

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 12

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु – जी उठे और जिंदा है!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस  
16:1-7

यीशु को दफनाया  
गया

यीशु जी उठा है

यीशु इंतज़ार कर  
रहा है



वार्म-अप

पूँछ को पकड़ो

ऑब्जेक्ट पिक-  
अप रिले

व्हीलबारो और  
इंचवार्म



हिले

सरल बुरपी

बुरपी

बुरपी फ्रॉग जम्प



चुनौती

प्लांक रिले

टिक-टैक-टो

family.fit  
समापन



खोजना

वचनों को पढ़ें और  
आम सुगन्ध की  
पहचान करें

वचनों को पढ़ें  
और दूसरों के  
लिए आश्चर्य की  
योजना बनाएं

वचनों को पढ़ें  
और गर्म और ठंडे  
निर्देशों का  
उपयोग कर खोजें



खेलना

व्हीलबैरो बाधा  
पाठ्यक्रम

श्रो दि पेपर बॉल

हाईड एंड सीक

# 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।



## पूँछ को पकड़ो

हर कोई एक दुपट्टा या एक छोटे तौलिया पहनते है पीठ पर सुकुड़ कर 'पूँछ' के रूप में। लक्ष्य यह है आप जितनी पूँछ इक्कठा कर सकते है उतनी पूँछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूँछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपके परिवार या समुदाय के कुछ रिवाज क्या हैं?

**गहराई में जाये: लोग विधियों का पालन क्यों करते हैं?**



## सरल बुरपी



अपने हाथों को जमीन पर रखे, एक प्लांक की स्थिति में आने के लिए कदम पीछे उठाएं, फिर सीधे खड़े होने के लिए दोनों पैरों को आगे बढ़ाएं और अपने सिर पर ताली बजाएं।

एक परिवार के रूप में अभ्यास करने के लिए कुछ मिनट ले ले – एक दूसरे को अच्छा कोचिंग और प्रोत्साहन देने के लिए सुनिश्चित हो। प्रत्येक परिवार के सदस्य का समय लिख ले यह देखने के लिए कि 10 बुरपी करने के लिए कितना समय लेते हैं!



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)



## प्लांक रिले

दो समूहों में विभाजित करें और पांच मीटर दूर रहें। एक व्यक्ति प्लांक की स्थिति में शुरू करता है और दूसरे समूह में बगल में चलता है। वे अगले व्यक्ति को टैग करते हैं जो खाली जगह में पीछे जाता है बाजु का प्लांक करते हुए।

देखें कि आप तीन मिनट में कितने लैप्स पूरा कर सकते हैं।



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

*कठिन करें: समय को पांच मिनट तक बढ़ाएं।*



## यीशु दफनाया गया है

बाइबल से मरकुस 16:1-2 पढ़ें।

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

यीशु को चट्टान से काटे हुए कब्र में रखा गया था। प्रवेश द्वार को एक विशाल पत्थर से सील कर दिया गया था और शरीर की चोरी होने से रोकने के लिए सैनिकों द्वारा संरक्षित किया गया था।

### बाइबिल वचन – मरकुस 16:1-7 (एनआईवी)

जब सब्त का दिन बीत गया, तो मरियम मगदलीनी और याकूब की माता मरियम और शलोमी ने सुगन्धित वस्तुएं मोल लीं, कि आकर उस पर मलें, और सप्ताह के पहिले दिन बड़ी भोर, जब सूरज निकला ही था, वे कब्र पर आईं। 3और

आपस में कहती थीं, "कि हमारे लिये कब्र के द्वार पर से पत्थर कौन लुढ़ाएगा?"

जब उन्होंने आंख उठाई, तो देखा कि पत्थर लुढ़का हुआ है! क्योंकि वह बहुत ही बड़ा था।<sup>5</sup> और कब्र के भीतर जाकर, उन्होंने एक जवान को श्वेत वस्त्र पहिने हुए दाहिनी ओर बैठे देखा, और बहुत चकित हुईं।

<sup>6</sup>उस ने उन से कहा, "चकित मत हो"। "तुम यीशु नासरी को, जो क्रूस पर चढ़ाया गया था, ढूंढती हो। वह जी उठा है! यहां नहीं है। देखो, यही वह स्थान है, जहां उन्होंने उसे रखा था। <sup>7</sup> परन्तु तुम जाओ, और उसके चेलों और पतरस से कहो, 'कि वह तुम से पहिले गलील को जाएगा। जैसा उस ने तुम से कहा था, तुम वहीं उसे देखोगे।'"

