गहराई में बढ़ना – सप्ताह 1

परिवार.तंदरुस्ती.विश्वास.मनोरंजन

यीशु – जो बहुत महत्वपूर्ण है!

www.family.fit

TOMICA

	दिन 1	दिन 2	दिन 3
मरकुस 1:1-11	'यीशु के आने की भविष्यवाणी	उनके आने की घोषणा	उनके आने की पुष्टि
वार्म-अप	लीडर का पालन करें	पूंछ को पकड़ो	व्हीलबारो और इंचवार्म
हिले	प्लांक्स	अप-डाउन प्लांक्स	मिरर प्लांक्स
चुनौती	क्रेब प्लांक रिले	प्लांक हँसी चुनौती	प्लांक टिक-टैक्-टो
खोजना	कहानी पढ़ें और भविष्यवाणी करें 60 सेकंड	कहानी पढ़ें और चर्चा करें	भूमिकाओं में कहानी पढ़ें और वहां होने की कल्पना करें
खेलना	तुरंत विषय शब्द	मुझे रास्ता दिखाओ	दलदल 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 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।

वार्म-अप

लीडर का पालन करें

प्रत्येक दौर के लिए एक व्यक्ति लीडर है। चारों ओर जॉगिंग द्वारा शुरू करें। लीडर एक नाम कहता है और परिवार को इस तरह हिलना चाहिए। उन्हें अच्छी तरह से मिलाये।

- Mr. स्लो - धीरे चलो
- Mr. रश - तेजी से हिलो
- Mr. जेली - अपने पूरे शरीर को हिलाओं
- Mr. मुद्दल - पीछे की ओर चलो
- Mr. बाउंस - चारों ओर कूदो
- Mr. स्माल - झुको और आगे बढ़ते रहना
- Mr. स्ट्रोंग - अपनी मांसपेशियों को लचीले से हिलाए
- Mr. टाल - उप्पर फैलाकर और चाले
- Mr. टिकल - अपनी बाहों को चारों ओर लहरने दें
- Mr. हैप्पी - हिले और मुस्कुराना

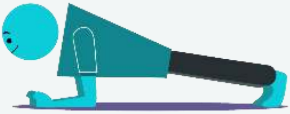
https://youtu.be/ClhcURJ-KvI

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप अपने घर पर आने वाले महेमानों का कैसे तैयारी करते हैं?

गहराई में जाये: *आप इन तैयारियों को क्यों करते हैं?*

प्लांक्स



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें।

अपनी कोहनी पर अपने वजन का भार संभालिये।

20 सेकंड तक थामे और आराम करें। और तीन बार दोहराएं।

कठिन करें: तरल रीती से हाथों और कोहनी के बीच जाएं।

चुनौती

क्रेब प्लांक रिले

दो टीमों में विभाजित करें। कमरे या यार्ड में लगभग पांच मीटर की दूरी निर्धारित करें और इसे चिह्नित करें। प्रत्येक टीम का एक व्यक्ति कमरे के एक छोर पर एक प्लांक की स्थिति में शुरू करता है। जाओ कहने पर, वे बग़ल में मार्कर तक घूमते हैं और वापस जाते समय प्लांक की स्थिति में रहते हैं। प्रत्येक टीम में अगले व्यक्ति के साथ जारी रखें समाप्त होने तक।

https://youtu.be/6rilHyfVUAc

कठिन करें: *पाठ्यक्रम को अधिक समय तक बनाएं।*

दिन 1

खोजना

'यीशु के आने की भविष्यवाणी

पढ़ें **मरकुस 1:1-11** बाइबिल से।

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

नए नियम में यीशु के जीवन के चार उल्लेख हैं। यह मरकुस की कहानी के माध्यम से एक यात्रा की शुरुआत है, जैसा कि हमने पता लगाया हैं कि 'यह व्यक्ति यीशु कौन है?'। मरकुस का शुरुवाती वाक्य दो आधारभूत बिंदुओं पर जोर देता है:

1. यीशु मसीहा (परमेश्वर की ओर से वादा किया हुआ) है।
2. यह शुभ संदेश है।

बाइबल वचन – मरकुस 1:1-11 (एनआईवी)

