

एक साथ बढ़े – सप्ताह 7

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मैं एक टीम का खिलाड़ी हूँ?

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

रुत 2:2-7,  
17-18

एक दूसरे पर  
निर्भर रहें

टीम में योगदान  
करें

दूसरों के लिए  
उदार रहें



वार्म-अप

भालू और केकड़ा  
चाल

टीम वार्म-अप

परछाई मुक्केबाजी



हिले

स्पीड स्केटर्स

स्पीड स्केटर्स

हार्ड स्पीड  
स्केटर्स



चुनौती

20,15,10 और  
5

स्पीड स्केटर दौड़

बाधा पाठ्यक्रम



खोजना

कहानी पढ़ें और  
निर्भरता पर चर्चा  
करें

कहानी का नाटक  
करें और एक  
कटोरा ढूंढें

कहानी को एक  
कटोरा और सिक्कों  
के साथ फिर से  
पढ़ें



खेलना

व्हीलबैरो बाधा  
पाठ्यक्रम

उलझना

लाइन पर चलें

# 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।



## भालू और केकड़ा चाल

भालू पुरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लैप्स करें।

**भालू चाल** – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चले।

**केकड़ा चाल** – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चले।



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

किसी का या कुछ ऐसा नाम दें जो आप पर निर्भर करते हैं (एक व्यक्ति, पालतू, या यहां तक कि एक पौधा)। वे आप पर किस लिए निर्भर हैं?

*गहराई में जाये: किसी ऐसे व्यक्ति का नाम दें जिस पर आप निर्भर हैं और आप उनके उप्पर किस लिए निर्भर हैं।*



## स्पीड स्केटर्स



धीमी गति से शुरू करें, फिर गति बढ़ाएं और कार्यों को तरल बनाएं।

पैर और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए स्पीड स्केटर का अभ्यास करें। छह करें। आराम करें और फिर 12 करें। फिर से आराम करें और 18 करें। कठिन करें: पुनरावृत्ति को 30 तक बढ़ाएं।



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

20, 15, 10 और 5

शुरू करें 'हाई फाइव्स' से, फिर करें:



- 20 जंपिंग जैक्स
- 15 स्पीड स्केटर्स
- 10 पुश-अप
- 5 स्काऊट

'हाई फाइव्स' के साथ समाप्त करें।

इन कार्यों के मध्य बिना कोई आराम किये तीन राउंड करें।

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



## अच्छी टीम के खिलाड़ी एक दूसरे पर निर्भर रहते हैं

पढ़ें रूत 2:2-7, 17-18 बाइबल से।

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

मोआब देश में 10 साल बाद, नाओमी अपनी विधवा बहू, रूथ के साथ बेथलेहम लौटती है। नाओमी के पति एलीमेलेक और उसके दो बेटे की मृत्यु हो गई थी। रूथ उसकी एकमात्र साथी है। रूथ खाना खाने के लिए काम करने के लिए बाहर जाती है।

बाइबल वचन – रूत 2:2-7, 17-18

और मोआबिन रूथ ने नाओमी से कहा, "मुझे किसी खेत में जाने दे, कि जो मुझ पर अनुग्रह की दृष्टि करे, उसके पीछे पीछे मैं सिला बीनती जाऊं।"

नाओमी ने उससे कहा, “ चली जा, बेटी।” सो वह जा कर एक खेत में लवने वालों के पीछे बीनने लगी, और जिस खेत में वह संयोग से गई थी वह एलीमेलेक के कुटुम्बी बोअज का था।

और बोअज बेतलेहेम से आकर लवने वालों से कहने लगा, "यहोवा तुम्हारे संग रहे!"

और वे उस से बोले, "यहोवा तुझे आशीष दे।”

तब बोअज ने अपने उस सेवक से जो लवने वालों के ऊपर ठहराया गया था पूछा, “वह जवान कन्या किस की है?”

