गहराई में बढ़ना – सप्ताह 2

परिवार.तंदरुस्ती.विश्वास.मनोरंजन

यीशु – का अनुकरण करना सही है!

www.family.fit

	दिन 1	दिन 2	दिन 3
मरकुस 1:14-20	यीशु का संदेश	यीशु का निमंत्रण	यीशु का अपने अनुयायियों के लिए कार्य
वार्म-अप	गर्म लावा पर भागना	बेअर शोल्डर टाप्स	लीडर का पालन करें
हिले	बर्पी की तैयारी	बर्पी	बर्पी फ्रॉग जम्प
चुनौती	पुश-अप चुनौती	डाइस चुनौती	बर्पी समय चुनौती
खोजना	वचन पढ़ें और 'शुभ संदेश' लिखें	वचन पढ़ें और लीडर के गुणों के बारे में बात करें	वचनों को फिर से पढ़ें और उसका नाटक करें
खेलना	नी टैग	सॉस्क बास्केटबॉल	रेडी, सेट... मूव

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

गर्म लावा पर भागना

सारे जगह पर चारों ओर फैलाओ। एक लीडर का चयन करें। जब लीडर कहता हैं “गर्म लावा” हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते है। जब लीडर कहता है “रुको” हर कोई स्कॉट्स करते है। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो

https://youtu.be/G774lJKk9nQ

आराम करें और एक साथ बात करें।

एक समय के बारे में बात करें जब आपको कुछ अच्छी खबर मिली थी।

गहराई में जाये: *आपके जीवन पर अच्छी खबरों का क्या प्रभाव पड़ता है?*

हिले

बर्पी की तैयारी

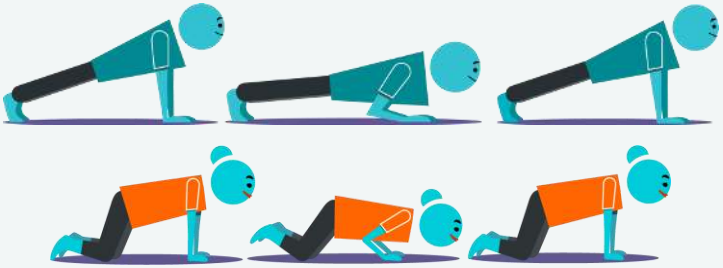
एक बर्पी का हिस्सा जमीन से धक्का दिया गया है। 9 पुश-अप और 12 स्क्वाट के तीन राउंड करें। ये कार्य आपको एक बुर्पी को बनाने में मदद करेंगा।

राउंड के बीच आराम करें।

आसान करें: *केवल दो राउंड करें या पुनरावृत्ति को 5 पुश-अप और 10 स्कॉट्स तक कम करें।*

चुनौती

पुश अप चुनौती



देखें कि आपका परिवार दो मिनट में कितने पुश-अप कर सकते है। इस नंबर को बेंचमार्क के रूप में सेट करें। एक मिनट के लिए आराम करें और प्रत्येक व्यक्ति के प्रयास की प्रशंसा करना सुनिश्चित करें।

दो मिनट की चुनौती दोहराएं और देखें कि क्या आप अपने बेंचमार्क नंबर को हरा सकते हैं।

आराम करें और पानी पीएं

https://youtu.be/58vFoCvmWfE

आसान करें: नी पुश-अप करें।

कठिन करें: तीन राउंड करें।

खोजना

यीशु का संदेश

बाइबिल से **मरकुस 1:14-20** पढ़ें।

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

स्वर्ग से परमेश्वर की प्रतिज्ञान के बाद, यीशु अपने सार्वजनिक सेवकाई शुरू करता है। उनका पहला कार्य उनके उद्देश्य की घोषणा करना है और अनुयायियों की उनकी छोटी टीम का चयन करना है जो अगले तीन सालों तक उनके साथ यात्रा करेंगे।

बाइबिल वचन – मरकुस 1:14-20 (एनआईवी)

