

एक साथ बढ़े – सप्ताह 11

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मैं अपने लीडर्स का सम्मान करता हूँ?

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

इब्रानियों
13:17

लीडर्स हम पर
नज़र रखते हैं

अपने आप का
समर्पित करें उनके
जो अधिकार में है

लीडर्स का सम्मान
करें जो हमें मदद
करते हैं



वार्म-अप

पिक अप रिले

पुश-अप और
तेजी से भागना

भागना और
माइम



हिले

माउंटेन-क्लाइंबर्स

माउंटेन-क्लाइंबर्स

माउंटेन-क्लाइंबर्स



चुनौती

समय चुनौती

माउंटेन-क्लाइंबर्स
और सुपरमैन

स्ट्रेट लेग रेस



खोजना

वचन पढ़ें और
वस्तुओं के साथ
लीडर को भर दे

वचन को फिर से
पढ़ें और एक
सम्मान पोस्टर
बनाएं

वचन को फिर से
पढ़ें और लीडर को
लिखें



खेलना

वेब ट्रेप गेम

पेपर आइलैंड

पकड़े नहीं जाओ

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।



पिक अप रिले

कमरे के फर्श पर एक छोर पर 20 वस्तुओं रखे। दूसरे छोर पर शुरू करें और 30 सेकंड में सबसे अधिक वस्तुओं (एक समय में) लेने के लिए जोड़ियों में प्रतिस्पर्धा करें। हर किसी को एक मौका दे। देखें कि कौन सबसे अधिक एकत्र कर सकता है।

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

अपने जीवन के कुछ लीडर्स के नाम बताये –
व्यक्तिगत और परिवार के रूप में दें।

गहराई में जाये: लीडर होने के साथ क्या जिम्मेदारियां आती हैं?



माउंटेन-क्लाइंबर्स



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें। आपका एक घुटना अपनी कोहनी की ओर ले जाएं और फिर पैर को प्रारंभिक स्थिति में वापस ले जाएं। दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।

50 बार दोहराना है। हर 10 के बाद आराम करें।

आसान करें: एक समय में पुनरावृत्ति की संख्या को पांच तक कम करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या को 80 तक बढ़ाएं।



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



समय चुनौती

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



- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 10 सिट-अप्स
- 10 पुश-अप
- 10 लुन्गस

प्रत्येक 10 आंदोलनों के बाद, अगले व्यक्ति को लेने के लिए टैप करें।

आसान करें: प्रत्येक कार्य के पांच करें।

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं।



लीडर्स हम पर नज़र रखते हैं

पढ़ें इब्रानियों 13:17 बाइबिल से।

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

हम जानते हैं कि लीडर्स मानव हैं और गलतियां कर सकते हैं। यह वचन हमें याद दिलाती है कि हमें उन लोगों को कैसे जवाब देना चाहिए जो हमारे ऊपर अधिकार रखते हैं। यह हमारे चर्च में लीडर्स के बारे में लिखा है, लेकिन यह हमारे समुदाय में लीडर्स के लिए भी लागू होता है।

बाइबल वचन – इब्रानियों 13:17 (एनआईवी)

अपने लीडर्स में विश्वास रखे और उनके अधिकार में समर्पित करें, क्योंकि वे आप पर नज़र रखते हैं इसलिए उन लोगों को हमें हिसाब देना चाहिए।

ऐसा करने से, उनका काम आनंदित होगा, न कि बोझ, क्योंकि यह तुम्हारे लिये कुछ लाभ का न होगा।

चर्चा करें:

एक लीडर की क्या जिम्मेदारियां हैं? कागज के एक टुकड़े पर प्रत्येक जिम्मेदारी लिखें और इसे घरेलू वस्तु पर चिपकाएं। एक परिवार के सदस्य प्रतिनिधित्व करने के लिए एक लीडर के समान बीच में खड़े रहे। प्रत्येक वस्तु को एक समय में उनके हाथों में रखें। वे कितने पकड़ सकते हैं?

