

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 10

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु उदारता को प्रेरित करता है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस
14:3-9

आश्चर्य की बात
उदारता है

अपेक्षित उदारता

असाधारण
उदारता



वार्म-अप

संगीत पर हिले

आकाश तक
खिंचाव करना

गर्म लावा पर
भागना



हिले

सलो स्कॉट्स

पार्टनर स्कॉट्स

वजन स्कॉट्स



चुनौती

परिवार स्कॉट
चुनौती

प्लांक और स्कॉट
चुनौती

पार्टनर रिले



खोजना

वचन पढ़ें और
कहानी पर नाटक
करें

वचनों को पढ़ें
और विचार
करें कि क्या
उम्मीद है

वचनों को पढ़ें
और चित्रकारी
करें या उपहार
बॉक्स बनाएं



खेलना

उदार शब्द

लेने से देना
बेहतर है

खजाने की रक्षा

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।



संगीत पर हिले

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

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



<https://youtu.be/PK3ByxwflGg>

आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ नाम दें जिसके लिए आप बहुत आभारी हैं।

गहराई में जाएं: जब आप उपहार प्राप्त करते हैं तो आप कृतज्ञता कैसे प्रदर्शित करते हैं?



स्लो स्काॅट्स



family.fit मनोरंजन के बारे में है, लेकिन सही तकनीक भी महत्वपूर्ण है!

निम्नानुसार पांच स्क्वाट पूरा करें:

- पाँच सेकंड ले जितना नीचे जा सकते है जाने का प्रयत्न करें
- तीन सेकंड के लिए थामे
- एक सेकंड में तेजी से खड़े हो जाये

20 बार दोहराना है। 10 के बाद आराम करें।



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

आसान करें: एक कम कुर्सी पर स्काॅट करें

कठिन करें: पुनरावृत्तियों को बढ़ाएं



परिवार स्काॅट चुनौती



एक दूसरे के सामने देखते हुए एक सर्कल में खड़े हो जाये एक परिवार के रूप में 150 स्काॅट्स करें। एक व्यक्ति शुरू करता है और फिर अगले व्यक्ति को टाप्स करता है जब ब्रेक के लिए तैयार हो।



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

कठिन करें: स्टॉपवाँच का उपयोग करें। चुनौती को दोहराएं और अपना समय सुधारने की कोशिश करें।



आश्चर्य की बात उदारता है

बाइबल से मरकुस 14:3-9 पढ़ें।

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

बस आखरी भोज से पहले, यीशु शिमोन के साथ एक भोजन साझा करता है (एक कोढ़ी जिसे शायद उसने चंगा किया), कुछ अन्य मेहमान, और एक अप्रत्याशित परिदर्शक जो अविश्वसनीय रूप से उदार है।

बाइबिल वचन – मरकुस 14:3-9 (एनआईवी)

जब वह बैतनिय्याह में शमौन कोढ़ी के घर भोजन करने बैठा हुआ था तब एक स्त्री संगमरमर के पात्र में जटामांसी का बहुमूल्य शुद्ध इत्र लेकर आई। और पात्र तोड़ कर इत्र को उसके सिर पर उण्डेला। परन्तु कोई कोई अपने मन में रिसयाकर कहने लगे, इस इत्र को क्यों सत्यनाश किया गया? क्योंकि यह इत्र

तो तीन सौ दीनार से अधिक मूल्य में बेचकर कंगालों को बांटा जा सकता था।” ओर वे उस को झिड़कने लगे। यीशु ने कहा; “उसे छोड़ दो।” “उसे क्यों सताते हो? उस ने तो मेरे साथ भलाई की है। कंगाल तुम्हारे साथ सदा रहते हैं: और तुम जब चाहो तब उन से भलाई कर सकते हो। पर मैं तुम्हारे साथ सदा न रहूंगा। जो कुछ वह कर सकी, उस ने किया। उस ने मेरे गाड़े जाने की तैयारी में पहिले से मेरी देह पर इत्र मला है। मैं तुम से सच कहता हूं, कि सारे जगत में जहां कहीं सुसमाचार प्रचार किया जाएगा, वहां उसके इस काम की चर्चा भी उसके स्मरण में की जाएगी।”

चर्चा करें:

कुछ सरल रंगमंच की सामग्री और वेशभूषा का पता लगाएं और कहानी पर नाटक करें। जल्दबाजी मत करें। कहानी में प्रत्येक व्यक्ति की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं पर विचार करना बंद करें।

- महिला ने यीशु पर इत्र क्यों डाला?

