एक साथ बढ़े – सप्ताह 13

familY.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन

उत्सव सप्ताह
सीजन का अंत

www.family.fit

इस सप्ताह: उत्सव

बधाई हो!

आप family.fit का सीजन समाप्त कर दिया है!

हमें आशा है कि आप अपने परिवार में बदलाव देख सकते हैं। शायद आप स्वस्थ और तंदरुस्त हैं। शायद आप अधिक सकारात्मक और अधिक जुड़े हुए हैं। शायद आपको परिवार के रूप में क्षमा या संचार में, दयालुता या साहस में सफलता मिला होगा।

चलो उत्सव मनाते हैं जो परमेश्वर कर रहा है!

यदि आप कर सकते हैं, तो अन्य परिवारों के साथ मिले। चलो फिटनेस, विश्वास, मनोरंजन और भोजन को जोड़ते हैं, और family.fit के अगले सत्र को शुरू करने से पहले उत्सव मनाते हैं।

विचार का उत्सव

एक परिवार के रूप में एक साथ मिले। इन विचारों को देखे और family.fit के सीजन खत्म करने का जश्न मनाने की योजना के साथ आये।

घटना को अपनी वर्तमान स्थिति के अनुरूप डिजाइन करें। यदि आप कोविड लॉकडाउन में हैं, तो रचनात्मक तरीकों से कोशिश करें और कनेक्ट करें।

इन तत्वों को शामिल करें:

1. आपके पड़ोस में परिवार
2. स्वास्थ्य
3. मनोरंजन
4. विश्वास
5. भोजन

आरंभ करने के लिए निम्नलिखित पृष्ठों से विचारों को चुनें।

प्रारंभ 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।

1. अन्य परिवार

अन्य परिवारों को आमंत्रित करें

कुछ अन्य परिवारों के बारे में सोचें जिन्हें आप जश्न मनाने के लिए एक साथ ला सकते हैं। वे लोग हो सकते हैं, जिन्होंने family.fit किया हो या वो लोग हो सकते है जो अगले सत्र शुरू कर सकते है।

यदि आप एक साथ आमने-सामने नहीं आ सकते हैं, तो Zoom® या Skype® से कनेक्ट करें या अपनी खिडकी से बाहर।

उनके लिए प्रार्थना करें

आपके द्वारा आमंत्रित किए गए अन्य परिवारों के लिए प्रार्थना करें। किसी एकान्त या बुजुर्ग व्यक्ति को आमंत्रित करें। वे उत्सव के लिए आपके परिवार का हिस्सा बनना पसंद करेंगे!

निमंत्रण करें

निमंत्रण को मजेदार बनाये। आप एक मजेदार वीडियो संदेश बना सकते हैं। एक निमंत्रण कार्ड पर आप चित्रकारी करके और कुछ लिख सकते हैं। आप दूसरे परिवार के लिए एक चुनौती निर्धारित कर सकते हैं।

2. स्वास्थ्य

कुछ फिटनेस तत्व चुनें

फिटनेस के पिछले 12 सप्ताह को देखो और तीन अलग-अलग चुनौतियों का चयन करें जो आप अन्य परिवारों के साथ कर सकते हैं।

शुरू करने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं:

बाधा पाठ्यक्रम

बोतल को स्पिन करें

सुपरमैन रोल

एक चुनौती बनाये

प्रत्येक परिवार जिसने family.fit किया है, अन्य परिवारों को दिखाने के लिए एक चुनौती बना सकते है। चुनौती में कम से कम दो कार्यों का प्रयोग करें।

एक प्रतियोगिता का डिजाइन करें

चुनौतियों में से एक लें और इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं। यह बच्चों बनाम माता-पिता या पुरुष बनाम महिला हो सकता है। यह परिवार बनाम परिवार हो सकता है। सोचें कि सबसे अच्छा क्या काम करेगा और मजेदार रहेगा करने के लिए!

3. मनोरंजन

सजावट

अपने उत्सव के लिए एक स्थल चुनें। यह एक पार्क, आपका घर या एक हॉल हो सकता है। अब इसे मजेदार और विशेष दिखाइए। रचनात्मक बने!

मनोरंजन खेल और स्पोर्ट्स

कुछ मजेदार गेम के लिए योजना बनाएं जिसे हर कोई जानता है और प्यार करता है। उदाहरण के लिए, फ्रिसबी, फुटबॉल, क्रिकेट या टैग।

एक family.fit खेल चुनें

पिछले 12 हफ्तों के बारे में फिर वापस सोचे और खेलने के लिए कुछ खेल चुनें जिसमे हर किसी को शामिल किया जा सके। शुरू करने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं:

उलझना

व्हीलबैरो बाधा पाठ्यक्रम

पूंछ प्रतियोगिता

4. विश्वास

साझा करें कि आप कैसे बड़े हो गए हैं

अन्य परिवारों के साथ साझा करें कि कैसे आपका परिवार बढ़ गया है पिछले महीनों में और बदल गया है। क्या सकारात्मक चीजें हो रही हैं? आपने क्या सीखा है?

बाइबल को एक साथ खोलें

एक विषय को चुनें जो वास्तव में अपके परिवार की मदद की हो। इस शास्त्र को फिर से पढ़ें और अन्य परिवारों के साथ कुछ गतिविधियों और प्रश्नों को पूरा करें।

एक Max7 वीडियो को एक साथ देखें

इन वीडियो में से किसी एक को देखो और विषयों पर चर्चा करें (देखें Max7.org):

खोई भेड़

खोया हुआ पुत्र – वेटलिफ्टर की कहानी

दोपहर के भोजन के लिए एक चमत्कार

5. भोजन

हर परिवार भोजन को लाते है

प्रत्येक परिवार अन्य परिवारों के साथ साझा करने के लिए एक पसंदीदा भोजन लाते है। यदि आप एक साथ नहीं मिल सकते हैं, तो अन्य परिवारों के साथ पसंदीदा नुस्खा साझा करें।

स्वस्थ भोजन को एक साथ तैयार करें

कुछ स्वस्थ खाद्य पदार्थ एक साथ बनाने के लिए और पेय के लिए कुछ सरल व्यंजनों का पता लगाएं।

उदाहरण के लिए:

- ताजे फल का उपयोग करके एक पेय बनाये
- एक स्वस्थ नाश्ता करें

एक साथ खाना पकाना

एक बारबेक्यू लें, एक करी बनाये या अन्य घर में पकाया गया भोजन जहां परिवार एक साथ पकाने के लिए सामग्री लाते हैं।

एक नए सीजन के लिए देखे!

एक नया family.fit आ रहा है! अगले हफ्ते हम गहराई में बढ़ने की शुरुवात करेगें, यीशु पर ध्यान केंद्रित करते हुए। यह आपके परिवार को बढ़ने में आपकी मदद करेगा, आपका फिटनेस, आपका विश्वास और आपका मनोरंजन!

family.fit

गहराई में बढ़ना

वेब और वीडियो

सभी सत्रों को family.fit के वेबसाइटपर 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