

एक साथ बढ़े – सप्ताह 10

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मैं ईमानदार हूँ?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

2 राजा
5:20-27

बेईमानी कुटिल है

बेईमानी झूठ
बोलना है

बेईमानी के
परिणाम है



वार्म-अप

वस्तु को पकड़े

लीडर का पालन
करें

संगीत पर वार्म-
अप करें



हिले

सिट-अप्स

सिट-अप्स

सिट-अप्स



चुनौती

सिट-अप्स ड्रा
लॉट्स चैलेंज

स्काॅट टैग

हिप शफल रेस



खोजना

कहानी पढ़ें और
इसका नाटक करें

कहानी को फिर
से पढ़ें और
ईमानदारी कि
वाचा बनाये

कहानी को फिर
से पढ़ें और
परिणामों कि
सूची बनाये



खेलना

कैंडी चुनौती

अनुक्रम स्मृति

लॉग ऑन ए लॉग

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।



वस्तु को पकड़े

फर्श पर एक वस्तु के साथ एक सर्कल के बीच खड़े हो जाये। एक स्काॅट स्थिति में शुरू करें। एक लीडर “सिर”, “कंधे”, “घुटनों” जैसे क्रमरहित संकेत देता है। यदि लीडर “सिर” कहता है, तो हर कोई अपने सिर को छूता है, और इसी तरह। जब लीडर “चीज” कहता है, तो फर्श से इसे पकड़ने वाला पहला व्यक्ति जीत जाता है। हर कोई तीन जम्पिंग जैक करते है।

पांच राउंड करें।

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

ईमानदार होने का क्या मतलब है?

गहराई में जाये: आपको क्या लगता है कि ईमानदारी आपके लिए स्वाभाविक रूप से आती है?



सिट-अप्स



फर्श पर अपनी पीठ के बल लेटकर पैरों को झुकायें और पावों को जमीन पर मजबूती से रखे। अपने शरीर को घुटनों की ओर घुमाएं “सिट अप” करने के लिए। शुरुवाती स्थिति में लौटें।

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति सिट अप्स करता है जबकि दूसरे उनके पैरों को नीचे पकड़े रखते हैं। पांच सिट-अप्स और पांच स्क्वाट के बीच वैकल्पिक करें।

पांच राउंड पूरा करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



सिट-अप्स ड्रा लॉट्स चैलेंज

निम्नलिखित कार्य को एक छोटे कागज के टुकड़ों पर लिखें, मोड़ ले, और कंटेनर में रखें:

- 5 सिट-अप्स
- 10 सिट-अप्स
- 15 सिट-अप्स
- 20 सिट-अप्स
- किसी को गले से लगाये
- किसी को हाई फाइव दे
- किसी को मालिश दें
- हर किसी के लिए एक गिलास पानी लाए

बारी ले चिट्ठी उठाने के लिए और उठाया हुआ कार्य को करें। आवश्यकतानुसार एक दूसरे की मदद करें।

कठिन करें: सिट-अप्स की संख्या बढ़ाएं



बेईमानी कुटिल है

पढ़े 2 राजा 5:20-27 बाइबिल से।

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

नामान, एक अमीर लीडर था, त्वचा की बीमारी से चंगा हो गया था जब नबी एलीशा ने उन्हें यरदन नदी में धोने के लिए कहा था। नामान एलीशा को उपहार के साथ धन्यवाद देना चाहता था लेकिन एलीशा ने इनकार कर दिया क्योंकि यह परमेश्वर था जिसने नामान को चंगा किया था। गेहजी, एलीशा के दास, महसूस किया कि वह लाभान्वित हो सकता है इसलिए वह नामान से कुछ पाने के लिए पहल की। देखे आगे क्या होता है।

बाइबल वचन – 2 राजा 5:20-27

गहजी परमेश्वर के भक्त एलीशा का सेवक था। गेहजी अपने आप से कहने लगा, कि मेरे स्वामी ने तो उस अरामी नामान को ऐसा ही छोड़ दिया है। उसे जो नामान भेटे लाया था उसे स्वीकार करना चाहिए था। मैं उसके पीछे दौड़कर जाऊंगा। मैं उससे कुछ प्राप्त करने के लिए जाऊंगा। और यह तो यक्रीनन है कि प्रभु जिंदा है।”

गेहजी नामान के पीछे जल्दी से भागा। नामान ने उसे अपने पीछे दौड़ता हुआ देखा। उस से मिलने को रथ से उतर पड़ा। और पूछा, "सब कुशल क्षेम तो है?"।

