

एक साथ बढ़े – सप्ताह 6

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मेरे पास आत्म-नियंत्रण है?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

उत्पत्ति
39:1-12

सफलता विश्वास
और पक्ष को
बनाता है

सफलता प्रलोभन
को लाता है

सफलता याने
सही करना है



वार्म-अप

बेअर शोल्डर
टाप्स

घर के चारों ओर
भागें

टो टाप्स एंड
स्कॉट्स



हिले

चेयर डिप्स

पैर उठाके डिप्स
करना

समयबद्ध डिप्स
पैर उठाकर



चुनौती

कप भरें

पार्टनर डिप्स

त्रिकोण सर्किट



खोजना

कहानी का हिस्सा
पढ़ें और
जिम्मेदारियों पर
चर्चा करें

कहानी को और
अधिक पढ़ें और
एक कुर्सी खींचें

कहानी को और
अधिक पढ़ें और
हाथ कार्यों करें



खेलना

गार्ड ड्यूटी

रेडी, सेट, 'मूव'

एक प्ले-हाउस
बनाएं

प्रारंभ करें

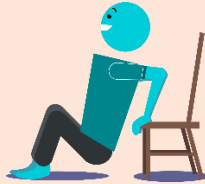
इस सप्ताह अपने परिवार की सहायता करें सक्रिय होने के लिए तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- 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।



बेअर शोल्डर टाप्स

एक साथी का सामना करते हुए हाथों और घुटनों पर निचे जाये। अपनी 'भालू' स्थिति को बनाये रखते हुए अपने साथी के कंधे को अपने हाथ से छूने की कोशिश करें। जब तक कोई 11 कंधे टाप्स तक ना पहुँचे खेलते रहे।



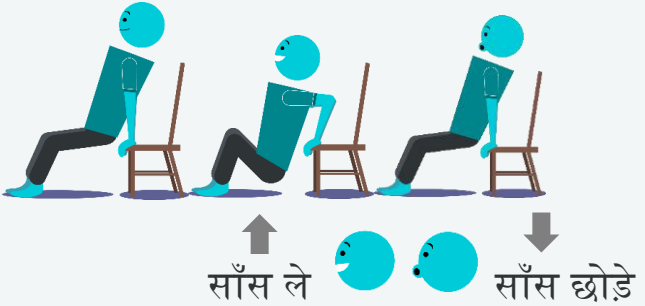
<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

वह क्या है जो लोग कहेंगे कि आप बहुत अच्छे हैं?

गहराई में जाये: वर्णन करें कि यह किसी चीज़ में सफल होना कैसे होता है।

चेयर डिप्स



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। फर्श पर पैर रखें।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।
कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



<https://youtu.be/aQGGEQORYVTY>



कप भरें

एक कुर्सी का उपयोग करके, प्रत्येक व्यक्ति तीन डिप्स करता है और एक मार्कर तक भागता है ताकि एक चम्मच का उपयोग करके एक गिलास में पानी को स्कूप कर सके। जारी रखने के लिए अगले व्यक्ति को टैग करें। रिले तब तक चलता रहें जब तक ग्लास भरा हो।

तीन डिप्स = एक चम्मच

कठिन करें: प्रति चम्मच डिप्स की संख्या बढ़ाएं।



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



सफलता विश्वास और पक्ष को बनाता है

पढ़ें उत्पत्ति 39:1-4 बाइबल से।

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

यूसुफ याकूब के 12 पुत्रों में से एक था। उसके भाइयों ने उसे मिस्र में गुलामी में बेच दिया और वह फिरौन के अधिकारी पोतीपर के घर में नौकर बन गया।

बाइबल वचन – उत्पत्ति 39:1-4

जब यूसुफ मिस्र में पहुंचाया गया, तब पोतीपर नाम एक मिस्री, जो फिरौन का हाकिम, और जल्लादों का प्रधान था, उसने उसको

इश्माएलियों के हाथ, से जो उसे वहां ले गए थे, मोल लिया।

और यूसुफ अपने मिस्त्री स्वामी के घर में रहता था, और यहोवा उसके संग था; सो वह भाग्यवान पुरुष हो गया। और यूसुफ के स्वामी ने देखा, कि यहोवा उसके संग रहता है, और जो काम वह करता है उसको यहोवा उसके हाथ से सफल कर देता है, तब उसकी अनुग्रह की दृष्टि उस पर हुई, और वह उसकी सेवा टहल करने के लिये नियुक्त किया गया। फिर पोतीपर अपने घर का अधिकारी बना के अपना सब कुछ उसके हाथ में सौंप दिया।

चर्चा करें:

यूसुफ की सफलता का रहस्य क्या था?

