

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 11

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु परमेश्वर की इच्छा के
अनुसार प्रस्तुत करता है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस
15:12-20,
37-39

पीलातुस भीड़ में
दे देता है

यीशु परमेश्वर की
इच्छा को प्रस्तुत
करता है

यीशु को परमेश्वर
के रूप में
पहचाना गया



वार्म-अप

एक व्यक्ति रिले
आरेखित करें

कॉर्नर
वार्म-अप

लीडर का पालन
करें



हिले

बेसिक प्लांक

अप-डाउन प्लांक्स

मिरर प्लांक्स



चुनौती

क्रेजी क्लॉक

मोजे की लड़ाई

प्लांक और लुना
चुनौती



खोजना

वचनों को पढ़ें
और चर्चा करें

वचनों को पढ़ें
और दृश्य का
नाटक करे

वचनों को पढ़ें
और अपनी
कहानी बताएं



खेलना

किक दी कैन

ट्रस्ट फॉल

परिवार चलना

प्रारंभ करें

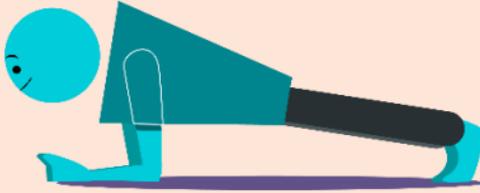
इस सप्ताह अपने परिवार की सहायता करें सक्रिय होने के लिए तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- 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।



एक व्यक्ति रिले आरेखित करें

एक परिवार रिले करें। एक व्यक्ति पांच बर्फी करता है, कमरे के दूर की तरफ एक पेपर पर भागता है और एक शरीर का हिस्सा खींचता है। वे वापस दौड़ते हैं और अगले व्यक्ति को टैग करते हैं जो वही करते है। इसका उद्देश्य परिवार के लिए जितना संभव हो सके पूरे शरीर (सिर, शरीर, बाहे, हाथ, पैर, पाँव) को आकर्षित करना है।



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

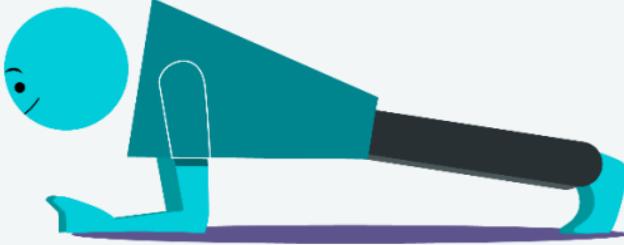
आराम करें और एक साथ बात करें।

आप कब एक भीड़ में रहे हैं एक ही शब्द को एक साथ चिल्लाते हुए?

गहराई में जाएं: आपने कब ऐसे कुछ किया है जो आप नहीं करना चाहते थे दूसरों को खुश करने के लिए?



बेसिक प्लांक



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। एक और बार दोहराएं।

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



क्रेजी क्लॉक

आपको एक प्लास्टिक की बोतल और संख्या 1 से 12 के संकेतों की आवश्यकता होगी।

संख्या को घड़ी के चेहरे की तरह जमीन पर रखें और बोतल को बीच में रखें।

बोतल स्पिन करने के लिए बारी ले। पूरे परिवार पुनरावृत्ति की संख्या करते हैं किसी भी कार्य के लिए जो वे चुनते हैं। (उदाहरण के लिए, सात स्काॅट्स या तीन सिट-अप्स।)

पांच मिनट के लिए खेलना हैं।



https://youtu.be/9_3pYqNucl

आसान करें: केवल तीन मिनट के लिए खेले।



पीलातुस भीड़ में दे देता है

पढ़ें मरकुस 15:12-15 बाइबल से।

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

तीन वर्ष की सेवकाई और पृथ्वी पर 33 वर्ष के बाद, हम यीशु के जीवन के अंतिम दिन में आते हैं। यहूदी नेता यीशु को रोमी राज्यपाल पीलातुस के पास सौंप देते हैं, और यह मांग करते हैं कि उसे क्रूस पर चढ़ाया जाए। इस क्रूर सजा से पहले, यीशु को अपमानित और अत्याचार किया जाता है - स्वेच्छा से - हमारे लिए।

बाइबिल वचन – मरकुस 15:12-20, 37-39
(एनआईवी)

“तो जिसे तुम यहूदियों का राजा कहते हो, उस को मैं क्या करूं?” पीलातुस ने उन से पूछा।

“वे फिर चिल्लाए!” कि उसे क्रूस पर चढ़ा दे।

“क्यों? पीलातुस ने उन से कहा; क्यों, इस ने क्या बुराई की है?”