यह यीशु मसीहा, परमेश्वर के पुत्र के शुभ संदेश का आरम्भ है। कई वर्षों पहले यशायाह नबी ने लिखा था,

“मैं अपने दूत को तेरे आगे भेजता हूं।
    वह तुम्हारे लिए मार्ग तैयार करेगा।
“जंगल में एक पुकारने वाले का शब्द सुनाई दे रहा है,
 “ कि प्रभु का मार्ग तैयार करो।”
    उस की सड़कें सीधी करो।”

और इसलिए युहन्ना बप्तिस्मा देने वाला रेगिस्तान में दिखाई दिया। उसने प्रचार किया कि लोगों को बपतिस्मा लेना चाहिए और अपने पापों से दूर होना चाहिए। फिर परमेश्वर उन्हें क्षमा कर देगा यहूदिया के देश के सब लोग उसके पास जाने लगे। यरूशलेम के सब लोग भी गए। जब उन्होंने स्वीकार किया कि उन्होंने पाप किया, तब यूहन्ना ने उन्हें यरदन नदी में बप्तिस्मा दिया। युहन्ना ने ऊंट के रोम से बने कपड़े पहने थे। उसके कमर के चारों ओर एक चमड़े का पटुका था। और उसने टिड्डीयों और वन मधु खाया करता था। यहां युहन्ना यही प्रचार कर रहा था। “मेरे बाद, कोई ऐसा व्यक्ति आ रहा है जो मुझसे भी

अधिक शक्तिशाली है। मैं इस योग्य नहीं कि झुक कर उसके जूतों का बन्ध खोलूं। मैंने तो तुम्हे पानी से बपतिस्मा दिया है। पर वह तुम्हें पवित्र आत्मा से बपतिस्मा देगा।”

उन दिनों में यीशु ने गलील के नासरत से आकर। यरदन नदी में यूहन्ना ने यीशु को बपतिस्मा दिया। जब यीशु पानी से निकलकर ऊपर आया। तो तुरन्त उस ने आकाश को खुलते देखा। यीशु ने पवित्र आत्मा को कबूतर की नाई अपने ऊपर उतरते देखा। और यह आकाशवाणी हुई। यह कहा " कि तू मेरा प्रिय पुत्र है। तुझ से मैं प्रसन्न हूं।”

चर्चा करें:

पहले के तीन पद पढ़ें एक व्यक्ति को चुनें फोन या घड़ी के साथ एक मिनट की चुनौती उल्लेख करने के लिए। दूसरे अपना हाथ उठाते है जब उन्हें लगता है कि एक मिनट बीत चुका है। 60 सेकंड के सबसे नज़दीक कौन था? भविष्य की भविष्यवाणी करना कठिन है। यशायाह ने यीशु के आने से 700 वर्ष पहले हमें बताया दिया की वह आ रहा है।

यह यीशु के बारे में क्या कहता है?

परमेश्वर से चैट करें: एक दूसरे के लिए प्रार्थना करने के लिए बारी-बारी से भगवान का शुक्र है कि वह प्रत्येक व्यक्ति के लिए भविष्य को जानता है।

तुरंत विषय शब्द

एक सर्कल में बैठे। शहरों, देशों, नामों या वस्तुओं जैसे विषयों का चयन करें। कोई भी अपने सिर में वर्णमाला के अक्षर के बारे में तब तक सोचते है जब तक कि कोई रुको नहीं कहता।

जल्दी से बारी ले उस विषय पर वाक्य कहने के लिए जो अक्षर आपने चुना है। तब तक जारी रखें जब तक कोई वाक्य न सोच न सके, फिर नया राउंड शुरू करें। हर राउंड पर विषयों को घुमाएँ।

यदि आप चाहें तो इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं।

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

दिन 2

वार्म-अप

पूंछ को पकड़ो

हर कोई एक दुपट्टा या छोटा तौलिया एक 'पूंछ' की तरह अपनी पैंट के पीछे टंगाता है लक्ष्य आप जितनी पूंछ इक्कठा कर सकते है उतनी पूंछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूंछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें।

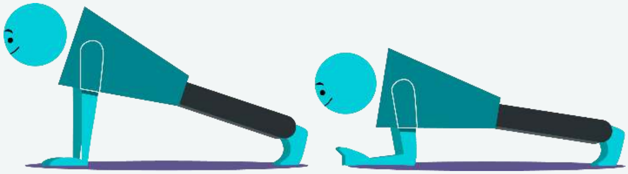
https://youtu.be/J8zlZBxJM4o

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने सबसे अच्छा उपहार जो कभी प्राप्त किये है वह क्या है?

