

एक साथ बढ़े – सप्ताह 4

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



मैं कैसे सिखने योग्य हूँ?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

नीतिवचन
1:1-9

सही जीवन जीना
एक बुद्धि है

आपके माता-
पिता को सुनना
बुद्धि है

परमेश्वर का
पालन करना
बुद्धि है



वार्म-अप

जंपिंग जैक और
हाई नी दौड़

संगीत पर हिले

लीडर का पालन
करें



हिले

बर्पी की तैयारी

बर्पी

बर्पी बॉल टॉस



चुनौती

बाधा पाठ्यक्रम

टाइम बर्पी

चार आंदोलन
समय चुनौती



खोजना

अच्छी तरह से
रहना और सही
रहना

आपने अपने
माता-पिता से
क्या सीखा

अब परमेश्वर से
सीख रहे है



खेलना

ग्रीन लाइट रेड
लाइट

लीडर का
अनुमान लगाये

खजाने की खोज

प्रारंभ करें

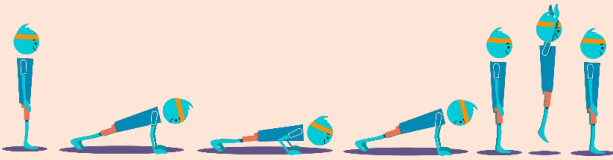
इस सप्ताह अपने परिवार की सहायता करें सक्रिय होने के लिए तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- 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** या **@familyfitnessfaithfun** के साथ
- दूसरे 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।



जंपिंग जैक और हाई नी दौड़

10 जंपिंग जैक और 20 हाई नी करें। प्रत्येक दौर के बीच एक मिनट आराम करें। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

पिछले 24 घंटों में आपने क्या नई चीज सीखी है?
इस सप्ताह?

*गहराई में जाये: हाल ही में कुछ नया सीखने का
क्या अवसर अपने खोया है?*



बर्पी की तैयारी

एक बर्पी का हिस्सा जमीन से धक्का दिया गया है।
9 पुश-अप और 12 स्क्वाट के तीन राउंड करें।
राउंड के बीच आराम करें।



आसान करें: केवल दो राउंड करें या दोहराने को 5
पुश-अप और 10 स्क्वेट्स तक कम करें।



बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा पाठ्यक्रम सेट करें। आपके अंदर या बाहर की जगह का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, पेड़ या कुर्सी तक भागे, पथ या गलीचा पर से छलांग लगाएं, और इसी तरह)। रचनात्मक बने! जितनी जल्दी हो सके बाधा पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए बारी लें। प्रत्येक व्यक्ति के समय का आकलन करें।



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

कठिन करें: इसे दो टीमों में रिले के रूप में करें।



सही जीवन जीना एक बुद्धि है

नीतिवचन पढ़ें 1:1-9 बाइबल से।

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

सुलैमान बाइबल में सबसे बुद्धिमान व्यक्ति था। उन्होंने नीतिवचन (बुद्धिमान बातें) लिखा था ताकि महत्वपूर्ण सबक जो उन्होंने सीखा साझा कर सके। ये सबक ज्यादातर अच्छी तरह से और बुद्धिमानी से रहने के बारे में हैं।

बाइबल वचन – नीतिवचन 1:1-9

दाऊद के पुत्र इस्राएल के राजा सुलैमान के नीतिवचन: इनके द्वारा पढ़ने वाला बुद्धि और शिक्षा प्राप्त करे; और समझ की बातें समझे; और काम करने में प्रवीणता, और धर्म,

न्याय और सीधाई की शिक्षा पाए; कि भोलों को चतुराई, और जवान को ज्ञान और विवेक मिले- कि बुद्धिमान सुन कर अपनी विद्या बढ़ाए, और समझदार बुद्धि का उपदेश पाए- जिस से वे नितिवचन और दृष्टान्त को, और बुद्धिमानों के वचन और उनके रहस्यों को समझें। यहोवा का भय मानना बुद्धि का मूल है; बुद्धि और शिक्षा को मूढ़ ही लोग तुच्छ जानते हैं। हे मेरे पुत्र, अपने पिता की शिक्षा पर कान लगा, और अपनी माता की शिक्षा को न तज। क्योंकि वे मानो तेरे सिर के लिये शोभायमान मुकुट, और तेरे गले के लिये कन्ठ माला होंगी।

चर्चा करें:

