

एक साथ बढ़े – सप्ताह 8

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मैं भरोसेमंद हूँ?

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

लुका  
12:42-48

एक भरोसेमंद  
व्यक्ति के गुण

भरोसेमंद होने के  
लाभ

टुटा हुआ भरोसा



वार्म-अप

जंकयार्ड डॉग

पूछ प्रतियोगिता

संगीत पर वार्म-  
अप करें



हिले

लुन्गस

धीमी लुन्गस

भारी लुन्गस



चुनौती

बोटल को स्पिन  
करें

टिक टैक टो

प्लांक और लुन्ग  
चुनौती



खोजना

कहानी पढ़ें, चर्चा  
करें और विश्वास  
परीक्षण करें

कहानी को फिर  
से पढ़ें और  
विश्वास के लिए  
इनाम के बारे में  
सोचें

कहानी को फिर  
से पढ़ें और  
विश्वास को मापें



खेलना

एक कहानी की  
नक़ल करें

हवाई जहाज को  
पकड़ना

भरोसे की चाल

# 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 दें
- 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।



## जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजू फैलाकर बैठता है। दूसरे हाथ पर से, पैर पर से और दुसरे हाथ पर से कूदते हैं। हर कोई दो राउंड कूदते है और जगह बदलते है ताकि सभी को कूदने का मौका मिल सके।



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

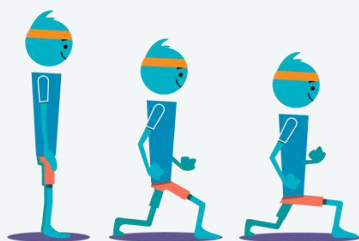
आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

भरोसेमंद होने का क्या मतलब है?

गहरा: आप कैसे जान सकते हैं कि कोई भरोसेमंद है या नहीं?



## लुन्गस



सीधे खड़े रहिये कमर पर हाथ रखकर। एक पैर के साथ आगे बढ़ें और अपने कमर को नीचे करें जब तक कि आपके सामने के घुटने 90 डिग्री पर न हो जाए। वैकल्पिक पैर।

एक दूसरे के सामने लुन्गस को जोड़े में अभ्यास करें। धीरे-धीरे और सावधानी से शुरू करें।

10 पुनरावृत्ति के चार दौर करें और प्रत्येक दौर के बीच 30 सेकंड विराम करें।

*कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।*



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



## बोतल को स्पिन करें

नीचे छह कार्य के लिए लेबल लिखें (एक प्रति कार्ड) और एक सर्कल में रख दें। एक व्यक्ति एक बोतल को स्पिन करता है और जिस पर वह इशारा करता है वह कार्य करते हैं। अगले परिवार के सदस्य को टैप करें।

चुनौती: एक परिवार के रूप में 100 कार्य।

- 5 लुन्गस
- 5 स्काऊट
- 5 बर्पी
- 5 स्पीड स्केटर्स
- 5 सुपरमैन
- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स

*कठिन करें: कार्यों की कुल संख्या 150 या 200 तक बढ़ाएं।*



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



## एक भरोसेमंद व्यक्ति के गुण

पढ़ें लुका 12:42-48 बाइबिल से।

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

अपने चेलों को सिखाने के बाद कि उन्हें इस संसार की चीज़ों के बजाय ऐसे खजाने की तलाश करनी चाहिए जो बना रहता है, यीशु भरोसेमंद और तैयार होने के बारे में कहते हैं।

नोट: आपको छोटे बच्चों के लिए कहानी के शब्दों को संशोधित करने की आवश्यकता हो सकती है।

बाइबल के वचन – लुका 12:42-48

प्रभु ने कहा; वह विश्वासयोग्य और बुद्धिमान भण्डारी कौन है, जिस का स्वामी उसे नौकर चाकरों पर सरदार ठहराए कि उन्हें समय पर



सीधा दे? धन्य है वह दास, जिसे उसका स्वामी आकर ऐसा ही करते पाए। मैं तुम से सच कहता हूँ; वह उसे अपनी सब संपत्ति पर सरदार ठहराएगा। परन्तु यदि वह दास सोचने लगे, कि मेरा स्वामी आने में देर कर रहा है, और दासों और दासियों मारने पीटने और खाने पीने और पियक्कड़ होने लगे। तो उस दास का स्वामी ऐसे दिन कि वह उस की बाट जोहता न रहे, और ऐसी घड़ी जिसे वह जानता न हो आएगा, और उसे भारी ताड़ना देकर उसका भाग अविश्वासियों के साथ ठहराएगा।

“और वह दास जो अपने स्वामी की इच्छा जानता था, और तैयार न रहा और न उस की इच्छा के अनुसार चला बहुत मार खाएगा। परन्तु जो नहीं जानकर मार खाने के योग्य काम करे वह थोड़ी मार खाएगा, इसलिये जिसे बहुत दिया गया है, उस से बहुत मांगा जाएगा, और जिसे बहुत सौंपा गया है, उस से बहुत मांगेंगे”

चर्चा करें:

आज के वचन में, एक स्वामी किसी को प्रबंधक होने की ज़िम्मेदारी देता है। यीशु इस व्यक्ति का वर्णन करने के लिए कौन से शब्द चुनता है?