परमेश्वर से चैट करें: चुपचाप मनन करें आपकी प्रतिक्रिया यीशु के पास। उन्होंने आपके लिए जो कुछ भी किए है धन्यवाद दे और उसकी आराधना करें।



उदार शब्द

प्रत्येक व्यक्ति के पीछे कागज की एक शीट टेप करें और हर किसी को कलम दें। प्रत्येक परिवार के सदस्य बारी ले उनके पेपर पर सकारात्मक चीजें लिखने के लिए मुड़ें। छोटे बच्चे चित्र उतार सकते हैं या लिखने के लिए मदद मांग सकते हैं। जब हर कोई समाप्त करते हैं कागजात को हटा दें और उन्हें पढ़ने के लिए एक सर्कल में बैठें।



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

प्रतिबिंबित करें:

आपके बारे में शब्दों को पढ़ने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ? क्या परिवार के अन्य सदस्यों के बारे में लिखना मुश्किल था? क्यों?



स्वास्थ्य सुझाव
प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन' समय
कम करें।



आकाश तक खिंचाव करना

लंबा खड़े हो जाये फिर एक पुश अप स्थिति के लिए नीचे क्रॉल करें। फिर से क्रॉल करें, खड़े हो जाये, और आकाश पर बाहें फैलाएं। नीचे फिर से क्रॉल करे, दाहिने पैर संतुलन के लिए विस्तार करें और दाहिने हाथ आकाश की तरफ। फिर से क्रॉल करें, खड़े हो जाये, और फिर बाईं तरफ दोहराएं।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

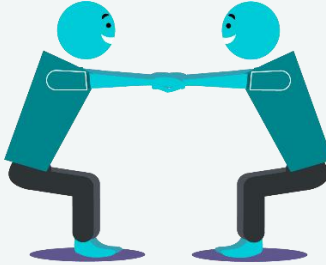
आराम करें और एक साथ बात करें।

आप किसके लिए नियमित रूप से देते हैं? आप समय, व्यावहारिक मदद, पैसा दे सकते हैं...

गहराई में जाये: आपको कब सामान्य से अधिक देने के लिए चुनौती दी गई है?



पार्टनर स्कॉट्स



एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। एक ही समय में एक दूसरे की कलाई पकड़े और स्कॉट करें। 15 स्कॉट्स के तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



प्लांक और स्कॉट चुनौती



एक साथी के साथ काम करें।

जबकि एक व्यक्ति एक प्लांक स्थिति में है, दूसरे व्यक्ति स्कॉट्स करता है। 10 स्कॉट्स के बाद स्थानों को बदलें। चार राउंड करें।

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



अपेक्षित उदारता

पढ़ें मरकुस 14:3-9।

एक मजाक के बारे में सोचें और इसे पंचलाइन के बिना कहें। क्या दूसरों को समाप्त होने का अनुमान लगा सकता है?

हम अक्सर काम को अंत कर सकते हैं क्योंकि हम उम्मीद करते हैं। हम जानते हैं कि कहानी कैसे जाती है।

पद 4-5 हमें दिखाते हैं कि मेहमानों ने सोचा कि महंगे इत्र को 'अपेक्षा के अनुसार इस्तेमाल किया जाना चाहिए'। यीशु ने, हालांकि, अप्रत्याशित रूप से देने के लिए महिला को सम्मानित किया। क्या यीशु हमें कृतज्ञता और आराधना के कुछ अप्रत्याशित कृत्यों के लिए बुला रहा है?

