

एक साथ बढ़े – सप्ताह 9

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



क्या मेरा जीवन एक अच्छा  
उदाहरण है?

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
5:13-16

दूसरों के लिए  
स्वाद जोड़ना

दूसरों के लिए एक  
प्रकाश

अच्छे कर्म  
परमेश्वर की और  
संकेत करता हैं



वार्म-अप

लीडर का पालन  
करें

व्हीलबारो और  
इंचवार्म

घूमते रहें



हिले

एक दीवार पर  
पुश-अप

नी पुश-अप्स

पुश-अप्स



चुनौती

तबता

पुश-अप बॉल  
चुनौती

पुश-अप फैमिली  
चुनौती



खोजना

वचनों को पढ़ें,  
स्वादिष्ट भोजन  
और चर्चा करें

वचनों को फिर से  
पढ़ें, रोशनी डाले  
और चर्चा करें

वचनों को फिर से  
पढ़ें और अच्छे  
कर्मों के बारे में  
बात करें



खेलना

आंखों पर पट्टी  
बान्धकर खाना  
चखना

आंखों पर पट्टी  
वाला लीडर का  
पालन करें

अन्दर कूदे, बाहर  
कूदे

# 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।



## लीडर का पालन करें

घर या यार्ड के चारों ओर एक छोटे दौड़ के लिए जाये, जबकि हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते हैं। हर कमरे या जगह में जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों बदल सकते हैं – बाजू कदम, उच्चे घुटनों, और इसके जैसे। लीडर्स की अदलाबदली करें।



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

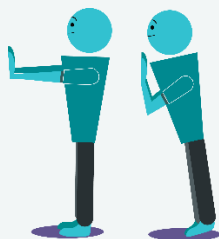
आराम करें और संक्षेप में चैट करें।

आप एक अच्छा उदाहरण या नमूना के रूप में किसे देखते हैं?

*गहराई में जाये: उन्हें क्या अच्छे उदाहरण बनाता है? क्या वे परिपक्व हैं?*



## एक दीवार पर पुश-अप



एक दीवार की ओर फैले फैलाकर खड़े हो जाये।  
आगे झुके, दीवार पर हथेली रखे, कोहनी मोड़े और  
फिर वापस खड़े स्थिति में वापस आये।

धीरे-धीरे और सावधानी से शुरू करें।

10 पुनरावृत्तियों को पूरा करें।

आसान करें: दीवार के करीब खड़े हो जाये

कठिन करें: दीवार से पैरों को दूर रखें या पुनरावृत्ति  
बढ़ाएं।

## तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- लुन्गस
- स्पीड स्केटर्स
- स्कॉट्स
- एक दीवार पर पुश-अप

इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

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



एक अच्छा उदाहरण दूसरों में  
स्वाद जोड़ता है

पढ़ें मत्ती 5:13-16 बाइबिल से।

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

यीशु सिखाते हैं कि जब हम उस पर विश्वास करते  
हैं तो हमें अपने आस-पास के लोगों के लिए एक  
अंतर बनाना चाहिए।

बाइबिल वचन – मत्ती 5:13-16

“तुम पृथ्वी के नमक हो। परन्तु यदि नमक का  
स्वाद बिगड़ जाए, तो वह फिर किस वस्तु से  
नमकीन किया जाएगा? फिर वह किसी काम का  
नहीं, केवल इस के कि बाहर फेंका जाए और  
मनुष्यों के पैरों तले रौंदा जाए।



“तुम जगत की ज्योति हो; जो नगर पहाड़ पर बसा हुआ है वह छिप नहीं सकता। और लोग दिया जलाकर पैमाने के नीचे नहीं रखते। परन्तु दीवट पर रखते हैं तब उस से घर के सब लोगों को प्रकाश पहुंचता है। उसी प्रकार तुम्हारा उजियाला मनुष्यों के साम्हने चमके कि वे तुम्हारे भले कामों को देखकर तुम्हारे पिता की, जो स्वर्ग में हैं, बड़ाई करें।