यूहन्ना को बन्दीगृह में डालने के बाद यीशु ने गलील में आया। उसने परमेश्वर के राज्य का सुसमाचार प्रचार किया। और कहा, समय पूरा हुआ है। और परमेश्वर का राज्य निकट आ गया है। मन फिराओ और सुसमाचार पर विश्वास करो।”

एक दिन यीशु गलील की झील के किनारे जाते हुए। उस ने शमौन और उसके भाई अन्द्रियास को देखा। वे झील में जाल डाल रहे थे। क्योंकि वे मछुवे थे। यीशु ने उन से कहा; मेरे पीछे चले आओ" "मैं तुम को मनुष्यों के मछुवे बनाऊंगा।" वे तुरन्त जालों को छोड़कर उसके पीछे हो लिए।

तब यीशु थोड़ा आगे चला बढ़ा। उस ने जब्दी के पुत्र याकूब, और उसके भाई यहून्ना को। नाव पर जालों को सुधार रहे थे । उस ने तुरन्त उन्हें बुलाया। वे अपने पिता जब्दी को मजदूरों के साथ नाव पर छोड़कर। तब वे यीशु के पीछे चले गए।

चर्चा करें:

पहले के दो पद पढ़ें।

यीशु "शुभ संदेश" की घोषणा करने आया। परमेश्वर का शुभ संदेश क्या है?

कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर इस 'शुभ संदेश' का वर्णन करने वाले पांच बयान लिखें। प्रत्येक पेपर को एक प्लेट में भोजन की मेज पर रखें।

विचार करें: हमारा भोजन हमें जीवन देता है - 'शुभ संदेश' हमें सच्चा जीवन देता है।

परमेश्वर से चैट करें: 'शुभ संदेश' के इन हिस्सों में से प्रत्येक के लिए परमेश्वर का धन्यवाद् करें।

खेलना

नी टैग

जोड़ियों में प्रतिस्पर्धा करें। 60 सेकंड में अपने प्रतिद्वंद्वी के घुटनों को कई बार छूने की कोशिश करें, जबकि आप अपने हाथों और शरीर की स्थिति के साथ अपनी खुद की रक्षा करते हैं। जोड़ियों को बदलें और दोहराएं।

इसे तीन के समूहों में आज़माएं।

https://youtu.be/WYMv_BAr_iE

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

वार्म-अप

बेअर शोल्डर टाप्स

एक साथी का सामना करते हुए हाथों और घुटनों पर निचे जाये। अपनी 'भालू' स्थिति को बनाये रखते हुए अपने साथी के कंधे को अपने हाथ से छूने की कोशिश करें। जब तक कोई 11 कंधे टाप्स तक ना पहुँचे खेलते रहे।

https://youtu.be/5FDgbQVUyDc

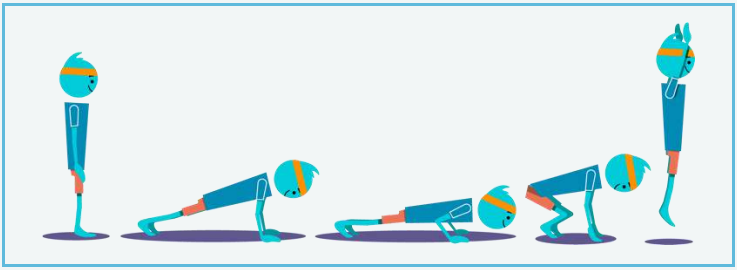
आराम करें और एक साथ बात करें।

आप जिन लोगों या टीमों का पालन करते हैं वे कौन हैं?

गहराई में जाये: *किसी और का पालन करने के क्या फायदे हैं? समस्या क्या हो सकती है?*

हिले

बर्पी



धीरे-धीरे शुरू करें और सही तकनीक का उपयोग करें। सीधे खड़े हो जाओ और प्लांक की स्थिति में जाएं फर्श पर पुश-अप करने के लिए। फिर हवा में छलांग लगाये और अपने सिर के ऊपर ताली बजाये। इसे एक तरल कार्य में करने की कोशिश करें।