प्रत्येक व्यक्ति को घर में एक आइटम खोजना है जो उनकी जिम्मेदारियों में से एक का संकेत है। अब अनुमान लगाने की कोशिश करें।

आपके घर में विभिन्न जिम्मेदारियों का प्रभारी कौन है?

पिछले हफ्ते आप अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में कितने सफल रहे हैं? पिछले महीने में?

अपने आप को 10 में से एक स्कोर दें। आत्म-नियंत्रण इस स्कोर को कैसे प्रभावित करता है?

आपके द्वारा चुने गए आइटम को किसी अन्य परिवार के सदस्य को अपनी जिम्मेदारियों में से किसी एक का प्रतिनिधित्व करने के लिए दें और उनसे प्रार्थना करने के लिए कहें कि आप अपनी जिम्मेदारी के साथ भरोसेमंद हों।





गार्ड झूटी

एक व्यक्ति 'जेस्टर' है और हर कोई 'गार्ड' होने का नाटक करता है। गार्ड जितना संभव हो उतना गंभीर होना चाहिए जबकि जेस्टर उन्हें विचलित करने और उन्हें हंसने की कोशिश करता है। जो कोई हँसेगा उसे खेल छोड़ना पड़ेगा।



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



स्वास्थ्य सुझाव

प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन समय' कम
करें।



घर के चारों ओर भागें

अपने पसंदीदा संगीत बजाएं। इन कार्यों को करते समय घर के चारों ओर भागे:

- रनिंग
- स्किपिंग
- हाई नी रनिंग
- हॉपिंग
- बैक हील किकइंग



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

आराम करें और एक साथ बात करें।

एक खाद्य बात क्या है जो आपको मुश्किल लगता है 'नहीं' कहने या खाना बंद करने के लिए है?

गहराई में जाये: एक समय साझा करें जब आप प्रलोभन में पड़े और परिणाम अच्छा नहीं था।



पैर उठाके डिप्स करना



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें। वैकल्पिक पैर। 10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



पार्टनर डिप्स



दो कुर्सियों को एक दूसरे के सामने सेट करें। पार्टनर्स डुबकी स्थिति में एक दूसरे का सामना करते हैं। एक पैर उठाये और इसे अपने साथी के पैर के विरुद्ध रखें, दूसरे पैर को फर्श पर रखकर। दो डुबकी करें फिर पैर स्वैप करें। कुल 10 डुबकी के लिए दोहराएं, फिर आराम करें। अवधि के दौरान अपने साथी की बाहों को मालिश करें अगले सेट के तैयार के लिए।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

कठिन करें: अधिक राउंड करें।



सफलता प्रलोभन को लाता है

पढ़ें उत्पत्ति 39:6-7

नोट: आपको छोटे बच्चों के लिए कहानी के शब्दों को संशोधित करने की आवश्यकता हो सकती है।

सो उसने अपना सब कुछ यूसुफ के हाथ में यहां तक छोड़ दिया: कि अपने खाने की रोटी को छोड़, वह अपनी सम्पत्ति का हाल कुछ न जानता था।

और यूसुफ सुन्दर और रूपवान् था, इन बातों के पश्चात ऐसा हुआ, कि उसके स्वामी की पत्नी ने यूसुफ की ओर आंख लगाई; और कहा, “मेरे साथ सो!”

आपको क्या लगता है कि यूसुफ क्या करेगा?

प्रलोभन क्या है? इसके बारे में एक साथ बात करें।

एक कुर्सी पर बैठने के लिए मुड़ें और वर्णन करें कि यह आपके जीवन में कैसा दिखता है। जैसे-जैसे

प्रत्येक व्यक्ति खत्म करते हैं, कुर्सी के पैरों के चारों ओर एक रस्सी लपेट ले और धीरे-धीरे इसे खींचें, यह दर्शाने के लिए कि प्रलोभन हमें कैसे खींचता है। आप प्रलोभन का जवाब कैसे देते हैं? अपने जीवन में एक विशिष्ट क्षेत्र के बारे में सोचें जिसमें आपकी परीक्षा होती है। इस स्थिति के लिए चुपचाप अपने आप से प्रार्थना करें।



रेडी, सेट, मूव

लीडर "रेडी... सेट... मूव" कहता है, और हर कोई अपने शरीर को हिलाता है। लीडर "रेडी... सेट... स्टॉप" कहता है और किसी को भी हिलना नहीं चाहिए। यदि 'मूव' के अलावा कोई भी शब्द कहा जाता है तो सभी को वैसे ही रहना चाहिए।



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

कठिन करें: खिलाड़ियों को बाहर किया जा सकता है अगर वे हिलते हैं जबकि उन्हें नहीं करना चाहिए।



स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। माता-पिता, अपने बच्चों के लिए मॉडल उपयुक्त स्क्रीन का उपयोग करें।



टो टाप्स एंड स्कॉट्स

एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। अपने पैर की उंगलियों को एक साथ चार बार टैप करें जैसे ही आप कूदते हैं, हर बार पैरों को स्वैप करते हुए। फिर एक स्काउट करें। पांच बार दोहराएँ।



तीन राउंड करें।

क्या आप तय कर सकते हैं कि आपके परिवार के किस सदस्य के पास ज्यादा आत्म-नियंत्रण है? कम से कम? क्यों?