*चर्चा करें:*

कुछ नमक ले और स्वाद चखे। कुछ भोजन लेने की कोशिश करें जैसे पाँपकॉर्न नमक के बिना और फिर नमक के साथ। हम अपने भोजन के साथ नमक का उपयोग क्यों करते हैं? यीशु का क्या अर्थ था जब उसने कहा “तुम पृथ्वी के नमक हो”? एक तरीका तय करें जिससे आप प्रत्येक अपने दिन के लिए स्वाद जोड़ सकते हैं।

एक व्यक्ति का नाम एक कागज के टुकड़े पर लिखें जो आपके लिए एक अच्छा उदाहरण रहा है। इसे एक कटोरे में डालें, उस पर नमक छिड़कें, और उनके लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें और जिस

तरह से उन्होंने आपको प्रेरित किया है दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण बन सके।

*मजेदार तथ्य: एक वयस्क मानव शरीर में लगभग एक कप नमक होता है!*



## आंखों पर पट्टी बान्धकर खाना चखना

एक व्यक्ति पांच रहस्य खाद्य पदार्थ को चुने। एक या अधिक परिवार के सदस्यों के आंखों पर पट्टी बांधें और प्रत्येक भोजन क्या है उन्हें अनुमान लगाने के लिए कहें। देखें कि कौन सबसे अधिक खाद्य पदार्थों को सही ढंग से पहचान सकता है।



स्वास्थ्य सुझाव  
अच्छी तरह से खाए।



## व्हीलबारो और इंचवार्म

**व्हीलबैरो:** एक जोड़ीदार के साथ काम करें। 10 मीटर की दूरी तक चले फिर जगह अदलाबदली करें।

**इंचवॉर्म:** कमर पर झुकें और अपने हाथों को फर्श पर रखें। अपने हाथ से बाहर चले जब तक आप एक प्लांक मुद्रा स्थिति में ना हो पीठ के बल पर। फिर अपने पैरों को जितना हो सके अपने हाथों के करीब लाकर चलें।

10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

आराम करें और एक साथ बात करें।

हम प्रकाश का किस तरह से उपयोग करते हैं?

*गहराई में जाये: क्या होता है जब रोशनी नहीं रहता या कम रोशनी रहता है?*



## नी पुश-अप्स



जमीन पर घुटनों के साथ प्लांक स्थिति में शुरू करें। पीठ को सीधे रखते हुए, अपनी बाहों को झुकाकर अपने शरीर को नीचे करें ताकि आपकी छाती जमीन को छू सके। ऊपर पुश करें वापस शुरू करने की स्थिति के लिए।

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



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

आसान करें: एक दीवार पर पुश करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



## पुश-अप बॉल चुनौती

जमीन पर घुटनों के साथ पुश-अप स्थिति में लाइन अप करें। पंक्ति के अंत में एक गेंद को रखें। पहला व्यक्ति पुश-अप करता है और फिर गेंद को अगले व्यक्ति को पास करता है। लाइन के साथ एक मिनट के लिए जारी रखें और देखें कि आप कितनी बार गेंद को नीचे और पीछे प्राप्त कर सकते हैं।

तीन राउंड करें। राउंड के बीच एक मिनट के लिए आराम करें।



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

*कठिन करें: जमीन पर पैरों के साथ पुश-अप करें।*



## एक अच्छा उदाहरण दूसरों के लिए एक प्रकाश है

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

एक सर्कल में बैठे और केंद्र में मोमबत्ती या फ्लैशलाइट जैसे प्रकाश रखें। प्रत्येक व्यक्ति कागज के टुकड़े पर प्रकाश का स्रोत खींचता है और इसे केंद्र में प्रकाश के चारों ओर रखता है।

यीशु ने कहा “तुम संसार की ज्योति हो।” यीशु को आपके केंद्र प्रकाश के रूप में रखने से आप दूसरों के लिए कैसे एक उदाहरण बनने में मदद मिलती है?