### **चर्चा करें:**

गंध की हमारी तत्व महत्वपूर्ण है। अपनी आँखें बंद करके अलग आम सुगन्ध को पहचानने की कोशिश करें।

सुगन्धित वस्तुओं के साथ शरीर का अभिषेक करना दफन विधि का हिस्सा था। सुगन्धित वस्तुएं बेहद महंगे थे और प्यार और सम्मान की अभिव्यक्ति थी।

क्यों महिलाएं यीशु के शरीर को अभिषेक करने के लिए इतना प्रयास करने को तैयार थीं?

एक समय के बारे में सोचो जब किसी ने आपके लिए अपना प्यार दिखाया। उन्होंने यह कैसे किया?

**परमेश्वर से चैट करें:** अपने प्यार को व्यक्त करने वाला एक पत्र परमेश्वर को लिखें। पत्र इकट्ठा करने और उन्हें एक सुरक्षित जगह में रखने के लिए किसी को चुनें। उन्हें फिर से खोलने के लिए एक समय पर सहमत हो।



## व्हीलबैरो बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा कोर्स इकट्ठा करें जिसमें कुछ मोड़ शामिल हैं। एक 'व्हीलबैरो' दौड़ को जोड़ियों में काम करें पाठ्यक्रम में बढ़ने के लिए।

**व्हीलबैरो स्थिति:** एक व्यक्ति प्लांक स्थिति में होता है, जबकि अन्य खड़ा रहता है और उनके टखनों को पकड़ता है। इस तरह आगे बढ़ें।

प्रत्येक टीम के समय का आकलन करें। स्थानों को स्वैप करें और इसे फिर से करें।



[https://youtu.be/8IE\\_7MQ2xBc](https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc)



स्वास्थ्य सुझाव  
प्रौद्योगिकी 'स्क्रीन' समय  
कम करें।



## ऑब्जेक्ट पिक-अप रिले

दो टीमों में विभाजित करें और खली जगह में विपरीत दिशा में खड़े हो जाये। जमीन पर 21 वस्तुओं को रखे। प्रत्येक टीम एक रिले के रूप में भागते है और वस्तुओं को एक-एक करके एकत्र करते है। देखें कि कौन सी टीम सबसे अधिक एकत्र कर सकती है।

आराम करें और फिर दोहराएं।



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

सबसे अविश्वसनीय कहानी साझा करें जिसे आपने कभी सुना है।

*गहराई में जाएं: अविश्वसनीय या असामान्य घटनाएं कभी-कभी हमें क्यों डरा देती हैं?*

## बुरपी



पैरों को साथ रखकर एक साथ खड़े रहे। मोड़े और जमीन पर अपने हाथों को रखे जब आप खुदते हैं अपने पैरों को पीछे करके प्लांक स्थिति में।

एक पुश अप करें, फिर अपने पैरों को अपने हाथों की ओर कूदे। खड़े हो, कूदो, और अपने हाथों से अपने सिर पर ताली बजाओ।

धीरे-धीरे और तरल रूप से 10 बुरपी करें।



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)

आसान करें: दिन 1 से सरल बुरपी करें।



## टिक-टैक्-टो

जमीन पर एक टिक-टैक्-टो खेल बोर्ड बनाओ इससे पहले कि आप शुरू करें (टेप या रस्सी का उपयोग करें)।

दो समूहों में काम करें। प्रत्येक टीम को एक चुनौती दी जाती है जैसे की तीन बुरपी। पूरा होने पर, दो लोग भागकर उनके टुकड़े को टिक-टैक्-टो गेम पर रखते हैं। नई चुनौतियों के साथ जारी रखें जब तक खेल जीत ना ले।



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

*कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।*



## यीशु जी उठा है

पढ़ें मरकुस 16:3-6।

क्या आपको आश्चर्य पसंद है? दिन के अंत से पहले अपने परिवार से किसी को आश्चर्यचकित करें। रचनात्मक बने!

इस कहानी में महिलाओं ने एक खतरनाक आश्चर्य का अनुभव किया। यीशु और अधिक कब्र में नहीं था!

