

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 4

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु – हर किसी का स्वागत करता है!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस  
2:13-17

यीशु कम से कम  
योग्य का स्वागत  
करता है

यीशु अलोकप्रिय  
का स्वागत  
करता है

यीशु हमें दिखाता  
है कि हम वास्तव  
में कौन हैं



वार्म-अप

बर्पी रिले

संगीत पर वार्म-  
अप करें

पूछ को पकड़ो



हिले

चेयर डिप्स

पैर उठाके डिप्स  
करना

डुबकी पैर ऊंचा  
करना



चुनौती

सर्किट चुनौती

बाधा पाठ्यक्रम

टॉवर चुनौती



खोजना

वचन पढ़ें और  
ध्यान दिया गए  
पर चर्चा करना

वचनों को दोबारा  
पढ़ें और दो  
श्रेणियों में लोगों  
को सूचीबद्ध करें

वचनों को दोबारा  
पढ़ें और स्वास्थ्य  
जांच करें



खेलना

मूल बातें के साथ  
मदद करें

एक साथी को  
पकड़े

तुरंत विषय शब्द

# 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
- दूसरे परिवार के साथ **family.fit** करें

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है।



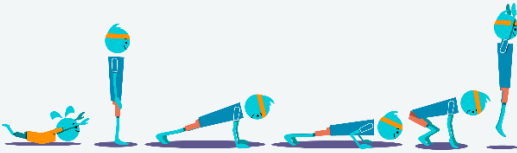
इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

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।



## बर्पी रिले



लगभग 10 मीटर लंबा कोर्स सेट करें।

जोड़ियों में यह रिले करें। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति पाठ्यक्रम की एक लैप करता है बर्पी और लंबी कूदता का अनुक्रम जबकि अन्य व्यक्ति सुपरमैन शुरुवात की लाइन पर रखता है। टैग और स्थानों की अदलाबदली करें।

प्रत्येक का चार से छह लैप करें।



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप के चारों ओर देखें। आप कितनी चीजें देख सकते हैं जो कल से आज बदल गए हैं?

**गहराई में जाएं:** आप समूह के साथ जुड़ने का प्रयास क्यों करते हैं? आपको कोई पसंद करें या कोई अलग? क्यों?



## चेयर डिप्स



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। फर्श पर पैर रखें

साँस ले ↑   ↓   साँस छोड़ें

10 बार दोहराएँ और आराम करें। एक और बार दोहराएं। राउंड के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं या चार राउंड करें।



## सर्किट चुनौती



यार्ड के चारों ओर चार गतिविधि स्टेशनों की स्थापना करें।  
प्रत्येक व्यक्ति एक अलग स्टेशन से शुरू करता है।  
निम्नलिखित अनुक्रम करें और फिर 60 सेकंड के लिए  
आराम करें। तीन राउंड करें।

- पांच प्लांक कोहनी पर नीचे और हाथों पर उप्पर
- पांच सुपरमैन तैराकी बाँहों के साथ
- पांच डिप्स
- तीन बुरपिस



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

**कठिन करें: पाँच राउंड करें।**



## यीशु कम से कम योग्य का स्वागत करता है

पढ़ें मरकुस 2:13-17 बाइबल से।

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

चार मछुआरे – पतरस, अन्द्रियास, याकूब और युहन्ना – यीशु की टीम में शामिल होने वाले पहले व्यक्ति थे। अब यह लेवी की बारी है निर्णय लेना का की जवाब कैसे देने का जब यीशु उसे आमंत्रित करता है।

### बाइबिल वचन – मरकुस 2:13-17 (एनआईवी)

एक बार फिर यीशु गलील की सागर के पास बाहर गया। सारी भीड़ उसके पास आई। और वह उन्हें उपदेश देने लगा, जाते हुए उस ने हलफर्ड के पुत्र लेवी को देखा। लेवी चुंगी की चौकी पर बैठे हुआ था। यीशु ने उससे कहा, “मेरे पीछे हो ले। लेवी उठकर उसके पीछे हो लिया।



बाद में यीशु लेवी के घर में रात का खाना खा रहा था। और बहुत से चुंगी लेने वाले और पापी यीशु और उसके चेलों के साथ भोजन करने बैठे। क्योंकि वे भीड़ के हिस्सा थे जो यीशु के पीछे चल रहे थे। और शास्त्रियों और व्यवस्था के फरीसियों वहाँ थे। उन्होंने यीशु को पापियों और चुंगी लेने वालों के साथ भोजन करते देखा। तो उन्होंने उसके चेलों से पूछा, “वह चुंगी लेने वालों और पापियों के साथ क्यों खाता पीता है?”