क्या आप कहेंगे अब आप 'अच्छी तरह से' जी रहे हैं? 'सही, खरा और निष्पक्ष' जीने का क्या अर्थ है? कुछ पेपर को 'अच्छा' और 'सही' के नेतृत्व में दो कॉलम में विभाजित करें और इस तरह रहने के तरीकों की सूची बनाएं।

एक प्रार्थना परमेश्वर से पूछने के लिए लिखें की आप सिखाने योग्य बने। इसे अपने तकिए के नीचे रखे और इस सप्ताह प्रति रात प्रार्थना करें।



ग्रीन लाइट, रेड लाइट

हर कोई कमरे के एक छोर पर खड़े रहते हैं। 'पुकारने वाला' बाजू में खड़ा रहता है। जब पुकारने वाला कहता है "हरी बत्ती" हर कोई फिनिश लाइन की ओर जाते हैं। जब वो कहता है "रेड लाइट" हर किसी को रुखना होगा। अगर कोई आगे बढ़ता है तो वे शुरुआती रेखा पर वापस जाते हैं।



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

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 blue tint. In the center, there is a white rectangular box with a black border containing text in Hindi.

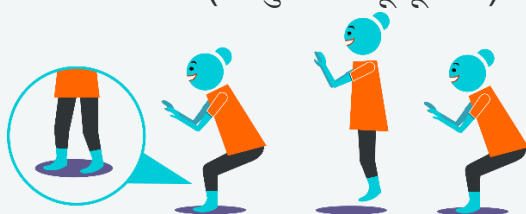
स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



संगीत पर वार्म-अप करें

निम्नलिखित करें (फिर दोहराएं):

- 20 जंपिंग जैक्स
- 20 स्की जम्प (बाजू से बाजू कूदना)



- 10 पुश-अप दीवार/बाड़ के विरुद्ध
- 10 हाई जम्प



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

दो चीजें साझा करें जो आप अपने पिता और अपनी मां के बारे में सराहना करते हैं।

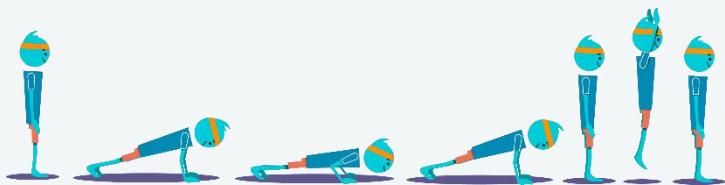
गहराई में जाना: लोग बुद्धिमान कब बनते हैं?



बर्पी का अभ्यास करें

धीरे-धीरे शुरू करें और सही तकनीक का उपयोग करें। सीधे खड़े हो जाओ और प्लांक की स्थिति में जाएं फर्श पर पुश-अप करने के लिए। फिर हवा में छलांग लगाये और अपने सिर के ऊपर ताली बजाये। इसे एक तरल कार्य में करने की कोशिश करें।

तीन बर्पी करें फिर आराम करें। पांच राउंड करें।



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



बर्फी समय चुनौती

अपने घर या यार्ड में चार क्षेत्रों का चयन करें जहां आप सभी को एक साथ बर्फी करा सकते हैं।

एक टाइमर शुरू करें, पहले क्षेत्र पर भागे और 20 बर्फी करें। दूसरे क्षेत्र में 15 बर्फी, तीसरे पर 10 बर्फी, और चौथे पर पांच बर्फी पूरा करें।

टाइमर बंद करें।

चुनौती खत्म करने के लिए आपके परिवार ने कितना समय लिया?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





आपके माता-पिता को सुनना बुद्धि है

नीतिवचन 1:8-9 आपके माता-पिता से सीखने के बारे में बात करता है। ये सबक महत्वपूर्ण हैं। यह बताने के लिए मुझे कि आपने अपने पिता और माता या आपके लिए देखभाल करने वालों से क्या सीखा है। फिर कुछ 'थैंक यू हग्स' दे! आप अपने माता-पिता के शब्दों की याद दिलाते हुए आज पहनने के लिए कुछ अंगूठियां या गहने बनाने के लिए क्या उपयोग कर सकते हैं?

गहराई में जाये: आप कहां सीखना और बढ़ना चाहते हैं?