इस क्षण में वे यीशु के बारे में क्या नई बात सीखते हैं? आज आपके लिए इसका क्या अर्थ है?

**परमेश्वर से चैट करें:** हमारे पाप को क्रूस पर लेने के लिए प्रभु यीशु आपका धन्यवाद करते हैं। आपने पाप और मृत्यु पर विजय प्राप्त की। आप फिट जी उठे यह साबित करने के लिए कि आप प्रभु हैं। हमें इस सच्चाई के प्रकाश में हर दिन जीने में मदद करें।



## श्रो दि पेपर बॉल

गेंद फेंको चुनौती: हर कोई एक कागज का गेंद बनाते है और फेंकते है और एक हाथ से पकड़ते है। फिर एक सर्कल में खड़े होते है और अपनी गेंद को उसी समय दाई ओर फेंक दें जब आप बाएं से गेंद को पकड़ते हैं। एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling and looking at a smartphone held by the man. The woman is on the left, wearing a light blue top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing a light pink polo shirt and glasses. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

## स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें। सभी अच्छी चीजें पर मंथन करें जो आप एक स्क्रीन के बिना कर सकते हैं और सूची प्रदर्शित करें।



## व्हीलबैरो और इंच वॉर्म

**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/43YZWUrNNzw>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप कब देर हुए लगभग कुछ करने के लिए?

**गहराई में जाएं:** सबसे लंबे समय के बारे में बताएं कि आपने किसी के लिए इंतजार किया है।



## बुरपी मेंढक कूद

एक सामान्य बुरपी करें (दिन 2 से) हालांकि, जब आप फर्श पर नीचे से खड़े स्थिति में वापस आते हैं, तो जहां तक आप कूद सकते हैं एक मेंढक की तरह खुदे।

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

*आसान करें: दूर कूदने की कोशिश मत करें।*



## family.fit समापन



सत्र को पूरा करें एक चुनौती के साथ जो हम सबने सीखा है जिसमें सब शामिल हैं!

जोड़े में जितनी जल्दी हो सके इन कार्यों को पूरा करें, लेकिन अच्छी तकनीक के साथ:

- 20 सेकंड प्लांक और सुपरमैन के
- 20 बुरपी, डिप्स, स्पीड स्केटर्स, लुंग्स, पुश-अप्स, सिट-अप्स, पहाड़-पर्वतारोहियों, स्काॅट्स।

तीन राउंड करें।

एक टाइमर का उपयोग करना ना भूलना!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



## यीशु इंतज़ार कर रहा है

पढ़ें मरकुस 16:1-7।

बारी ले एक वस्तु को छुपाकर। छुपाने वाला “गर्म” और “ठंडा” शब्द का उपयोग यह दिखाने के लिए करता है कि ढूंढने वालों वस्तु के कितने करीब है।

क्यों महिलाएं गलत जगह पर यीशु की तलाश कर रही थीं?

जी उठे यीशु गलील में उन की अपेक्षा कर रहा था, जहां उसने वादा किया था कि वह होगा।

यीशु आज तुम्हारे लिए कहाँ इंतज़ार कर सकता है?

परमेश्वर से चैट करें: अपने घर में चार अलग-अलग स्थानों के आसपास एक यात्रा में प्रार्थना करें: (1) परमेश्वर के साथ आपका निजी जीवन; (2) एक परिवार के रूप में परमेश्वर का अनुसरण करना; (3) आपका देश; (4) आपके मित्र जो अभी तक यीशु का अनुसरण नहीं कर रहे हैं।



## हाईड एंड सीक

एक व्यक्ति घर पर कुछ छुपाता है जिसे बाकी परिवार द्वारा पहचाना जाएगा। लापता वस्तु को खोजने के लिए दूसरों को प्रोत्साहित करने के लिए एक सुराग दें।

एक नई वस्तु के साथ दोहराएं।



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, looking at a smartphone held by the man. The woman is on the left, smiling, and the man is on the right, wearing glasses and also smiling. They are both dressed in light-colored clothing. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

## स्वास्थ्य सुझाव

स्क्रीन समय कम करें।

केवल उन कार्यक्रमों और ऐप्स  
का उपयोग करें जो आपके  
परिवार को लाभ पहुंचाते हैं।

## 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)*