यीशु ने यह सुना। तो उन्होंने ने उनसे कहा, “भले चंगों को वैद्य की आवश्यकता नहीं। परन्तु बीमारों को है। मैं उन लोगों को पाने के लिए नहीं आया हूँ जो सोचते हैं कि परमेश्वर के साथ वे सही हैं मेरे पीछे चलने के लिए। परन्तु मैं पापियों को पाने के लिए आया हूँ मेरे पीछे चलने के लिए।”

### **चर्चा करें:**

एक साथ एक समय के बारे में साझा करें जब आप हैरान थे कि किसी ने आपको देखा था।

- उन्होंने क्या कहा या किया? आपको कैसा लग रहा था?

यीशु एक लोकप्रिय व्यक्ति था। भीड़ ने हर जगह उसका पीछा किया। फिर भी, उसने एक व्यक्ति के साथ बात करने के लिए रुका: लेवी, एक अलोकप्रिय कर वसूलने वाला।

- आप कैसे महसूस किये होते अगर आप एक लेवी होते?

हम सभी उनके द्वारा ध्यान दिए जाना पसंद करते हैं जिसकी हम प्रशंसा करते हैं।

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर का धन्यवाद करें कि वह प्रतिदिन आप की सुधि लेते हैं। उससे कहे की वह आपकी सहायता करें उन लोगों के लिए जो आपके सामान्य समूह में नहीं हैं की ध्यान दे और प्रोत्साहित करें।



## मूल बातें के साथ मदद करें

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति दूसरे के लिए एक बुनियादी कार्य करते हैं उनके पीछे खड़े होकर और 'उनका हाथ बनकर।

बालों को कंगी करना, दांतों की सफाई करना या चेहरे को धोने जैसे कार्य करें। बाद में स्थानों की अदलाबदली करें।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह कैसा था?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



स्वास्थ्य सुझाव  
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



## संगीत पर वार्म-अप करें



कुछ अप-टेम्पो संगीत बजाये और निम्न कार्य करें:

- लक्ष्य तक 20 बार भागना
- 5 स्काऊट
- 20 हाई नी रनिंग
- 5 जंपिंग जैक्स

पांच राउंड करें।



<https://youtu.be/Fhfi-xEjl74>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप एक पारिवारिक पार्टी के लिए किसे आमंत्रित करेंगे?  
आपने कैसे चुना कि किसे आमंत्रित करना है?

**गहरी में जाये:** क्या ऐसे लोग हैं जो आमंत्रित होने के लायक नहीं हैं? क्यों? आपके कारण क्या हैं?

## पैर उठाके डिप्स करना



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें। वैकल्पिक पैर।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

आसान करें: पुनरावृत्ति की संख्या घटाएं।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



## बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा पाठ्यक्रम सेट करें। आपके अंदर या बाहर की जगह का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, पेड़ या कुर्सी तक भागे, पथ या गलीचा पर से छलांग लगाएं, और इसी तरह)। रचनात्मक बनें! जितनी जल्दी हो सके बाधा पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए बारी लें। प्रत्येक व्यक्ति के समय का आकलन करें।



[https://youtu.be/gya0WqKDV\\_Q](https://youtu.be/gya0WqKDV_Q)

*कठिन करें: पाठ्यक्रम को जोड़ियों में करने की कोशिश करें। आपको हर समय एक साथ जुड़े रहना चाहिए।*



## यीशु अलोकप्रिय का स्वागत करता है

पढ़ें मरकुस 2:13-17।

लोगों की दो सूचियां बनाएं: जिसे दुनिया 'अयोग्य' कहते हैं लेवी की तरह, और जो लोग 'लोकप्रिय' हैं।

- आपको क्यों लगता है कि यीशु एक कर वसूली के डिनर पार्टी के लिए निमंत्रण स्वीकार कर लिया?
- उनके चेलों ने कितना सहज महसूस किया? आप कितना सहज महसूस करेंगे?