परन्तु वे और भी चिल्लाए, कि उसे "क्रूस पर चढ़ा दे!”

तक पीलातुस ने भीड़ को प्रसन्न करने की इच्छा से, बरअब्बा को उन के लिये छोड़ दिया। और यीशु को कोड़े लगवाकर सौंप दिया, कि क्रूस पर चढ़ाया जाए।

16 और सिपाही उसे किले के भीतर आंगन में ले गए जो प्रीटोरियुन कहलाता है, और सारी पलटन को बुला लाए। और उन्होंने उसे बैजनी वस्त्र पहिनाया और कांटों का मुकुट गूंथकर उसके सिर पर रखा। और यह कहकर उसे नमस्कार करने लगे, कि हे यहूदियों के राजा, नमस्कार!” और वे उसके सिर पर सरकण्डे मारते, और उस पर थूकते। और वे उसके सिर पर सरकण्डे मारते, और उस पर थूकते, और घुटने टेककर उसे प्रणाम करते रहे। और जब वे उसका ठट्टा कर चुके, तो उस पर से बैजनी वस्त्र उतारकर उसी के कपड़े पहिनाए। और तब उसे क्रूस पर चढ़ाने के लिये बाहर ले गए।

37 तब यीशु ने बड़े शब्द से चिल्लाकर प्राण छोड़ दिये।

और मन्दिर का पर्दा ऊपर से नीचे तक फटकर दो टुकड़े हो गया। जो सूबेदार उसके सम्हने खड़ा था, जब उसे यूं चिल्लाकर प्राण छोड़ते हुए देखा, तो उसने कहा, सचमुच यह मनुष्य, परमेश्वर का पुत्र था!”

चर्चा करें:

यहूदी नेताओं ने भीड़ को उभारा ताकि वे जो चाहते थे उसे पाने के लिए। आपको लगता है कि पीलातुस ने भीड़ की मांग पर क्यों दिया?

परमेश्वर से चैट करें: प्रभु यीशु, मुझे खेद है उन समयों के लिए जो मैंने दूसरों के लिए दे दिया और वे जो चाहते थे किया। कृपया मेरी मदद करें ताकि मैं हमेशा वो करू जो आप मुझे करवाना चाहते हैं।



किक दी कैन

जमीन पर एक सर्कल बनाएं और बीच में एक खाली कैन रख दें। एक व्यक्ति कैन की रक्षा करता है जबकि हर कोई इसे सर्कल से बाहर निकलने के लिए किक मारने की कोशिश करता है। यदि गार्ड किसी और को टैग करता है कैन को किक मारने से पहले, तो वे नए गार्ड बन जाते हैं। खिलाड़ी गार्ड को विचलित करने के लिए एक साथ काम कर सकते हैं। यदि आप कैन को किक करते हैं बिना टैग किए, तो आप उस दौर को जीतते हैं।



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

प्रतिबिंबित करें:

आप खेल के बारे में क्या आनंद लिया?

किसी के लिए कैन को किक मारना क्यों आसान बना दिया?

A top-down view of several people's hands holding smartphones, with a central text overlay. The background shows people's faces and clothing, all focused on their devices.

स्वास्थ्य सुझाव
प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन' समय
कम करें।



कॉर्नर वार्म अप



कमरे के कोनों को संख्या 1-4 के साथ लेबल करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग कोने से शुरू करते हैं और एक अलग वार्म-अप करते हैं। कमरे के चारों ओर घूमकर अगले नंबर पर जाएँ।

- 10 जंपिंग जैक्स
- 10 बैक हील्स किकिंग
- 10 सिट-अप्स
- 10 स्काऊट

दो राउंड करें।



https://youtu.be/fe_bRnV04ao

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने किसी और काम के लिए कब कुछ बलिदान दिए 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 उठे 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/0-yQkbNzZHY>

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

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



मोजे की लड़ाई



आपको लुढ़का हुए लगभग 20 जोड़े मोजे की आवश्यकता होगी।

एक 8 x 4 मीटर जगह को चिह्नित करें और इसे दो में विभाजित करें। दो टीमों का निर्माण करें और प्रत्येक तरफ मोजे का आधा हिस्सा रखें।