परमेश्वर से चैट करें: प्रभु से पूछें कि क्या आपका देना (व्यक्तिगत या घराना) को पुनर्निर्देशित या बढ़ाया जाना चाहिए। उसे बोलने और प्रेरित करने के लिए समय दें।



लेने से देना बेहतर है

टेप या रस्सी का उपयोग करने एक लाइन नीचे बनाये अपने जगह के बीच में। प्रति व्यक्ति दो नरम चीजें चुनें जैसे जूते या भरा हुआ खिलौने जो सुरक्षित हो जिसे फेंका जा सकता है और उन्हें लाइन पर रख दे। दो टीमों में विभाजित करें, लाइन से पीछे हटें, और तीन मिनट के लिए टाइमर सेट करें। “जाओ” कहने पर लाइन पर भागे, एक आइटम पकड़े और इसे लाइन पर टॉस करें। समय समाप्त होने तक वापस और आगे फेंकना जारी रखें।

कम से कम आइटम वाली टीम जीतती है



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। भोजन के
दौरान सभी स्क्रीन बंद करें।



गर्म लावा पर भागना



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



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

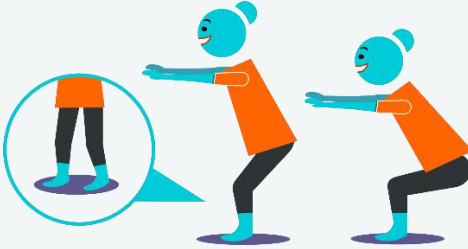
आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाये: परमेश्वर ने आपको क्या विशेष प्रतिभा दी है?



वजन स्कॉट्स



यदि आप कर सकते हैं तो स्कॉट में वजन जोड़ें। बारी ले पकड़ने के लिए एक बैग, एक बड़ी पानी की बोतल (या एक बच्चा!) और 10 स्क्वाट पूरा करें। एक दूसरे को प्रोत्साहित करें!

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

आसान करें: प्रत्येक दौर में पांच स्कॉट्स करें।



पार्टनर रिले



एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति जम्पिंग जैक करता है, जबकि उनके साथी एक भालू की तरह 10 मीटर की दूरी तक क्रॉल करते हैं, पांच स्कॉट्स कूदके करते हैं, और फिर एक केकड़ा की तरह वापस क्रॉल करते हैं। 'हाईफाइव' और स्थानों को स्वैप करते हैं।

दूसरे दौर में 10 सिट-अप्स स्कॉट्स के बजाय करना हैं।

'हाई फाइव' के साथ समाप्त करें।



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



असाधारण उदारता

पढ़ें मरकुस 14:3-9।

कुछ इत्र या फूलों को सुंगे। यीशु के सिर पर जो इत्र डाला गया था वह शायद एक वर्ष की मजदूरी के लायक था। भले ही उसे शायद यह महसूस न हो, वह महिला यीशु को अपने कूस पर चढ़ने और दफन करने की तैयारी कर रही थी।

पद 7 में यीशु के शब्दों से पता चलता है कि हमसे गरीबों को देने की उम्मीद की गयी है। असाधारण देना – यहां तक कि अत्यधिक – यीशु को उपहार देना हमारे प्रति उनकी अविश्वसनीय उदारता और प्रेम के प्रति हमारी प्रतिक्रिया होना चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपहार बॉक्स उतारे या बनाएं। इसे सजाएं और उसमें विशेष प्रतिभा या क्षमता लिखें जो परमेश्वर ने आपके अंदर दिया है।

पेमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर के सामने उपहार बॉक्स पकड़ें। उससे कहें कि वह इस उपहार का उपयोग करें उसके उद्देश्यों के लिए।



खजाने की रक्षा

एक व्यक्ति, 'गार्ड' है, एक दीवार का सामना करके कुर्सी पर बैठता है कुर्सी के नीचे चाबियों के एक गुच्छे के साथ। हर कोई कमरे के दूसरे छोर पर शुरू करते हैं और चुपचाप कुर्सी तक आते हैं ताकि चाबियाँ पकड़ सकें और शुरुआत में वापस जा सकें। गार्ड किसी भी समय मुड़ सकता है और हिल रहे लोगों को पकड़ सकता है। जो भी पकड़े जायेगे उन्हें फिर से शुरू करना है। गार्ड पीछा करता है और किसी को भी जो चाबियाँ छीन लेता है टैग कर सकता है। टैग किए गए खिलाड़ी अगले गेम के लिए गार्ड बन जाता है।



https://youtu.be/r3lPb7AY_cs



स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। स्क्रीन पर
समय बदलने के लिए
पारिवारिक गतिविधियों की
योजना बनाएं
रचनात्मक बनें!

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](https://family.fit) 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