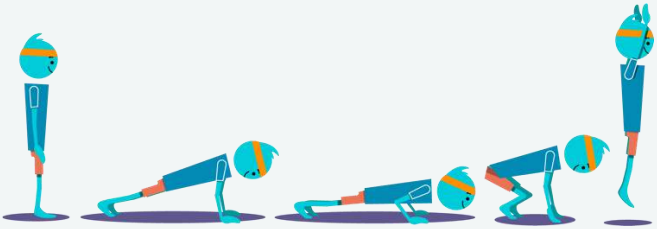
तीन बर्पी करें फिर आराम करें। तीन राउंड करें।

https://youtu.be/ztcPXUuhmvI

आसान करें: *यदि कूदना एक समस्या है, तो ना खुदे और बुर्पी के अंत में ताली बजाएं।*

चुनौती

बुर्पी डाइस चुनौती



आपको डाइस या छोटे कागज़ के टुकड़े 1-6 गिने गए कटोरे में आवश्यकता होगी।

एक सर्कल में खड़े हो जाये और डाइस रोल करने के लिए बारी ले या कागज के एक टुकड़े का चयन करें और संकेत किया गया बुर्पी की संख्या करें। अपने परिवार के लिए बुर्पी की कुल संख्या जोड़ें। आपका स्कोर क्या है?

चार राउंड करें या चार मिनट तक जारी रखें।

https://youtu.be/cNKiaxH8k2o

कठिन करें: *राउंड की संख्या पांच या छह तक बढ़ाएं।*

खोजना

यीशु का आमंत्रण पालन करने के लिए

पढ़ें मरकुस 1:16-20।

आपको क्यों लगता है कि शिष्य यीशु का पालन करने के लिए इतने जल्दी थे?

किसी का अनुसरण करने का चयन करते समय आप उन गुणों को सूचीबद्ध करें जिन्हें आप देखेंगे।

तीन रसोई के बर्तन ले ले। उनमें से दो के साथ '+' चिह्न बनाएं और दूसरे के साथ एक '-' चिह्न बनाएं और उन्हें टेबल पर रखें। अपने परिवार में यीशु का अनुसरण कर रहे '+' तरीकों के बारे में बात करें। फिर यीशु का पालन करने के लिए संघर्ष करने के तरीके '-' के बारे में बात करें। इनके बारे में एक साथ प्रार्थना करें।

परमेश्वर से चैट करें: धन्यवाद कि आप पालन करने के लिए भरोसेमंद हैं। हमें प्रति दिन आप का पालन करने के लिए मदद करें, तब भी जब यह चुनौतीपूर्ण है।

खेलना

सॉस्क बास्केटबॉल

एक उतारे हुए मोज़े से एक गेंद बनाये। एक व्यक्ति अपनी बाहों का उपयोग लक्ष्य के रूप में करता है।

शूट करने के लिए तीन स्थानों को चुनें। हर किसी को प्रत्येक स्थान पर तीन शॉट मिलते हैं। विजेता को खोजने के लिए सफल शॉट्स की संख्या की गणना करें।

https://youtu.be/3S7GciVa2qU

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

अधिकांश वयस्कों को हर रात 7-9 घंटे अच्छी गुणवत्ता की नींद की आवश्यकता होती है। बच्चों को और भी ज्यादा जरूरत होती है।

वार्म-अप

लीडर का पालन करें

अपना पसंदीदा संगीत बजाएं। एक सर्कल में चारों ओर भागे। एक व्यक्ति लीडर है और निर्देशों को संवाद करने के लिए हाथ तालियों का उपयोग करता है:

- एक ताली – एक प्लांक
- दो ताली – दो पर्वतारोहियों
- तीन ताली – तीन स्कॉट्स

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।

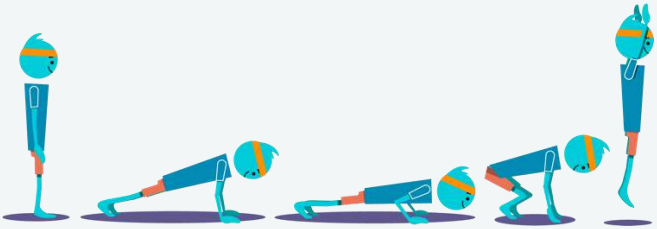
आराम करें और एक साथ बात करें।

मछली पकड़ने के अनुभव से एक पसंदीदा याददाश्त के बारे में बात करें - तुम्हारा या किसी और का।