जो सेवक लवने वालों के ऊपर ठहराया गया था उसने उत्तर दिया, "वह मोआबिन कन्या है, जो नाओमी के संग मोआब देश से लौट आई है। उसने कहा था, "मुझे लवने वालों के पीछे पीछे पूलों के बीच बीनने और बालें बटोरने दे।" तो वह आई, और भोर से अब तक यहीं है, केवल थोड़ी देर तक घर में रही थी।”

सो रूत सांझ तक खेत में बीनती रही। तब जो कुछ बीन चुकी उसे फटका, और वह कोई एपा भर जौ निकला। तब वह उसे उठा कर नगर में गई, और

उसकी सास ने उसका बीना हुआ देखा। और जो कुछ रूत ने तृप्त हो कर बचाया था उसको उसने निकाल कर अपनी सास को दिया।

*चर्चा करें:*

कहानी पढ़ने का प्रयास करें ताकि प्रत्येक भूमिका एक अलग व्यक्ति द्वारा पढ़ा जा सके।

अपने घर में चार वस्तुओं का पता लगाएं जो एक दूसरे के शीर्ष पर खड़ा किया जा सके। कहानी में से किसी के नाम पर प्रत्येक को लेबल करें। टावर में प्रत्येक कंटेनर जोड़ें जैसे ही आप इन सवालों के जवाब देते हैं:

1. वे किस पर निर्भर रहते हैं?
2. वे आप पर किस लिए निर्भर हैं?

गीत बजाएं, “मुझ पर निर्भर रह” अगर आप इसे जानते हैं तो।

एक दूसरे पर झुके जैसा कि आप एक साथ परमेश्वर से प्रत्येक की मदद करने के लिए पूछते हैं कि आप एक भरोसेमंद टीम के खिलाड़ियों हो।



## व्हीलबैरो बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा कोर्स इकट्ठा करें जिसमें कुछ मोड़ शामिल हैं। एक 'व्हीलबैरो' दौड़ को जोड़ियों में काम करें पाठ्यक्रम में बढ़ने के लिए।

प्रत्येक टीम के समय का आकलन करें। स्थानों को स्वैप करें और इसे फिर से करें।



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



स्वास्थ्य सुझाव  
प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन समय'  
कम करें।



## 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/eJaHVOL8zFY>

आराम करें और एक साथ बात करें।

अपने कुछ पसंदीदा खेल खिलाड़ियों का नाम बताये।

*गहराई में जाये: वे टीम में क्या योगदान देते हैं?*



## स्पीड स्केटर्स



स्पीड स्केटर्स का अभ्यास करें। उनमें से 10 करें।  
आराम करें और फिर 20 करें। आराम करें और फिर  
30 करें।



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या 40, 50 या 60  
तक बढ़ाएं।



## स्पीड स्केटर दौड़

गणना करें कि आप दो मिनट में कितने स्पीड स्केटर्स कर सकते हैं।

दो मिनट के लिए आराम करें।

फिर एक रेखा (रस्सी) पर खड़े हो जाये और इन तरीकों से कूदे:

- 20 आगे/पीछे
- 20 आजू से बाजू

दो राउंड पूरा करें।

*कठिन करें: अधिक राउंड करें।*



## अच्छी टीम के खिलाड़ी परिवार में योगदान करते हैं

पढ़ें रुत 2:2-7 और 17-18

कहानी का नाटक करें, प्रत्येक चरित्र के लिए एक सहारा का चयन। कहानी में प्रत्येक व्यक्ति क्या योगदान देता है इसके बारे में बात करें। प्रत्येक सुझाव को कागज के टुकड़े पर लिखें और उन्हें रसोई से कटोरे में डाल दें। क्या अन्य सामग्री एक टीम के लिए एक अच्छा नुस्खा बनाते हैं? उन्हें लिखें और उन्हें कटोरे में भी जोड़ें।

परमेश्वर का धन्यवाद करें आपके परिवार के प्रत्येक सदस्य का नाम लेकर जिन्होंने परिवार टीम में अपना योगदान दिए।