एक परिवार के सदस्य के दिल पर हाथ लगाने के लिए मुझे और परमेश्वर से प्रार्थना करें कि उनके भीतर एक शिक्षणीय आत्मा विकसित करें।



लीडर का अनुमान लगाये

एक सर्कल में खड़े हो जाये।

एक व्यक्ति कमरा छोड़ देता है। शारीरिक कार्यों का नेतृत्व करने के लिए किसी को चुनें, उन्हें हर 5 से 10 सेकंड में बदल दें। बाहर का व्यक्ति वापस आता है और सर्कल के बीच में खड़ा है और यह अनुमान लगाने की कोशिश करता है कि लीडर कौन है। हर कोई नेतृत्व का अनुसरण करते है बिना यह स्पष्ट किए कि कौन अग्रणी है।



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पियो। 70%
लोग हर दिन पर्याप्त पानी नहीं
पीते हैं।



लीडर का पालन करें

प्रत्येक दौर के लिए एक व्यक्ति लीडर है। चारों ओर जॉगिंग द्वारा शुरू करें। लीडर एक नाम कहता है और परिवार को इस तरह हिलना चाहिए। उन्हें अच्छी तरह से मिलाये।

- Mr. स्लो – धीरे चलो
- Mr. रश – तेजी से हिलो
- Mr. जेली – अपने पूरे शरीर को हिलाओं
- Mr. मुद्दल – पीछे की ओर चलो
- Mr. बाउंस – चारों ओर कूदो
- Mr. स्माल – झुको और आगे बढ़ते रहना
- Mr. स्ट्रॉंग – अपनी मांसपेशियों को लचीला हिलाये
- Mr. टाल – उप्पर फैलाकर और चाले
- Mr. टिकल – अपनी बाहों को चारों ओर लहरने दें
- Mr. हैप्पी – हिले और मुस्कुराना



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

क्या आप कुछ बुद्धिमान की बातें याद कर सकते हैं
और साझा कर सकते हैं?

गहराई में जाये: 'ज्ञान' की अच्छी परिभाषा क्या है?





बर्पी बॉल टॉस

जोड़ियाँ आमने सामने दो से तीन मीटर के दूरी में खड़े रहे। एक गेंद को एक दूसरे के तरफ बिना गिराए फेंकना है। यदि आप में से कोई गेंद को छोड़ देता है, तो अगले दौर में जाने से पहले पांच बर्पी करें।

- दौर 1: सबसे कमजोर हाथ से फेंके और पकड़ें
- दौर 2: एक पैर पर खड़े हो जाये
- दौर 3: एक आंख बंद करें
- गोल 4: अपनी पीठ पर लेटे

आसान करें: गेंद छोड़ने पर दो बर्पी करें।



समय चुनौती

प्रत्येक व्यक्ति को निम्न कार्यों में से 10 को पूरा करने के लिए कुल समय का आकलन करें:

- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 10 स्काऊट
- 10 अप-डाउन प्लॉक
- 10 बर्पी



प्रत्येक कार्यों के पांच को पूरा करें।

कठिन करें: दो या दो से अधिक राउंड करें।



परमेश्वर का पालन करना बुद्धि है

नीतिवचन 1:7 कहता है कि बुद्धि परमेश्वर के भय से शुरू होती है। इसका मतलब यह है कि परमेश्वर के पास झुकना, सम्मान करना और उनका पालन करना है। परमेश्वर के लिए झुकना आपके लिए क्या मतलब है? आप कितने शिक्षणीय हैं 1-10 दर के पैमाने पर नापें: a) परमेश्वर के लिए; b) दूसरों के लिए।

गहराई में जाये: अभी आपको अपने जीवन में कहाँ परमेश्वर के पास झुकने और सीखने की आवश्यकता है?

अपने परिवार के बाहर के लोगों की सूची बनाएं जिनके लिए आप जो कुछ उन्होंने तुम्हें सिखाया है उसके लिए आभारी हैं। उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।



खजाने की खोज

एक कमरे में 20 छोटी खाद्य वस्तुओं को छुपाएं (उदाहरण के लिए, सब्जियां या फल)।

तीन मिनट में परिवार कितने प्राप्त कर सकते हैं?

उन सभी को खोजने के बाद, एक साथ बैठें और चर्चा करें कि भोजन को ढूंढना कैसे महसूस हुआ।

क्या यह आसान था या कठिन? क्यों? कैसे सीखना इस खजाने की खोज की तरह है?



स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।
पानी हमारे शरीर में विषाक्त
पदार्थों और बैक्टीरिया से
छुटकारा पाने में मदद करता है
ताकि हम स्वस्थ रहें।

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](#) 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