गहरे में जाये: *मछली पकड़ना इतना लोकप्रिय क्या बना है?*

हिले

बुर्पी मेंढक कूद



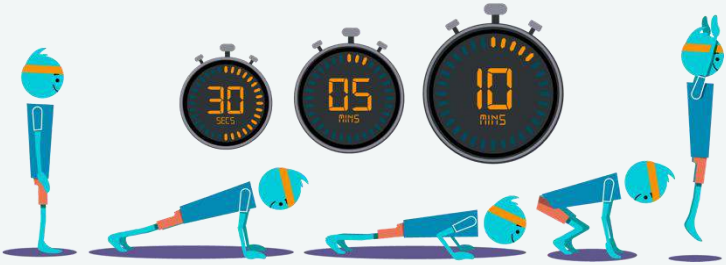
खड़े स्थिति से शुरू करें और एक सामान्य बुर्पी करें। हर बार जब आप खड़े होते हैं और ताली बजाते हैं, खुदे जितना दूर आगे हो सके एक मेंढक की तरह।

बारी ले और मापें कि प्रत्येक व्यक्ति कितनी दूर कूद सकते है!

आसान करें: *इस सप्ताह दिन 1 या दिन 2 से बुर्पी कदम के लिए वापस देखें।*

चुनौती

बर्पी समय चुनौती



अपने घर या यार्ड में चार क्षेत्रों का चयन करें जहां आप सभी को एक साथ बर्पी करा सकते हैं। एक टाइमर शुरू करें, पहले क्षेत्र पर भागे और 20 बर्पी करें। दूसरे क्षेत्र में 15 बर्पी, तीसरे पर 10 बर्पी, और चौथे पर पांच बर्पी पूरा करें।

टाइमर बंद करें।

चुनौती खत्म करने के लिए आपके परिवार ने कितना समय लिया?

आसान करें: *बुर्पी की संख्या को 8, 6, 4 और 2 के प्रति क्षेत्र से कम करें।*

कठिन करें: *चार क्षेत्रों के बीच की दूरी को बढ़ाएं।*

खोजना

यीशु का अपने अनुयायियों के लिए कार्य

पढ़ें मरकुस 1:14-20।

जैसा कि आप पद को पढ़ते हैं, कहानी पर एक साथ नाटक करें।

मछली पकड़ने के लिए, आपको उन्हें आकर्षित करने के लिए सही चारा की आवश्यकता है। यीशु अपने अनुयायियों को 'लोगों को पकड़ने' के लिए बाहर भेज रहा है।

यीशु का 'शुभ संदेश' के लिए लोगों को आकर्षित करने के कुछ तरीको पर मंथन करें। आप यह दिखाने के लिए एक चुंबक और पेपर क्लिप का उपयोग भी कर सकते हैं कि कैसे लोगों को उनके लिए खींचा जा सकता है।

परमेश्वर से चैट करें: कागज से कुछ मछली के आकार बनाएँ। उन लोगों के नाम लिखें जिन्हें आप जानते हैं कि उनमें से प्रत्येक को यीशु की आवश्यकता है। दीवार पर अपना 'स्कूल ऑफ फिश' संलग्न करें और इस सप्ताह प्रार्थना के लिए एक फोकस के रूप में उपयोग करें।

खेलना

रेडी, सेट, मूव

लीडर “रेडी... सेट... मूव” कहता है, और हर कोई अपने शरीर को हिलाता है। लीडर “रेडी... सेट... स्टॉप” कहता है और किसी को भी हिलना नहीं चाहिए। यदि 'मूव' के अलावा कोई भी शब्द कहा जाता है तो सभी को वैसे ही रहना चाहिए।

https://youtu.be/LmJbJOTHWgo

कठिन करें: *खिलाड़ियों को बाहर किया जा सकता है अगर वे आगे बढ़ते हैं जब उन्हें नहीं करना चाहिए।*

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

यह आपके तनाव को कम करने और आपके मनोदशा में सुधार करने में मदद करेगा।

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