अपने परिवार की एक तस्वीर बनाएं और इसे प्रकाश के साथ केंद्र में रखें। प्रार्थना करें कि यीशु आपके परिवार को दूसरों के लिए एक उदाहरण बनने में मदद करें।





## आंखों पर पट्टी वाला लीडर का पालन करें

एक व्यक्ति को लीडर बनने के लिए चुनें। हर किसी के आंखों पर पट्टी बांधें और सामने वाले व्यक्ति के कंधों पर हाथों से लीडर के पीछे एक पंक्ति में खड़े रहें। लीडर दो मिनट के लिए घर या यार्ड के चारों ओर चलता है। इसे मजेदार बनाये कोनों में इधर उधर जाना और बाधाओं पर चलने को। नेतृत्व करने के लिए अलग अलग लोग जिम्मदारी ले।



## स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं। मांस या मीठे भोजन की तुलना में अधिक सब्जियां खाएं।



## घूमते रहें

वीडियो के साथ वार्म अप करें या कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं और दो मिनट के लिए निम्नलिखित करें:

- मौके पर चलना
- पैर फैलाना
- साइड स्ट्रेच
- स्कॉट विथ टोरसो ट्वीस्ट



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

परिवार में प्रत्येक व्यक्ति के कुछ अच्छे गुणों का नाम देने के लिए बारी ले।

*गहराई में जाए: क्या मेरा जीवन अन्य लोगों के जीवनो में अंतर पैदा कर रहा है?*



## पुश-अप्स



जमीन पर घुटनों के साथ प्लांक स्थिति में शुरू करें। पीठ को सीधे रखते हुए, अपनी बाहों को झुकाकर अपने शरीर को नीचे करें ताकि आपकी छाती जमीन को छू सके। ऊपर पुश करें वापस शुरू करने की स्थिति के लिए।

10 पुनरावृत्तियों के तीन सेट को पूरा करें। सेट के बीच 30 सेकंड आराम करें।

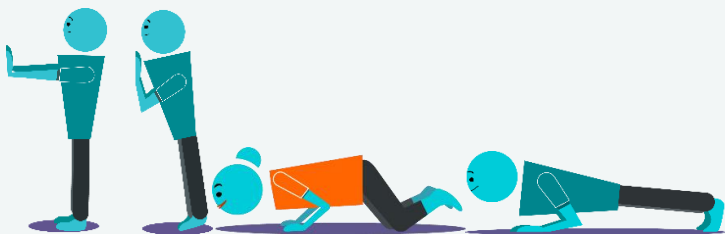


[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

आसान करें: कम पुनरावृत्ति करें या दीवार या घुटनों से धक्का दें।



## पुश-अप चुनौती



एक परिवार के रूप में 100 पुश-अप करें।

आसान करें: 80 पुश-अप करें।

कठिन करें: 150 या 200 पुश-अप करें।



## अच्छे कर्म परमेश्वर की और संकेत करता हैं

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

एक दूसरे से पूछो “आप क्या अच्छे कर्म कर सकते हैं”?

अच्छे कर्म करने से आपको कैसा महसूस होता है?

यीशु हमारे अच्छे कर्मों के उद्देश्य के बारे में क्या कहते हैं?

अच्छे कर्मों के लिए कुछ विचारों पर मंथन करें आप एक परिवार के रूप में कर सकते हैं जो परमेश्वर को महिमा लाएगा। इस सप्ताह उनमें से एक करने की योजना बनाएं।



## अन्दर कूदे, बाहर कूदे

एक सर्कल में हाथ पकड़े हुए खड़े हो जाये एक लीडर के साथ जो बीच में है जो निर्देश देता है।

पहले दौर – लीडर कहते हैं “अन्दर कूदो” और हर कोई कार्य को चिल्लाते हुए और एक ही समय में यह करते है। दोहराएँ *बाहर कूदो, कूदो सही* और *बाएँ कूदो*

दूसरा दौर – हर कोई लीडर जो क्या कहता है उसका विपरीत करते है (उदाहरण के लिए, चिल्लाओ और बाहर कूदो जब लीडर कहता है “अन्दर कूदो”)।

तीसरा दौर – हर कोई वही कार्य करते है जो लीडर कहता है, लेकिन विपरीत चिल्लाते है।



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



## स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं। दिन में कम से कम एक बार परिवार के रूप में खाने की कोशिश 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)*