गहजी ने कहा, "हां सब कुशल है"। "परन्तु मेरे स्वामी ने मुझे यह कहने को भेजा है, 'भविष्यद्वक्ताओं के चेलों में से दो जवान मेरे यहां अभी आए हैं। वे एप्रैम के पहाड़ी देश से आए हैं। इसलिए उनके लिये 75 किक्कार चान्दी और दो जोड़े वस्त्र दे।”

नामान ने कहा, दोगुना किक्कार लेने से मुझे प्रसन्नता होगा।” तब गहजी से बहुत बिनती की अपनाने के लिए। फिर नामान ने 150 किक्कार चान्दी अलग थैलियों में बान्ध दी। उसने गहजी को दो जोड़े वस्त्र दिए। उसने उसे अपने दो सेवकों पर लाद दिया। वे इसे गेहज़ी से आगे ले गए। गेहज़ी पहाड़ी पर आए जहां एलीशा रहते थे। तब दासों ने गेहजी को सामन सौंप दिया। उसने उन्हें एलीशा के घर में डाल दिया। उस ने मनुष्यों को विदा किया, और वे चले गए; तब वह घर के भीतर लौट गया। वह अपने स्वामी एलीशा के सामने खड़ा था।

“हे गेहजी तू कहां गया था?” एलीशा ने पूछा। गहजी ने उत्तर दिया, तेरा दास तो कहीं नहीं गया।”

एलीशा ने उस से कहा, “क्या मेरी आत्मा तुम्हारे साथ नहीं थी? मुझे पता है कि वह आदमी तुम को नमस्कार करने के लिए अपने रथ से उतरा। क्या यह समय तुम्हारे लिए चान्दी वा वस्त्र स्वीकार करने का समय है? जलपाई वा दाख की बारियां, भेड़-बकरियां, गायबैल लेने का समय

है? क्या दास-दासी स्वीकार करने का समय है? इस कारण से नामान का कोढ़ तुझे और तेरे वंश को सदा लगा रहेगा।" तब गेहज़ी ने एलीशा को छोड़ दिया। और उसको नामान की त्वचा की बीमारी लग गयी। तब उसका चमड़ा हिम सा श्वेत कोढ़ी हो गया।

चर्चा करें:

यह कहानी नाटक के लिए बनाई गई है! कुछ सरल वेशभूषा प्राप्त करें और कहानी को एक साथ नाटक करें।

गेहज़ी ने क्या बेईमान योजना बनाई?

आप अपने आप से सवाल पूछें: क्या मैं ईमानदार हूँ?

आपके जीवन के कौन से हिस्से ईमानदारी या सच्चाई से नहीं जी पा रहे हैं? शांत रहकर, परमेश्वर से कहे की उसे आपको लिए प्रकट करें। प्रार्थना करने के लिए कुछ क्षण बिताये।



कैंडी चुनौती

प्रत्येक व्यक्ति के सामने कैंडीज के कटोरे के साथ एक सर्कल में फर्श पर बैठे और एक खाली कटोरा एक मीटर पीछे।

बिना देखे, प्रत्येक व्यक्ति कैंडीज को एक-एक करके उनके पीछे कटोरे में फेंकता है।

कटोरे में प्रत्येक कैंडी के लिए एक अंक दें। देखे कौन जीतता है।



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



स्वास्थ्य सुझाव
अच्छी तरह से खाए।



लीडर का पालन करें

प्रत्येक राउंड के लिए एक लीडर के रूप में एक व्यक्ति को चुनें और जॉर्गिंग से शुरू करें। लीडर एक कार्य का नाम बताता है और परिवार को इस तरह से आगे बढ़ना चाहिए। चालों को मिक्स करें। तीन राउंड करें।



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

आराम करें और एक साथ बात करें।

क्या एक छोटी सी झूठ या बड़ी झूठ जैसी कोई चीज है?

गहराई में जाये: शब्दों के अलावा, हम किस अन्य तरीके से झूठ बोलते हैं?