विश्वास की परीक्षा करें। एक 'पकड़ने वाले' को चुनें और बारी लेने के लिए अपनी आँखें बंद करके खड़े रहें और आप आपने 'पकड़ने वाले' की ओर पीछे की ओर गिरते हैं। आपने उन पर क्यों भरोसा किया? आप अन्य लोगों पर भरोसा क्यों करते हैं?





## एक कहानी की नक़ल करें

एक व्यक्ति को छोड़कर हर कोई कमरे को छोड़ देते हैं वह व्यक्ति बाइबल की कहानी का चयन करता है और फिर इसे दूसरे व्यक्ति के पास ले नाटक करता है जो कमरे में प्रवेश करता है ताकि वे अनुमान लगा सकें कि यह क्या है। यह व्यक्ति फिर किसी अन्य व्यक्ति को जो प्रवेश करता है नाटक करता है। यह इस तरह से तब तक चलता है जब तक अंतिम व्यक्ति कमरे में प्रवेश नहीं करता और बाइबल की कहानी का अनुमान लगाना पड़ता है।



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



स्वास्थ्य सुझाव

प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन समय' कम  
करें।



## पूँछ प्रतियोगिता

हर कोई एक दुपट्टा या एक छोटे तौलिया पहनते है 'पूँछ' के रूप में पीठ पर सुकुड़ ले। लक्ष्य आप जितनी पूँछ इक्कठा कर सकते है उतनी पूँछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूँछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें।



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ जिम्मेदारियों को साझा करें जो दूसरों भरोसा करते हैं आपसे।

*गहराई में जाये: भरोसेमंद होने के क्या फायदे हैं?*



## धीमी गहरी लुन्गस



धीमी लुन्ग का अभ्यास करें। आज हमारा ध्यान गति पर है।

एक पैर के साथ आगे बढ़ें और पांच तक गिनें क्योंकि आप धीरे-धीरे अपने कमर को नीचे करते हैं जब तक कि आपकी पीछे की घुटने जमीन को छू न जाए। जल्दी खड़े हो जाये। दूसरे पैर के लिए दोहराएं।

एक कछुआ बने, खरगोश नहीं!

प्रति पैर पांच बार दोहराएं।



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*आसान करें: जब आप तीन तक गिनें तब अपने घुटने को जमीन तक नीचे करें।*



## टिक टैक् टो

इससे पहले कि आप शुरू करें जमीन पर एक टिक टैक् टो खेल बोर्ड बनाये (टेप या रस्सी का उपयोग करें)।

दो समूहों में काम करें। प्रत्येक टीम को 10 स्क्वाट या 10 लुन्गस जैसे चुनौती दी जाती है। पूरा होने पर, दो लोग भागकर उनके टुकड़े को टिक-टैक-टो गेम पर रखते हैं। नई चुनौतियों के साथ जारी रखें जब तक खेल जीत ना ले।



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

*कठिन करें: प्रत्येक कार्यों को अधिक पुनरावृत्ति करें।*



## एक भरोसेमंद व्यक्ति के लिए प्रतिफल

पढ़ें लुका 12:42-48।

कहानी को फिर से पढ़ें। विश्वासयोग्य दास के लिए क्या प्रतिफल था? एक खाद्य 'इनाम' चुनें जो आपका परिवार इस सत्र के अंत में आनंद ले सकता है।

जब आप पर भरोसा लिया गया हैं तो आपको कौनसा 'गैर-खाद्य' पुरस्कार मिला हैं?

आप क्या चाहते हैं की आपका परिवार आपके पड़ोसी द्वारा जाना जाये?