गहराई में जाएं: *आप किसी के लिए सही उपहार कैसे चुनते हैं?*

अप-डाउन प्लांक्स



प्लांक की स्थिति में शुरू करें अपने कोहनी और पैर की उंगलियों पर अपने शरीर के साथ एक सीधी रेखा में। अपना वजन शिफ्ट करें और उप्पर दबाएं ताकि आप अपने हाथों पर समर्थित हों - बाएं हाथ फिर दाहिने हाथ। फिर नीचे वापस कोहनी पर जाये।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दो राउंड करें।

https://youtu.be/91uewFI_Ly4

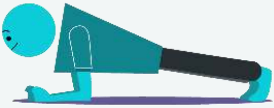
आसान करें: *यही तकनीक को अपने घुटनों से करें (अपने पैर की उंगलियों के बजाय) या कुर्सी पर।*

प्लांक हँसी चुनौती

जब परिवार के सदस्य प्लांक करने के लिए मुड़ते हैं तब घड़ी या फोन पर समय निर्धारित करें।

अन्य परिवार के सदस्य जो प्लैंकिंग नहीं कर रहे हैं, मजाकिया चेहरे बनाकर उन्हें हंसाने की कोशिश करना है।

वह व्यक्ति जो सबसे लंबे समय तक प्लांक करता है जीतता है।



https://youtu.be/w8i3cG8gCrM

कठिन करें: *एक और दौर करें और अपना समय सुधारने का प्रयास करें।*

यीशु के 'आने की घोषणा हुई

पढ़ें मरकुस 1:4-8।

युहन्ना यीशु के बड़े चचेरे भाई थे। क्या उसे खास बनाता है? उसका संदेश क्या था?

युहन्ना ने घोषणा की कि यीशु पवित्र आत्मा के उपहार के साथ आएगा। पवित्र आत्मा हमें जीवन जीने में कैसे मदद करता है?

परमेश्वर से चैट करें: एक कंबल ढूंढें, एक साथ मिलकर बैठें और इसे अपने चारों ओर लपेटें। यह पवित्र आत्मा की एक तस्वीर है जो प्रति दिन आपके परिवार को लपेटता है। यीशु का धन्यवाद करें उसके उपहार के लिए जो हमारे लिए है।

मुझे रास्ता दिखाओ

एक साथी के साथ काम करें। एक के आंखों पर पट्टी बांधे और उसके पास एक गेंद होती है और दूसरे के पास बाल्टी या समान होता है।

एक दौर में, आंखों पर पट्टी वाले व्यक्ति के पास गेंद को बाल्टी में फेंकने के तीन प्रयास होते हैं, यह बिना जाने कि यह कहां है। बाल्टी को लगभग दो मीटर दूर रखें।

दुसरे दौर में, आंखों पर पट्टी वाला व्यक्ति गेंद को बाल्टी में फेंकता है क्योंकि यह उनके साथी द्वारा आयोजित होता है। साथी दिशा-निर्देश दे सकता है, “मैं यहाँ हूँ” या “इस तरफ”। भूमिकाओं की अदलाबदली।

https://youtu.be/eD05N9sjuXo

चर्चा करें:

क्या आप अपने साथी की मदद के बिना टोकरी में गेंद डालने में सक्षम थे? दूसरी बार यह आसान क्यों था?