सिट-अप्स



एक दूसरे देखते हुए एक सर्कल में बैठे। एक परिवार के रूप में 50 सिट-अप्स करें। एक व्यक्ति शुरू करता है। अगले व्यक्ति को टैप आउट करें जब आपको एक ब्रेक की जरूरत है। 50 सिट-अप्स के बाद, लक्ष तक और वापस के लिए एक परिवार के रूप में भागे। धीमी धावक की गति के लिए भागे। फिर से सिट-अप्स शुरू करें।

50 के तीन राउंड करें।



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं।



स्कॉट टैग



एक जगह का पता लगाएं जहाँ आप सभी आसपास भाग सकते हैं। एक व्यक्ति 'टैगर' है जो सभी को टैग करने के लिए हर किसी का पीछा करता है। जब किसी को टैग किया जाता है, तो वे रुखते हैं और तीन स्क्वाट करते हैं। फिर वे नए टैगर बन जाते हैं। तीन मिनट के लिए खेले या जब तक हर कोई थक ना जाये।

कठिन करें: पांच मिनट के लिए खेले।



बेईमानी झूठ बोलना है

पढ़ना 2 राजा 5:20-27।

बारी ले अपने परिवार को दो बयान बताने के लिए – एक सच्चा बयान और दूसरा झूठा। बाकी का परिवार तय करते हैं कि झूठ कौन सा है।

बाइबल की कहानी फिर से पढ़ें गहजी के दो झूठ की तलाश करने के लिए। उसने नामान और एलीशा से क्यों झूठ बोला?

हम झूठ क्यों बोलते हैं? कभी-कभी हम सत्य को कब खींचते हैं?

पारिवारिक ईमानदारी वाचाबनाने के लिए मिलकर काम करें। तीन विचार लिखें जो आपके परिवार में ईमानदारी के मूल्य को व्यक्त करते हैं। इन्हें एक साथ प्रार्थना का एक लक्ष्य के रूप में प्रयोग करें।



अनुक्रम स्मृति

हर कोई एक लीडर का सामना करते हैं जो अनुक्रम में तीन या अधिक विभिन्न कसरत कार्यों के बारे में सोचते हैं (उदाहरण के लिए, कूदना, जैक, लंच, जॉगिंग)। लीडर कार्यों के अनुक्रम को दर्शाता है और दूसरे सही क्रम में दिनचर्या की नकल करते हैं जितनी जल्दी हो सके उतना। जो भी अनुक्रम पूरा करता है वह पहले सही ढंग से अगले लीडर बन जाता है।



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

कठिन करें: अनुक्रम में अधिक कार्यों को शामिल करें।



स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं। प्रत्येक परिवार के भोजन को तैयार करने में मदद के लिए बच्चों को रोस्टर पर शामिल करें।



संगीत पर क्लीन-अप करें

एक पसंदीदा अप-टेम्पो गीत बजाएं।

जैसे ही संगीत बजता है, हर कोई चीजों को इक्कठा करने तुरंत हिलते हैं और उन्हें लगभग दो मिनट तक दूर रखते हैं (धोने के लिए कपड़े लाएं, बाड़े को साफ करें या खिलौने और किताबें डाल दें)।

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

ईमानदार होने का क्या परिणाम है?

गहराई में जाये: बेईमान होने के परिणाम क्या हैं, भले ही आपको पता न हो?



सिट-अप्स



60 सेकंड में जितना संभव हो उतना सिट-अप्स करें। तीन राउंड करें।

हर बार अपने व्यक्तिगत रिकॉर्ड को हराने की कोशिश करें।



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

कठिन करें: प्रत्येक दौर में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



हिप शफल रेस

फर्श पर बैठे सीधे सामने पैरों को रखकर। पैरों को वैकल्पिक रूप से आगे बढ़ाए पांच मीटर के लिए। पांच मीटर के निशान पर, पलटे और एक भालू की तरह चलते हुए शुरुवात तक वापस आना है। राउंड के बीच तीन सिट-अप्स करें।

तीन राउंड करें।

इसे एक दौड़ बनाये!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

कठिन करें: दूरी को आठ मीटर तक बढ़ाएं।



बेईमानी के परिणाम है

पढ़े 2 राजा 5:20-27।

बाइबल कहानी के वाक्यों को पढ़ने के लिए मुड़ें। प्रत्येक वाक्य के बाद, पुकारे ईमानदार या बेईमान कहानी में क्या हुआ पर निर्भर करता है।

गेहज़ी की बेईमानी का नतीजा क्या था?

एक पोस्टर को बनाये दो कॉलम के साथ:

ईमानदारी और बेईमानी । प्रत्येक से बहने वाले परिणामों की सूची बनाएं

अपने समुदाय या राष्ट्र के सदस्यों के लिए नाम और प्रार्थना करें जिन्होंने बेईमानी से काम किया हो। परमेश्वर से पूछें कि उन्हें सच्चा होने और उसका सम्मान करने में मदद करें।



लॉग ऑन ए लॉग

हर कोई 'लॉग' पर खड़े रहते हैं (एक रेखा या एक बेंच पर)। लक्ष्य यह है कि 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/nWuc8srcbGE>

स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए। भोजन से
पहले पानी पिये से आप खाना
कम खाएंगे।

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