

एक साथ बढ़े – सप्ताह 12

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मैं दूसरों को पहले रखता हूँ?

[www.family.fit](http://www.family.fit)



दिन 1

दिन 2

दिन 3

लुका  
14:7-11

विनम्रता दूसरों  
को पहले रखता है

विनम्रता के  
लाभ हैं

प्रति दिन विनम्र  
होना



वार्म-अप

टीम वार्म-अप

कॉर्नर वार्म अप

भागें और स्कॉट  
टैग करें



हिले

स्कॉट्स

स्कॉट्स

पार्टनर स्कॉट्स



चुनौती

20, 15, 10  
और 5

प्लॉक और स्कॉट  
चुनौती

तबता



खोजना

कहानी पढ़ें और  
सम्मान की कुर्सी  
बनाएं

कहानी पर नाटक  
करें और चर्चा करें

कुर्सी खेल और  
फिर से कहानी  
पढ़ें



खेलना

संतुलन बनाना  
और चलना

फ्लिप-फ्लॉप रिले

कॉफी या कोक

# 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
- 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।



## टीम वार्म-अप

एक आकार को बनाये (स्क्वेअर और हेक्सागोन) या परिवार में हर किसी के शरीर का उपयोग करके एक विशेष शब्द बनाएं। फिर इस वार्म-अप को करें:

- 20 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 20 हाई नी रनिंग
- 20 हील किक्स
- 20 जंपिंग जैक्स

तीन राउंड करें। आकार या शब्द को फिर से बनाये।



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपको किस स्थितियों में बताया जाता है कि आपको कहां बैठना है?

*गहराई में जाये: जब आपके पास बैठने के बारे में कोई विकल्प होता है, तो आप कैसे तय करते हैं?*



## स्काॅट्स



छोटी कुर्सी के सामने खड़े हो जाये। अपने घुटनों को मोड़े ताकि आप कुर्सी पर हल्के ढंग से बैठ सके। फिर खड़े हो जाये।

15 बार दोहराना है। दोहराएँ।

पांच राउंड पूरा करें।

कठिन करें: दोहराने की संख्या को 20 तक बढ़ाएं और कुर्सी को हटा दें।



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



20, 15, 10 और 5

शुरू करें 'हाई फाइव्स' से, फिर करें:



- 20 जंपिंग जैक्स
- 15 स्काऊट
- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 5 स्पीड स्केटर्स

'हाई फाइव्स' के साथ समाप्त करें।

तीन राउंड करें। प्रत्येक दौर में तेजी से करने की कोशिश करें।

*कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।*



## विनम्रता दूसरों को पहले रखता है

पढ़ें लुका 14:7-11 बाइबिल से।

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

यीशु को एक महत्वपूर्ण व्यक्ति के घर में आमंत्रित किया गया है। वह गौर करता है कि लोग सामाजिक रैंकिंग, स्थिति और सम्मान के आधार पर अपनी सीटें चुनते हैं। आज की कहानी में यीशु विनम्रता के बारे में सिखाते हैं।

बाइबल वचन – लुका 14:7-11 (एनआईवी)

जब उस [यीशु] ने देखा, कि मेहमान लोग क्योंकि मुख्य मुख्य जगहें चुन लेते हैं तो एक दृष्टान्त देकर उन से कहा: "जब कोई तुझे ब्याह में बुलाए, तो मुख्य जगह में न बैठना, कहीं ऐसा

न हो, कि उस ने तुझ से भी किसी बड़े को नेवता दिया हो। और जिस ने तुझे और उसे दोनों को नेवता दिया है आकर तुझ से कहे, 'कि इस को जगह दे,' और तब, तुझे लज्जित होकर, सब से नीची जगह में बैठना पड़े। पर जब तू बुलाया जाए, तो सब से नीची जगह जा बैठ, कि जब वह, जिस ने तुझे नेवता दिया है आए, तो तुझ से कहे कि 'हे मित्र, आगे बढ़कर बैठ।' तब तेरे साथ बैठने वालों के साम्हने तेरी बड़ाई होगी। और जो कोई अपने आप को बड़ा बनाएगा, वह छोटा किया जाएगा, और जो कोई अपने आप को छोटा बनाएगा, वह बड़ा किया जाएगा।”

*चर्चा करें:*

आप बस में कौन सी सीट चाहते हैं? कार में? कक्षा में? क्यों?

आप यीशु की कहानी से विनम्रता को कैसे परिभाषित करेंगे?

'सम्मान की खुर्ची' बनाएं और उसमें बैठने के लिए बारी-बारी ले जबकि परिवार का कोई अन्य सदस्य आपके लिए प्रार्थना करते हैं।



## संतुलन बनाना और चलना

अपने सिर पर एक किताब को संतुलित करने के लिए मुड़ें और कमरे के दूसरी तरफ चलें और इसे बिना छोड़े या छुए वापस जाएं। इसे पीछे चलते हुए आज़माएं। फिर एक किताब और एक प्लास्टिक कप उप्पर रखकर कोशिश करें। क्या आप कप में पानी जोड़ सकते हैं? मनोरंजन करें!

