

एक साथ बढ़े – सप्ताह 5

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मेरे जीवन का उद्देश्य है?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

यहोशू
1:1-9

अपने उद्देश्य की
खोज करना

आपके परिवार के
लिए परमेश्वर की
प्रतिज्ञा

परमेश्वर के आदेश



वार्म-अप

दौड़नेवाले घोड़े

लीडर का पालन
करें

संगीत पर
तैय्यारी करें



हिले

सुपरमैन

सुपरमैन अपोजिट

सुपरमैन होल्ड



चुनौती

सुपरमैन और
माउंटेन-क्लाइंबर्स
के जोड़े बनाये

सुपरमैन रोल

सुपरमैन और
बुरपी तबता



खोजना

कहानी पढ़ें और
चर्चा करें

कहानी फिर से
पढ़ें और एक
पोस्टर बनाये

कहानी फिर से
पढ़ें और आँखे बंद
कर प्रार्थना करें



खेलना

म्यूजिकल पिल्लों

लॉग ऑन ए लॉग

बोर्ड गेम

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 टैग करें **#familyfit** या **@familyfitnessfaithfun** के साथ
- 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।



दौड़नेवाले घोड़े

एक पंक्ति में खड़े हो जाये। हवा में एक हाथ से, कमरे के चारों ओर दौड़े। हाथों का अदलाबदली करें, तेजी से जाना, धीमी गति से जाना, तकिए पर से कूद, और अनेक। पांच लैप्स करें।



<https://youtu.be/HHVHCH955M>

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

बारी बारी से मनोरंजन के सवाल पूछने के लिए शुरू करे “हमारे पास ... क्यों है?” पूछें “इसका क्या उद्देश्य है?” उदाहरण के लिए, आइसक्रीम, पालतू जानवर...

गहराई में जाये: आप किसी ऐसे व्यक्ति का जवाब कैसे देंगे जिसने पूछा कि जीवन का उद्देश्य क्या है?



सुपरमैन



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)। अपनी बाहों और पैरों को जमीन से जितना हो सके उप्पर उठाये। तीन सेकंड के लिए थामे और आराम करें।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



जोड़ियों में चुनौती



जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति एक सुपरमैन की तरह हाथ और पैर को फर्श के उप्पर पकड़े रखता है, जबकि अन्य व्यक्ति 20 माउंटेन-क्लाइंबर्स करते हैं।

आसान करें: आराम करें और सुपरमैन होल्ड को दोहराएं।

कठिन करें: माउंटेन-क्लाइंबर्स की संख्या में वृद्धि करें।



अपने उद्देश्य की खोज करना

पढ़ें यहोशू 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।

मूसा जो परमेश्वर के लोग इस्राएल का अगुवा था, मार गया। यहोशू को परमेश्वर के लोगों को उस देश में ले जाने के लिए चुना जाता है जिसे परमेश्वर ने उन्हें देने का वादा किया था। उनका उद्देश्य स्पष्ट है लेकिन वह भविष्य में कदम रखने से डर रहा था।

बाइबल वचन – यहोशू 1:1-9

यहोवा के दास मूसा की मृत्यु के बाद यहोवा ने उसके सेवक यहोशू से जो नून का पुत्र था कहा, "मेरा दास मूसा मर गया है। सो अब तू उठ, कमर बान्ध, और इस सारी प्रजा समेत यरदन पार हो कर उस देश को जा जिसे मैं उन को अर्थात् इस्राएलियों को देता हूँ।

उस वचन के अनुसार जो मैं ने मूसा से कहा, अर्थात् जिस जिस स्थान पर तुम पांव धरोगे वह सब मैं तुम्हे दे देता हूं। जंगल और उस लबानोन से ले कर परात महानद तक, और सूर्यास्त की ओर महासमुद्र तक हित्तियों का सारा देश तुम्हारा भाग ठहरेगा। तेरे जीवन भर कोई तेरे साम्हने ठहर न सकेगा। जैसे मैं मूसा के संग रहा वैसे ही तेरे संग भी रहूंगा; और न तो मैं तुझे धोखा दूंगा, और न तुझ को छोड़ूंगा। इसलिये हियाव बान्धकर दृढ़ हो जा; क्योंकि जिस देश के देने की शपथ मैं ने इन लोगों के पूर्वजों से खाई थी उसका अधिकारी तू इन्हें करेगा।

"इतना हो कि तू हियाव बान्धकर और बहुत दृढ़ हो। जो व्यवस्था मेरे दास मूसा ने तुझे दी है उन सब के अनुसार करने में चौकसी करना; और उस से न तो दाहिने मुड़ना और न बाएं, तब जहां जहां तू जाएगा वहां वहां तेरा काम सफल होगा। व्यवस्था की यह पुस्तक तेरे चित्त से कभी न उतरने पाए, इसी में दिन रात ध्यान दिए रहना, इसलिये कि जो कुछ उस में लिखा है उसके अनुसार करने की तू चौकसी करे। क्योंकि ऐसा ही करने से तेरे सब काम सफल होंगे, और तू प्रभावशाली होगा। क्या मैं ने तुझे आज्ञा नहीं दी? हियाव बान्धकर दृढ़ हो जा। भय न खा, और तेरा मन कच्चा न हो; क्योंकि जहां जहां तू जाएगा वहां वहां तेरा परमेश्वर यहोवा तेरे संग रहेगा।"

चर्चा करें:

परमेश्वर ने यहोशू को क्या उद्देश्य दिया? जबकि यहोशू का उद्देश्य स्पष्ट रूप से उसे दिया गया था, लेकिन अक्सर हमारे उद्देश्य को पूरा करना कठिन हो सकता है। अभी आपके जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण उद्देश्य क्या हो सकता है?