उनका काम इतना मुश्किल क्यों है?

अपने जीवन के सभी लीडर्स के लिए धन्यवाद दे। अपने चर्च के उन लीडर्स के लिए प्रार्थना करें जिन्हें परमेश्वर ने आप पर रखा है ताकि आपको परमेश्वर के बारे में सिखाएं।



वेब ट्रैप गेम

तीन या अधिक कुर्सियां और कुछ स्ट्रिंग या रिबन लाए एक जाल बनाने के लिए कुर्सियों के बीच स्ट्रिंग बांधें। फिर कुर्सियों को बिना हिलाए या स्ट्रिंग को बिना हटायें तारों के मध्य से चलने या रेगने का प्रयास करें।

देखें कि आप कितने अलग व्यवस्था बना सकते हैं और उसके मध्य से जा सकते हैं!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



स्वास्थ्य सुझाव
अच्छी तरह से खाए।



पुश-अप और तेजी से भागना

जोड़ियों में काम करें। एक साथी तीन पुश-अप करता है जबकि अन्य लक्ष्य पर भागते है। कार्यों की अदलाबदली करें। जब तक प्रत्येक व्यक्ति कुल 15 पुश-अप पूरा नहीं करता तब तक ना रुकें।

आराम करें और एक साथ बात करें।

हमारे लीडर्स के प्रति समर्पित होना और उनका सम्मान करने का क्या अर्थ है?

गहराई में जाये: हमारे लीडर्स का सम्मान करना कब मुश्किल हो जाता है?



माउंटेन-क्लाइंबर्स



एक छोटी वस्तु जैसे एक गेंद की तरह के साथ जोड़ियों में काम करें। दोनों प्लांक स्थिति में शुरू करते हैं।

एक व्यक्ति छह माउंटेन-क्लाइंबर्स करता है और वस्तु को फिर दूसरे व्यक्ति को पास करता है। दूसरा व्यक्ति माउंटेन-क्लाइंबर्स को पूरा करता है और वस्तु को फिर वापस पास करता है। इसे चार बार करें।

राउंड के बीच आराम करें।

तीन राउंड पूरा करें।



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

आसान करें: वस्तु पास करने से पहले केवल चार माउंटेन-क्लाइंबर्स करें।

माउंटेन-क्लाइंबर् /सुपरमैन चुनौती



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

दो राउंड करें। अपने आप को समय दे।

आसान करें: आराम करें और सुपरमैन होल्ड को दोहराएं।

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



अपने आप का समर्पित करें उनके जो अधिकार में है

पढ़ें इब्रानियों 13:17।

अपनी दीवार के लिए एक पोस्टर बनाये। अपने पोस्टर के एक तरफ लंबवत शब्द 'सम्मान' से अक्षरों को लिखें। एक वाक्य निर्माण करें जो प्रत्येक शब्द से शुरू होता है जो यह वर्णन करके दिखाता है की अपने लीडर्स का सम्मान करना क्या होता है। आप अपने जीवन में एक लीडर का सम्मान करने के लिए इस सप्ताह क्या कर सकते हैं?

अपने भोजन मेज के लिए प्रार्थना कार्ड का एक सेट बनाये। प्रत्येक कार्ड पर एक लीडर का नाम लिखें। अभी उनके लिए प्रार्थना करें और इस सप्ताह भी प्रत्येक दिन भोजन के बाद।



पेपर आइलैंड

फर्श पर पेपर शीट के साथ एक बड़े सर्कल में खड़े हो जाये द्वीपों के रूप में मध्य में। जब तक लीडर “द्वीप” नहीं कहता तब तक हर कोई सर्कल के चारों ओर घूमते है। हर किसी को एक द्वीप पर खड़ा होना चाहिए। यदि वे नहीं कर सकते, तो वे बाजू में खड़े हो जाये। एक से अधिक व्यक्ति एक समय में एक द्वीप पर रह सकते हैं यदि वे संतुलन कर सकते हैं तो।