### उलझना

कंधे से कंधे मिलाकर एक सर्कल में खड़े हो जाये। अपने दाहिने हाथ तक पहुंचें और किसी अन्य व्यक्ति के दाहिने हाथ को पकड़े। बाएं हाथ से भी यही करें।

एक साथ काम करें ताकि आप उलझाने से निकल सके, पुरे समय हाथों को पकड़े रखना है।



[https://youtu.be/qx4oek\\_lius](https://youtu.be/qx4oek_lius)

## स्वास्थ्य सुझाव

सुनिश्चित करें कि माता-पिता मौजूद हैं जब बच्चे स्क्रीन पर हैं।



## परछाई मुक्केबाजी

'राँकी पम्पस' को 30 सेकंड तक करें (हील किक्स व्हाइल पंपइंग आर्म्स ओवर हेड)।

'परछाई मुक्केबाज़ी' को 30 सेकंड तक करें (एक स्थिर स्थिति में पैर कंधे की चौड़ाई दूर करें, फिर वैकल्पिक घूसे फेंक दें)।

सुरक्षा के लिए फैल जाये!

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

क्या आप रहे हैं, या आपने इस सप्ताह किसी को उधारता करते देखा है?

*गहराई में जाये: आज आप अधिक उदार कैसे हो सकते हैं?*



## हार्डर स्पीड स्केटर्स



हार्डर स्पीड स्केटर का अभ्यास करें। उन्हें किसी वस्तु के साथ करें जैसे रस्सी या उस जमीन पर किताब जिसे पर से आपको आगे बढ़ना है।

उन्हें चिकना बनाये और गति बढ़ाएं। 20 करें।  
आराम करें और फिर से 20 करें। दोहराएँ।



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

कठिन करें: अधिक राउंड करें या उन्हें तेज़ी से करें।



## बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा पाठ्यक्रम सेट करें। आपके अंदर या बाहर की जगह का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, पेड़/कुर्सी तक भागे, पथ/गलीचा पर छलांग लगाएं, और इसी तरह। रचनात्मक बनें! जितनी जल्दी हो सके बाधा पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए बारी लें। प्रत्येक व्यक्ति के समय का आकलन करें।



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

*कठिन करें: बाधा पाठ्यक्रम के माध्यम से गति बढ़ाएं या अतिरिक्त वजन उठाये।*



## दूसरों के लिए उदार रहें

पढ़ें रुत 2:2-7 और 17-18

एक कटोरा और कुछ सिक्के खोजें। कहानी को फिर से पढ़ें। प्रत्येक चरित्र कैसे उदार थे के तरीकों की तलाश करें (या पूछें 'प्रत्येक व्यक्ति को क्या कीमत चुकानी पड़ी?')। जैसा हो आप उन्हें बुलाते हैं, कटोरे में एक सिक्का डाल दें। उदार होने के लिए कुछ कीमत चुकानी पड़ती है। (क्या आज आप अपने सिक्कों को दे सकते हैं?)

प्रत्येक परिवार के सदस्य को यह कहने के लिए आमंत्रित करें कि वे इस सप्ताह एक उदार टीम खिलाड़ी कैसे हो सकते हैं।

एक दूसरे के लिए प्रार्थना करें।



## लाइन चुनौती में चलना

फर्श पर कुछ लाइनें बनाएं (सीधे, ज़िगज़ैग, या सुडौल)। कपड़े, टेप, चाक, या रिबन का प्रयोग करें। प्रत्येक व्यक्ति को लाइन के साथ एक अलग तरीके से आगे बढ़ना चाहिए जबकि अन्य (हॉपिंग, पीछे की ओर, और इसी तरह) करके उनका पालन करते हैं। संगीत चालू करें और विभिन्न चुनौतियों को सेट करने के लिए मुड़ें।

## स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन और प्रौद्योगिकी को  
भोजन और अन्य महत्वपूर्ण  
पारिवारिक समय पर बंद करें।

## 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)*