शांतता में कुछ समय बिताएं, परमेश्वर से अपने जीवन के लिए अब और भविष्य में उसके उद्देश्य को प्रकट करने या पुष्टि करने के लिए कहें।



म्यूजिकल पिल्लों

एक सर्कल में फर्श पर तकिए रखे (दो लोगों की संख्या से कम)। एक व्यक्ति बीच में अपनी आंखें बंद कर देता है और एक साधारण उपकरण बजाता है (चावल के बरतन के प्रकार, पैन और छड़ी, और इसी तरह)। हर कोई सर्कल के चारों ओर घूमते हैं और संगीत बंद होने पर तकिया पर बैठने की कोशिश करते हैं। जो कोई भी बाहर रह जाता है वह अगले संगीतकार बन जाता है।



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



स्वास्थ्य सुझाव
प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन समय' कम
करें।



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 – तीन स्कॉट्स
- तीन ताली – हर कोई जमीन पर बैठते है

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

आराम करें और एक साथ बात करें।

जब कोई वादा पूरा करता है तो आपको कैसा लगता है?

गहराई में जाये: जब कोई वादा तोड़ता है तो वो कैसे होता है?



सुपरमैन अपोजिट



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)। अपनी बाहों और पैरों को जमीन से जितना हो सके उप्पर उठाये। तीन सेकंड के लिए थामे और आराम करें। विपरीत हाथ और पैर के साथ दोहराएं।



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



सुपरमैन रोल



हर कोई कप लेकर अपनी सुपरमैन स्थिति में घूमता है बारी बारी से कमरे के एक तरफ से दूसरी तरफ तक। अपने हाथों और पैरों को बिना फर्श को छुए घूमना है। आपके कप का एक टावर का निर्माण होने तक जारी रखें। आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले कप की संख्या से टावर का आकार चुनें।



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



आपके परिवार के लिए परमेश्वर की प्रतिज्ञा

पढ़ें यहोशू 1:1-9 (दिन 1 देखें)।

परमेश्वर ने यहोशू से क्या प्रतिज्ञा की? इनमें से कौन से प्रतिज्ञाए आज हमारे लिए प्रासंगिक हैं? अनेक प्रतिज्ञाए इतिहास में उस बिंदु पर सिर्फ यहोशू के लिए थे, लेकिन एक प्रतिज्ञा हर किसी के लिए है जो यीशु पर विश्वास करते हैं। प्रतिज्ञाओं को रोमियो 8:38-39 में ढूंढें। इसे अपने शब्दों में पोस्टर पर लिखें और इसे वहाँ रखें जहाँ आप इसे अनुस्मारक के रूप में देख सकते हैं।

जब आप प्रत्येक दिन एक साथ भोजन की मेज के चारों ओर बैठते हैं, तो साझा करने के लिए बारी ले जहाँ आपने देखा कि परमेश्वर आज आपके साथ था।



लॉग ऑन ए लॉग

हर कोई 'लॉग' पर खड़े रहते हैं (एक रेखा या एक बेंच पर)। लक्ष्य यह है की लॉग पर अपने आदेश को उल्टा करे बिना किसी को गिराए। एक साथ काम करें ताकि हर कोई सफल हो। टाइमर सेट करें।



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

कठिन करें: गति बढ़ाएं और अपना समय सुधारें।



स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। अनुसूची 'स्क्रीन मुक्त' समय पूरे परिवार के लिए, माता पिता को शामिल करें।



संगीत पर तैय्यारी करें

एक पसंदीदा अप-टेम्पो गीत बजाएं। जैसे ही संगीत बजाते हैं, हर कोई चीजों को लेने के लिए जल्दी से चलता है और उन्हें लगभग चार मिनट तक दूर रखते हैं।

किसी ने आपको बहतर सलाह दी हो उसे साझा करें।

गहराई में जाये: क्या आपने कभी सलाह को नजरअंदाज कर दिया है और क्या यह आपके लिए बुरा हुआ?



सुपरमैन होल्ड



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)। अपनी बाहों और पैरों को जमीन से जितना हो सके उप्पर उठाये। 10 सेकंड के लिए पकड़े और 10 सेकंड के लिए आराम करें।

10 बार दोहराएं।



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

कठिन करें: 20 सेकंड में दोहराने की संख्या बढ़ाएं।



परमेश्वर के आदेश

दोबारा यहोशू 1:1-9 पढ़ें (दिन 1 देखें)।

विभिन्न आदेशों जो परमेश्वर ने यहोशू को दिया है पहचानें। उन्हें कागज की अलग-अलग शीट पर लिखें और उन्हें फर्श पर दूर दूर रखें। हर एक को एक साथ जोर से कहे। अभी आपके लिए कौन सा सबसे चुनौतीपूर्ण है? जाये और उस कागज पर खड़े हो जाये। आपके परिवार के लिए क्या चुनौतीपूर्ण है? खड़े हो और चर्चा करें।

हर किसी के लिए आंखों पर पट्टी बांधें। बहुत से लोग अपने जीवन में एक उद्देश्य की तलाश में हैं। कुछ खो गए हैं और अंधेरे में हैं। अपने आंखों पर पट्टी बांधें और इस तरह के कुछ लोगों को नाम दें जो आपके परिवार में जाने जाते हैं। उनके जीवन के उद्देश्य को खोजने के लिए परमेश्वर से प्रार्थना करें।

दिन 3

खेलना



बोर्ड गेम

कई परिवारों ऑनलाइन खेल खेलेगें। व्यक्ति में एक साथ खेलने के लिए एक बोर्ड खेल चुनें।



स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। शारीरिक
और बाहरी गतिविधियों के साथ
स्क्रीन समय संतुलन बनाये।

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