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
सुसंगत रहें – बिस्तर पर जाएं और प्रत्येक दिन एक ही समय पर जागें।

वार्म-अप

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 हाथों को तब तक चलें जब तक आप एक सीधे पीठ के साथ एक प्लांक की स्थिति में न आये। फिर अपने पैरों को जितना हो सके अपने हाथों के करीब लाकर चलें।

10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।

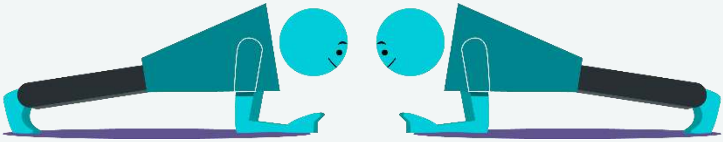
https://youtu.be/tVYGRLFQqLA

आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ घोषणाओं के बारे में बात करें जो आपने 'महत्वपूर्ण' लोगों से कहते हुए सुना है।

***गहराई में जाएं**: 'कौन घोषणा करता है' कैसे आप जो संदेश सुनते है बदलता है?*

मिरर प्लांक्स



जोड़ियों में काम करें। एक साथी के आमने सामने रहकर एक प्लांक स्थिति में आये। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति दर्पण होगा और उसे जो कुछ भी अगला करता है उसे कॉपी करने की आवश्यकता होगी। मनोरंजन करें।

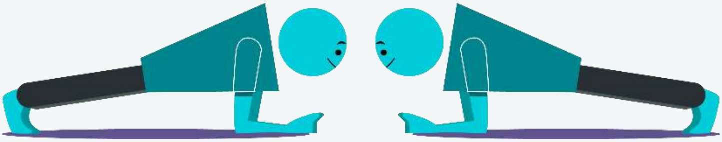
https://youtu.be/FGj0seDO2QM

आसान करें: *इस सप्ताह दिन 1 या दिन 2 के प्लांक चाल का संदर्भ लें।*

दिन 3

चुनौती

प्लांक टिक-टैक्-टो



कागज के एक टुकड़े पर एक टिक-टैक्-टो खेल के लिए एक रूपरेखा उतार ले और उपयोग करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को मार्कर दे। एक साथी का सामना करने वाली एक प्लांक स्थिति में जाये और अपने प्लांक को पकड़ते हुए गेम खेलने के लिए मुड़ें।

https://youtu.be/N5VeQKSEFNU

कठिन करें: *प्रत्येक गेम के विजेता एक दूसरे से खेलते हैं।*

खोजना

'यीशु के आने की पुष्टि हो गयी

पढ़ें मरकुस 1:1-11।

कहानी में भूमिकाएं आवंटित करें: कथाकार, यशायाह, युहन्ना और परमेश्वर। फिर से पढ़ें मरकुस 1:1-11 पोशाक पर रंगमंच की सामग्री जोड़े यदि आप चाहते हैं।

कल्पना कीजिए कि उस दिन आप वहाँ पर थे जब परमेश्वर ने अपने विशेष संदेशवाहक की पुष्टि की। आपने जो देखा, सुना और महसूस किया उसके बारे में बात करें।

यह पल क्यों इतना खास बना दिया?

परमेश्वर से चैट करें: अपने विस्तारित पारिवारिक मंडल में किसी का नाम दें, जिसे यीशु के इस शुभ संदेश को जानने की जरूरत है। क्या आप इस सप्ताह यशायाह, यूहन्ना या परमेश्वर का शब्द हो सकता है?

खेलना

दलदल चाल

एक साथी खोजें और कागज की दो टुकड़े प्राप्त करें। सोचें की जमीन एक दलदल है और कागज के टुकड़े केवल सूखी भूमि हैं। एक व्यक्ति फर्श पर कागज रखता है और उसे हिलाता है ताकि दूसरे व्यक्ति को दलदल में कदम रखने में मदद मिले।

स्थानों का अदलाबदली करें और सुरक्षित रूप से पार करने में दूसरे व्यक्ति का मार्गदर्शन करें।

https://youtu.be/DhTSEEasV48

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
बेडरूम से इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को निकाल ले

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 है!

राउंड – कार्यों का एक पूरा सेट जो दोहराया जाएगा।

दोहराना – एक राउंड में कितनी बार एक कार्यों दोहराया जाएगा।

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