प्रत्येक दौर के बाद, एक द्वीप दूर कर ले। तक तक जारी रखें जब तक एक द्वीप रह ना जाये। मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं। एक मेनू बनाएं जिसमें विभिन्न प्रकार के मांस और सब्जियां शामिल हों।



भागना और माइम

प्रत्येक व्यक्ति को एक नंबर दे और जाँग करें अपने स्थानों के चारों ओर। जब हर कोई हिल रहे होते हैं तो 1 व्यक्ति किसी वस्तु चिल्लाता है जैसे 'कार'। हर कोई इशारा करते हैं उस वस्तु के साथ कुछ करने के लिए (उदाहरण के लिए, इशारा करें जैसे आप कार चला रहे हैं)। आपके पास वस्तु का इशारा का जवाब देने के लिए केवल पांच सेकंड हैं।

हर कोई फिर से भागना शुरू करते हैं तक दूसरा व्यक्ति एक अलग वस्तु चिल्लाता है और हर कोई इसका ही इशारा करते हैं। छह राउंड करें।

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

एक समय के बारे में बात करें जब आपने कुछ कहा हो या किया हो जिससे एक लीडर प्रोत्साहित हुआ हो।

गहराई में जाये: हमारे लीडर्स का सम्मान करना हमारे लिए कैसे लाभदायक हो सकता है?



माउंटेन-क्लाइंबर्स



30 सेकंड में जितना हो सके उतना आप कई माउंटेन-क्लाइंबर्स कर सकते हैं। 30 सेकंड के लिए आराम करें।

चार राउंड को पूरा करें।

आप करने में कुल कितने सक्षम थे?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

कठिन करें: राउंड की संख्या छह करने के लिए वृद्धि करें।



स्ट्रैट लेग वार्किंग रेस

10–20 मीटर के कोर्स को मापें। सीधे पैरों के साथ कोर्स के लैप पर चले। अपने घुटनों को कोई ना झुकायें!

देखें कि आप दो मिनट में कितने लैप्स पूरा कर सकते हैं। सबसे ज्यादा किसने किया?

आसान करें: इसे रिले के रूप में करें।

कठिन करें: दूरी बढ़ाएं।



लीडर्स का सम्मान करें जो हमें मदद करते हैं

पढ़ें इब्रानियों 13:17।

अपने लीडर्स में से किसी एक को खुशी करने के लिए उन्हें एक पत्र या ईमेल भेजे। आप उनकी भूमिका के लिए उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए क्या कहना चाहते हैं इसके बारे में एक साथ बात करें। आप पर दृष्टी रखने के लिए उन्हें धन्यवाद दे।

आप इसे भेजने के बाद कैसा महसूस कर सकते हैं?

कभी-कभी लीडर्स खुशियों को नहीं लाते हैं। दो छड़ीया लाए और उन्हें एक क्रॉस के रूप में फर्श पर रखें। यदि कोई लीडर है जिसे आप जानते हैं जो संघर्ष कर रहा है, तो उनके लिए एक साथ प्रार्थना करें जैसे आपने यीशु के उदाहरण में दूसरों के लिए प्रार्थना करते देखा है।



पकड़े नहीं जाओ

एक व्यक्ति 'लीडर' है। वे अपनी पीठ को बाकी परिवार के विरुद्ध रखते हैं। परिवार के अन्य सदस्यों एक व्यायाम करते हैं, जबकि लीडर उन्हें नहीं देख रहा होता है (हाई नी, स्किप्पिंग इन प्लेस, जंपिंग जैक, आदि)। जब लीडर पीछे की ओर मुड़ता है, तो हर किसी को फ्रीज होना है। अगर कोई हिलते हुए पकड़ा जाता है, तो वे नए लीडर बन जाते हैं।



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए। मिठाई
व्यवहार को विशेष व्यवहार के
रूप में रखें, न कि अपने
रोजमर्रा के आहार के हिस्से के
रूप में।

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