*कठिन करें: दो टीमों में विभाजित करें और इसे रिले बनाएं।*



स्वास्थ्य सुझाव  
अच्छी तरह से खाए।



## कॉर्नर वार्म अप

कमरे के कोनों को संख्या 1-4 के साथ लेबल करें। विभिन्न कोनों पर से शुरू करें और अलग-अलग वार्म-अप करें। कमरे के चारों ओर घूमकर अगले नंबर पर जाएँ। दो राउंड करें।



- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- 10 स्पीड स्केटर्स
- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 10 स्काऊट

आराम करें और एक साथ बात करें।

उस समय के बारे में बताएं जब आपने किसी और को आप से आगे जाने दिए।

*गहराई में जाये: आपने उन्हें पहले क्यों जाने दिया?*



## स्काॅट्स

15 स्क्वाट करें और अगले व्यक्ति को टैप करें। जारी रखें जब तक आप एक परिवार के रूप में 150 पूरा ना कर लिया हो।



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

आसान करें: टैप आउट करने से पहले 10 स्काॅट्स करें।

कठिन करें: परिवार का एक उच्च कुल सेट करें।



## प्लांक और स्कॉट चुनौती

एक साथी के साथ काम करें।

जबकि एक व्यक्ति एक प्लांक स्थिति में है, दूसरा स्कॉट्स करता है। 10 स्कॉट्स के बाद स्थानों को बदलें।



पांच राउंड करें।

*कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं।*



## विनम्रता के लाभ हैं

पढ़ें लुका 14:7-11।

एक टेबल तैयार करें ताकि एक कुर्सी दूसरों से कहीं बेहतर हो। जैसा कि आप बैठते हैं, देखें कि कौन कहाँ बैठता है।

अब कहानी का मुख्य भाग का नाटक करें जहाँ किसी को बेहतर सीट छोड़ने के लिए कहा जाता है ताकि कोई अन्य व्यक्ति उसकी जगह ले सके।

उन लोगों से पूछें जिन्हें सीटों पर से हटाया गया था कि यह उन्हें कैसा लगा। उन्हें इस तरह से क्यों महसूस हुआ?

विनम्र होने के लाभों की एक सूची एक साथ बनाएं। प्रार्थना करें और परमेश्वर की सहायता मांगें।



## फ्लिप-फ्लॉप रिले

जोड़ियों में काम करें। एक वाँकर रहेगा, दूसरा फ्लिप-फ्लॉप को स्थानांतरित करेगा। वाँकर कमरे में धीरे-धीरे चलता है, जबकि अन्य व्यक्ति दो फ्लिप फ्लॉप हिलाता है ताकि वाँकर हमेशा एक फ्लिप फ्लॉप पर कदम रखे। भूमिकाओं की अदलाबदली।

तीन राउंड करें। आखिरी राउंड में वाँकर अपनी आंखें बंद कर सकता है। क्या होता है?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





## स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए। एक स्वस्थ  
नाश्ते के साथ दिन की  
शुरुआत करें।



## भागें और स्कॉट टैग करें

'टैग' खेले जहां एक व्यक्ति दूसरों को टैग करने के लिए पीछा करता है। जिस व्यक्ति को टैग किया गया है, वह पांच स्कॉट्स करता है, फिर पीछा करनेवाला बन जाता है तीन मिनट के लिए जारी रखें।



आराम करें और एक साथ बात करें।

क्या आपके परिवार की मेज पर एक निश्चित सीट है? क्या आप हमेशा वहां बैठते हैं?

*गहराई में जाये: आप एक अतिथि का स्वागत को कैसे महसूस कराते हैं? वे भोजन के लिए कहाँ बैठेंगे?*



## पार्टनर स्कॉट्स



एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। एक ही समय में एक दूसरे की कलाई पकड़े और स्कॉट करें।  
15 स्कॉट्स के तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं।

## तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 सेकंड के लिए प्रत्येक कार्य करें, इसके बाद 10 सेकंड आराम करें:

- स्काॅट्स
- माउंटेन-क्लाइंबर्स
- पुश-अप्स
- सिट-अप्स

इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

*कठिन करें: 20 सेकंड में दोहराने की संख्या बढ़ाएं।*



## प्रति दिन विनम्र होना

पढ़ें लुका 14:7-11।

अपने परिवार को बैठने के लिए एक पंक्ति में पर्याप्त कुर्सियां रखे। विषयों को पुकारने के लिए बारी ले और सही क्रम में बैठे (उदाहरण के लिए, सबसे लम्बे से छोटा; जन्म महीना; आयु)।

कहानी को फिर से पढ़ने के लिए एक परिवार के सदस्य को चुनें। यीशु के शब्दों के बारे में सोचें "मित्र एक बेहतर जगह तक चले जाये"। आज हमारे लिए इसका क्या अर्थ हो सकता है? स्कूल में? बस में? काम पर? भोजन पर?

उन लोगों के नाम लिखें जिन्हें आप जानते हैं जिन्हें प्रार्थना की आवश्यकता है। इन नामों को अपने घर में कुर्सियों पर चिपकाएं। हर बार जब आप उस कुर्सी पर बैठते हैं तो उनके लिए प्रार्थना करें।



## काँफी या कोक

कागज के एक टुकड़े पर एक तरफ एक काँफी कप बनाएं और दूसरे तरफ कोक की एक बोतल बनाएं। अपने जोड़ीदार के विरुद्ध पेपर पकड़कर खड़े हो जाये। इसे देखे बिना, इसे अपने हाथों में कुछ बार फ्लिप करें और फिर एक तरफ दिखाएं (काँफी या कोक)। क्या आपने अपने साथी के समान ही चुना था?

पांच बार दोहराएँ। कितनी बार आप दोनों एक ही पक्ष का चयन देखें।



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए। स्वाद का आनंद लेने के लिए धीरे-धीरे चबाएं और अपने भोजन को पचाने के लिए समय दें।

## 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](mailto:info@family.fit) पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*