पारिवारिक पार्टी के लिए अपने निमंत्रण सूची पर वापस जाएं। क्या कोई बदलाव है करने के लिए है?

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर हमें हमारे घर में हर किसी का स्वागत महसूस करने में मदद करें।





## एक साथी को पकड़े

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति आंखों पर पट्टी बांधता है और अपने साथी से लगभग 10 कदम की दूर पर खड़ा होता है। साथी धीरे-धीरे आंखों पर पट्टी वाले साथी की ओर चलता है। आंखों पर पट्टी वाले साथी को ध्यान से सुनना चाहिए कि उनके साथी कितना करीब आ चुका है और उन्हें पकड़ने के लिए सही समय पर 'स्टॉप' कहना है।



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long dark hair is sleeping peacefully, her head resting on a laptop keyboard. The entire image has a teal/cyan color overlay. A white text box is centered over the lower part of the image.

## स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।  
आप बेहतर महसूस करेंगे और  
अधिक सतर्क और ऊर्जावान  
होंगे।



## पूंछ को पकड़ो

हर कोई एक दुपट्टा या एक छोटे तौलिया पहनते है पीठ पर सुकुड़ कर 'पूंछ' के रूप में। लक्ष्य यह है 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/D7En4-s1laE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

लोगों की बुरी चीजे या अच्छी चीजों की कहानियां ढूंढना क्या बहुत आसान है? क्यों?

**गहराई में जाएं:** 1 से 10 के पैमाने पर, आप अन्य लोगों की तुलना में कितने अच्छे और योग्य हैं?



## डुबकी पैर ऊंचा करना



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। एक बॉक्स या सोफे या अन्य चीज ढूंढें ताकि आपके पैरों को ऊँचे पर रख सके।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

**आसान करे:** दिन 1 से कुर्सी डिप्स करें।



## टाँवर चुनौती

जोड़ियों में काम करें। प्रति जोड़ी के लिए छह प्लास्टिक कप हूँडे। एक व्यक्ति सुपरमैन थामता है, जबकि अन्य पाँच कुर्सी डिप्स करते हैं। प्रत्येक दौर के बाद फर्श पर एक कप रखे एक पिरामिड टाँवर का निर्माण करने के लिए फिर भूमिकाओं की अदलाबदली करें। टावर का निर्माण करने के लिए छह राउंड करें।

टीमों का एक दूसरे के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करने का समय आकलन करें।



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

*कठिन करें: टाँवर को 10 कप से बढ़ाएं।*



## यीशु हमें दिखाता है कि हम वास्तव में कौन हैं

पढ़ें मरकुस 2:13-17।

जो कुछ भी आपके पास उपलब्ध है (थर्मामीटर, हृदय गति, दृश्य जांच, और इसी तरह के) का उपयोग करके प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य की जांच करें। अपने स्वयं के स्वास्थ्य के बारे में सोचने के लिए मुझे, कुछ ऐसा नामांकन करें जो आपके भौतिक शरीर में अच्छी तरह से नहीं है।

- यह जानना की आप बीमार हैं कैसे बताता है की आप पापी हैं?
- यीशु ने किसने कहा कि वह मदद करने के लिए आया?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर का धन्यवाद हो कि आप हमारा स्वागत करते हैं, भले ही हम सभी टूटे हुए हैं, पापी और आपकी ज़रूरत में हैं। अन्य लोगों को उसी तरह स्वागत करने में हमारी सहायता करें।



## 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।  
यह आपको बेहतर निर्णय लेने  
और चोटों से बचने 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 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](https://family.fit) के वेबसाइट पर देखें  
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



family.fit के लिए सभी वीडियो खोजें [family.fit](https://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](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)*