एक टीम झुण्ड में आये - एक दूसरे के कंधों पर भुजाओं के साथ एक मजबूत सर्कल बनाये। प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपके परिवार की मदद करें भरोसा होने की प्रतिष्ठा रखने के लिए।





## हवाई जहाज को पकड़ना

एक कागज का हवाई जहाज बनाये। एक सर्कल में खड़े हो जाये। एक खिलाड़ी हवाई जहाज को दूसरे व्यक्ति पर फेंकता है। जब वे हवाई जहाज पकड़ते हैं, तो उन्हें उस व्यक्ति का नाम बताना है जिस पर वे भरोसा कर सकते हैं। खेलना जारी रखें जब तक कि हर किसी की बारी न आ जाये।

प्रत्येक व्यक्ति से यह सोचने के लिए कहें कि वे जिनके नाम ले रहे हैं उन लोगों पर क्यों भरोसा करते हैं।



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



## स्वास्थ्य सुझाव

प्रौद्योगिकी का उपयोग छोटे बच्चों पर कार यात्राएं या रेस्तरां में उपयोग्य ना करें। इन समय का उपयोग करें बात करने, खोजने और सीखने के लिए करें।



## संगीत पर वार्म-अप करें

कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक अपने स्थान के आसपास निम्नलिखित लैप करें:

- जॉगिंग
- हाई नी रनिंग
- बैक हील किकइंग
- फ्रॉग जंपिंग



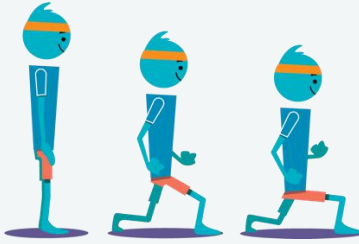
<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

उस समय को साझा करें जब आपने किसी पर भरोसा किया हो और उन्होंने आपको नीचे दिखाया है।

*गहराई में जाये: विश्वास टूटने पर उत्पन्न होने वाली भावनाओं का वर्णन करें।*



## भारी लुन्गस



लंगे में वजन जोड़ें। एक बैकपैक पहनें जिसमें एक किताब हो या अपने हाथों में पानी की बोतलें पकड़े। रचनात्मक रूप से सोचें लेकिन याद रखें उचित तकनीक को बनाये रखने के लिए।

10 पुनरावृत्तियों के दो सेट पूरा करें। सेट के बीच 30 सेकंड आराम करें।

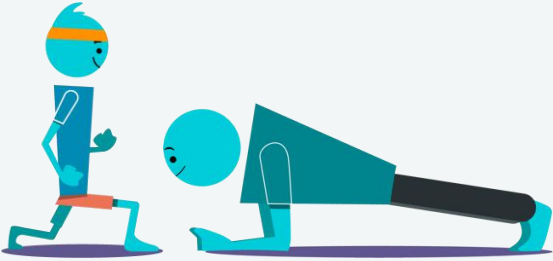


<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*कठिन करें: अधिक सेट करें या अधिक वजन उठाये।*



## प्लांक और लुन्ग चुनौती



एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति जबकि एक प्लांक की स्थिति में है, दूसरा लुन्गस करता है। प्रत्येक पैर पर 10 लुन्गस के बाद जगह बदलें। चार राउंड करें।

*आसान करें: प्रत्येक पैर पर पांच लुन्गस करें।*

*कठिन करें: अपने लुन्गस के लिए वजन जोड़ें।*



## भरोसेमंद नहीं होने के परिणाम

पढ़ें लुका 12:42-48।

प्रबंधक के लिए गंभीर परिणामों को देखें जो विश्वास के योग्य नहीं था। एक मापने वाली वस्तु जैसे रूलर या एक जग खोजें। यदि आप चाहते हैं तो, चीजों को पकड़ें और उस समय के बारे में बात करें जब आप भरोसेमंद नहीं थे (माप नहीं लिया गया)।

चर्चा करें कि भरोसा को बहाल करने के लिए क्या होना चाहिए। यीशु की कहानी में आप कौन से प्रबंधक को सबसे ज्यादा पसंद करते हैं?

वचन से अंतिम वाक्य को एक साथ पढ़ें और फिर इस प्रार्थना को एक साथ कहें:

“परमेश्वर, हमें अपने प्रतिज्ञाओं को रखने और ईमानदार रहने में मदद करें ताकि हमारे शब्द हमेशा हमारे कार्यों से मेल खाये।”



## भरोसे की चाल

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति के आंखों पर पट्टी बांधा जाता है जबकि दूसरा लक्ष्य प्राप्त करने के लिए निर्देश देता है। कुछ बाधाओं को बीच में रखे ताकि इसे अधिक चुनौतीपूर्ण बना सके। यदि संभव हो तो इसे बाहर करें।



<https://youtu.be/0OO4NuT1E9g>



## स्वास्थ्य सुझाव

बिस्तर पर जाने से पहले कम से कम 60 मिनट पहले स्क्रीन बंद कर दे ताकि मस्तिष्क को नींद के लिए तैयार करने की अनुमति मिल सके।



## 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)*