टीम के सदस्य मोजे की एक जोड़ी के लिए दौड़ते हैं, एक स्कॉट करते हैं, फिर मोजे को जगह के दूसरी तरफ फेंक देते हैं। 30 सेकंड के लिए जारी रखें। सबसे कम मोजे वाली टीम जीतती है।

तीन बार दोहराएँ।



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



यीशु ने परमेश्वर को प्रस्तुत किया

पढ़ें मरकुस 15:16-20।

यदि आपके परिवार के लिए उपयुक्त हो तो धीरे-धीरे और आदरपूर्वक इस दृश्य को फिर से लागू करें। एक बागे या कोट का प्रयोग करें, एक छड़ी और किसी भी अन्य उपयुक्त रंगमंच की सामग्री खोजें। प्रत्येक वाक्य शुरू करने के लिए 'वे' के बजाय 'सैनिकों' शब्दों का प्रयोग करें क्योंकि मरकुस 15:16-20 जोर से पढ़ा जाता है। क्रूस पर चढ़ने की स्थिति में अपने यीशु के आंकड़े के साथ चुप्पी में समाप्त करें।

- यीशु ने इस क्रूरता का जवाब कैसे दिया?

परमेश्वर से चैट करें: एक तंग सर्कल में एक साथ इकट्ठा हो जाये और यीशु का धन्यवाद करें की उसने हमारे पापों की सजा लेने के लिए तैयार हुआ।



ट्रस्ट फॉल

ट्रस्ट फॉल दो तरीकों से करें:

1. एक व्यक्ति दो अन्य लोगों के बीच खड़ा होता है और आँखें बंद करके पीछे और आगे गिरता है। परिवार द्वारा पकड़े जाने की तरह यह कैसा महसूस हुआ?
2. एक कुर्सी पर खड़े हो जाये, अपनी आंखें बंद करें, और परिवार के हाथों में पीछे की ओर गिरें।



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

प्रतिबिंबित करें:

क्रूस पर चढ़ने के समय यीशु और परमेश्वर पिता की तरह ये दो ट्रस्ट फॉल की गतिविधियां कैसे हैं?



स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। बिस्तर से जाने से कम से कम 60 मिनट पहले स्क्रीन बंद करें।



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 पहाड़-पर्वतारोहियों
- तीन ताली – तीन स्कॉट्स

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

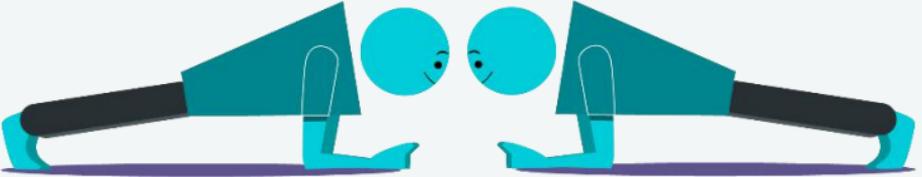
आराम करें और एक साथ बात करें।

यीशु के बारे में आप पहली बार किस महत्वपूर्ण बात को समझे थे?

गहराई में जाये: आज उसका अनुसरण करने का एक कारण क्या 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/wCTfeCnjCkQ>

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



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 लुंगस करें।

कठिन करें: अपने लुंगस में वजन जोड़ें।



यीशु को परमेश्वर के रूप में पहचाना गया

पढ़ें मरकुस 15:37-39।

यह रोमी सैनिक ने यीशु को मरते हुए देखा और यह आश्चस्त था कि यीशु वास्तव में कौन था।

कहानी सुनाएँ की आप कब यीशु के बारे में आश्चस्त हुए और उसका अनुसरण करना कब शुरू किये।

परमेश्वर से चैट करें: आपके सर्कल में कई लोग हैं परिवार, दोस्तों और समुदाय जो अभी तक यीशु के बारे में आश्चस्त होना बाकी हैं। कुछ नाम दें और उनके लिए प्रार्थना करें ताकि उनको सैनिक के समान प्रतिक्रिया मिल सके।



परिवार चलना

एक परिवार के रूप में एक साथ टहलने का आनंद लें। अपने घर, यार्ड के चारों ओर चले, या यदि संभव हो तो, अपने पड़ोस में।



A top-down photograph of several people lying on their backs on a wooden floor. They are holding smartphones in their hands, looking at the screens. The image is used as a background for a health-related text overlay.

स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। परिवार में प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्क्रीन समय निर्धारित 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](https://family.fit) पर



family.fit के पांच चरण



प्रमोशनल 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