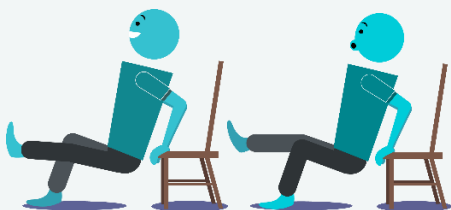


<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

गहराई में जाये: आपको सही काम करना है आप कैसे जानते हैं?



पैर उठाके डिप्स करना



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें। वैकल्पिक पैर। आप 30 सेकंड में कितने बार कर सकते हैं? दोहराएं और अपना नंबर बढ़ाने का प्रयास करें।



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

कठिन करें: समय सीमा को एक मिनट तक बढ़ाएं।



त्रिकोण सर्किट

नंबर 1-3 के साथ एक त्रिकोण आकार में अपने घर या यार्ड में तीन स्टेशनों को सेट करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग स्टेशन से शुरू करता है और एक अलग गर्मजोशी करता है:

1. प्लांक
2. बर्पी
3. स्काॅट्स



30 सेकंड के बाद अगली संख्या पर चारों ओर घुमे।
तीन राउंड करें। राउंड के बीच आराम करें।

कठिन करें: 30 सेकंड में दोहराने की संख्या बढ़ाएं।



सफलता याने सही करना है

पढ़ें उत्पत्ति 39:8-12

नोट: आपको छोटे बच्चों के लिए कहानी के शब्दों को संशोधित करने की आवश्यकता हो सकती है।

किन्तु उसने (यूसुफ) ने इनकार कर दिया। “मेरे साथ प्रभारी,” पर उसने अस्वीकार करते हुए अपने स्वामी की पत्नी से कहा, सुन, जो कुछ इस घर में है मेरे हाथ में है; उसे मेरा स्वामी कुछ नहीं जानता, और उसने अपना सब कुछ मेरे हाथ में सौंप दिया है। इस घर में मुझ से बड़ा कोई नहीं। और उसने तुझे छोड़, जो उसकी पत्नी है; मुझ से कुछ नहीं रख छोड़ा। सो भला, मैं ऐसी बड़ी दुष्टता करके परमेश्वर का अपराधी क्योंकर बनूं? और ऐसा हुआ, कि वह प्रति दिन यूसुफ से बातें करती रही, पर उसने उसकी न मानी, कि उसके पास लेटे वा उसके संग रहे।

एक दिन क्या हुआ, कि यूसुफ अपना काम काज करने के लिये घर में गया, और घर के सेवकों में से कोई भी घर के अन्दर न था। तब उस स्त्री ने उसका वस्त्र पकड़कर

कहा, “मेरे साथ सो!” पर वह अपना वस्त्र उसके हाथ में छोड़कर भागा, और बाहर निकल गया।

स्व-नियंत्रित होने के लिए यूसुफ की रणनीति का अन्वेषण करें:

1. याद रखें कि आप पर भरोसा कौन कर रहा है
2. जानें कि सही क्या है
3. प्रलोभन से दूर भागे

प्रलोभन का सामना करते समय अनुस्मारक के रूप में हाथ की क्रियाओं का अभ्यास करें: 1. मंदिरों पर उंगलियां; 2. खुले हाथ (इन हाथों के लिए सही बात क्या है); 3. दुसरे हतेली पर दो उंगलीयों दौड़ना।

एक परिवार के रूप में, उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं कि प्रलोभन के बीच आत्म-नियंत्रण से कौन संघर्ष कर सकता है और कागज के टुकड़े पर उनका नाम लिख सकता है। एक व्यक्ति कुर्सी पर बैठता है और कागज रखता है जबकि अन्य परिवार के सदस्य उनके लिए प्रार्थना करते समय कुर्सी खींचते हैं।



एक प्ले-हाउस बनाएं

अपने परिवार के एक किले के निर्माण के साथ मज़े करें/महल/तम्बू। आप इसे अपने घर के अंदर या बगीचे में बाहर कर सकते हैं।

रचनात्मक बने!

हमारे साथ अपने प्ले-हाउस की तस्वीरें साझा करें!





स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें।
युवा बच्चों के बड़े बच्चों की
तुलना में बहुत कम स्क्रीन समय
होना चाहिए।

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](https://family.fit) 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