्ति वही करता है जब तक कि हर कोई लाइन में सभी लोगों पर से कूद न जाए। एक टीम के रूप में काम करें! अपने प्रयास का समय लिख ले। दोहराएं और कोशिश करें और घड़ी को हरा दें।



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



प्यार प्राप्त करना

पढ़ें लुका 19:1-10 (दिन 1 देखें)।

कहानी को फिर से पढ़ें। इस कहानी में हम यीशु के बारे में क्या सीखते हैं?

किसी को जक्कई बनने के लिए चुनें और कुर्सी पर खड़े रहें (जैसे पेड़ में हो)। जक्कई के चारों ओर खड़े हो जाये और बारी बारी से जो एक बात सीखा है साझा करे जबकि जक्कई गिनती करता है।

दिल का आकार बनाने के लिए अपने दोनों हाथों को एक साथ रखें। इसके माध्यम से अपने परिवार के सदस्यों को देखें। जैसा कि आप करते हैं, कहें कि 'प्रभु आपको प्यार करता है'। एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें।



पेपर बॉल सर्कल

हर कोई कागज के वही शीट पर सबसे ज्यादा परिवार के बारे में क्या प्यार करते हैं लिखते है। कागज को एक गेंद में पेंच करें और एक सर्कल में खड़े हो जाये। पेपर बॉल को किसी अन्य व्यक्ति पर फेंकने के लिए बारी ले और उन्हें पर्वत-पर्वतारोहियों, या मौके तक जाँगिंग करने के लिए व्यायाम दे। हर कोई अनुकरण करते है।



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

कठिन करें: गति बढ़ाएं।

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। प्रत्येक परिवार के सदस्य को एक अनूठा कप दें जो हमेशा टैप के पास उपयोग के लिए तैयार होता है।



जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजू फैलाकर बैठता है। दूसरे हाथ पर से, पैर पर से और दुसरे हाथ पर से कूदते हैं। हर कोई दो राउंड कूदते है और जगह बदलते है ताकि सभी को कूदने का मौका मिल सके।

इस बारे में सोचें कि आप अपने घर के बाहर किसी को कैसे दिखा सकते हैं जिसे आप उनसे प्यार करते हैं।

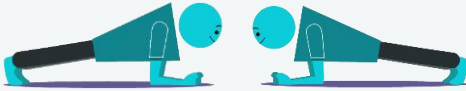


<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

गहराई में जाएं: योजना बनाएं कि आप यह कब और कैसे करेंगे।



मिरर प्लांक्स



जोड़ियों में काम करें। एक साथी के आमने सामने रहकर एक प्लांक स्थिति में आये। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति दर्पण होगा और उसे जो कुछ भी अगला करता है उसे कॉपी करने की आवश्यकता होगी। मनोरंजन करें।



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



पासा फेंको

ढूँढें या एक डाइस बनाये।



एक सर्कल में खड़े होकर, एक परिवार के रूप में 100 स्काऊट पूरा करें। प्रत्येक व्यक्ति पासा रोल करता है और स्काऊट की संख्या करता है अगले व्यक्ति को टैप करने से पहले। परिवार के स्काऊट की कुल गिनती रखें।

कठिन करें: 150 या 200 स्काऊट पूरा करें।



एक परिवार के रूप में प्यार दिखाना

फिर से पढ़ें लुका 19:1-10 (दिन 1 को देखें)।

यीशु रात के खाने के लिए जर्कई के घर आया था। पद 10 में वह कहता है कि वह "खोए हुआओं को ढूंढने और उन का उद्धार करने आया है" - जर्कई जैसे लोग, और तुम्हारे और मेरे जैसे लोगो के लिए।

अपनी मेज के चारों ओर बैठें और कल्पना करें कि यीशु भोजन के लिए आपसे जुड़ गया। एक प्रश्न क्या है जिसे आप उससे पूछेंगे? वह आपके परिवार से कौन से प्रश्न पूछ सकता है?

एक परिवार के रूप में, एक खिड़की पर खड़े हो जाये। अपने हाथों को दिल के आकार में पकड़ो और खिड़की से बाहर देखें। उन लोगो के नामों को एक साथ साझा करें जिन्हें आप अपने पड़ोस में जानते हैं जिन्हें जानने की आवश्यकता है की परमेश्वर का उनके लिए जो प्यार है। उनके लिए प्रार्थना करें।



कहने का एक तरीका 'मैं तुमसे प्यार करता हूँ'

अपने परिवार के लिए यह कहने के लिए एक मूल संकेत बनाएं कि आप एक-दूसरे से कितना प्यार करते हैं। इन उंगलियों और हाथों का उपयोग कर सकता है। रचनात्मक बनें और मनोरंजन करें। सप्ताह के दौरान खुश और तनावपूर्ण परिस्थितियों में इस चिह्न का उपयोग करें।

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered cloth.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।
आपका शरीर अधिकांश पानी से
बना है, इसलिए आपको इसे
फिर से भरना होगा।

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](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 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