

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 5

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु – गुणक करने वाला!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस
4:3-8

यीशु हमें बुलाते
है सुनने के लिए

यीशु चाहता है कि
हम समझें

हमारे प्रभाव को
कैसे विकसित करें



वार्म-अप

रस्सी कूद

छेद में खरगोश

संगीत पर वार्म-
अप करें



हिले

स्लो स्पीड स्केटर्स

टो टच स्पीड
स्केटर्स

बाधा स्पीड
स्केटर्स



चुनौती

ज़िगज़ैग हॉपिंग
रिले

10, 20, 30
चुनौती

परिवार का स्पीड
स्केटर्स चुनौती



खोजना

वचन पढ़ें और
सुनने का
परीक्षण करें

वचन को फिर से
पढ़ें और कहानियां
और विकर्षण
साझा करें

वचन को फिर से
पढ़ें और गुणा पर
विचार करें



खेलना

समुराई, निंजा
और सूमो

खजाने की रक्षा

संतुलन बनाना
और 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।



रस्सी कूद

एक व्यक्ति जमीन के नजदीक की तरफ से रस्सी स्विंग करता है। खिलाड़ियों को रस्सी पर हर बार कूदना होगा जब यह आपके पास से बिना आपको छुए गुजरता है। जिस किसी को वह रस्सी छूता है, उसे उस व्यक्ति के साथ जगह स्वैप करना है जो इसे स्विंग कर रहा है।



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप सुनने में कितने अच्छे हैं? (अपने आप को 10 में से स्कोर करें।)

गहराई में जाये: कब अच्छा सुनना महत्वपूर्ण है?



स्लो स्पीड स्केटर्स



पैर और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए स्पीड स्केटर का अभ्यास करें। घुटने को मोड़े और विपरीत हाथ से स्पर्श करें। प्रत्येक स्पर्श एक पुनरावृत्ति है। धीमी गति से शुरू करें, फिर गति बढ़ाएं और कार्यो को तरल बनाएं।

छह करें। आराम करें और फिर 12 करें। फिर से आराम करें और 18 करें।



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

कठिन करे: पुनरावृत्ति को 30 तक बढ़ाएं।



ज़िगज़ैग हॉपिंग रिले

एक कोर्स 10-15 मीटर लंबा सेट करें। बारी बारी ले अंत तक एक पैर पर हॉप करने के लिए। ज़िगज़ैग करे ताकि कार्यों को और चुनौतीपूर्ण कर सके।

रिले के रूप में प्रतिस्पर्धा करने के लिए दो टीमों में विभाजित करें।



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

कठिन करें: पाठ्यक्रम को अधिक समय तक बनाएं।



यीशु हमें बुलाते हैं सुनने के लिए

पढ़ें मरकुस 4:3-8 बाइबल से।

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

यीशु ने एक बड़ी भीड़ को आकर्षित किया जब वह गलील झील के किनारे सिखा रहे थे। ये सभी लोग उसके अनुयायी नहीं थे – कई अनिर्णीत थे। अतः यीशु ने उन्हें संलग्न करने के लिए कहानियों (दृष्टान्तों) का इस्तेमाल किया। उसने बाद में अपने निकटतम अनुयायियों को एक स्पष्ट स्पष्टीकरण दिया। यह यीशु की सबसे प्रसिद्ध कहानियों में से एक है।

बाइबिल वचन – मरकुस 4:3-8 (एनआईवी)

“सुनो! एक किसान अपने बीज बोने के लिए बाहर चला गया। जैसे ही वह बीज बिखरा रहा था, कुछ रास्ते पर गिर गए, और पक्षियों ने आकर इसे खा लिया। कुछ

चट्टानी स्थानों पर गिर गए, जहां इसे ज्यादा मिट्टी नहीं मिली।

यह जल्दी से उग तो गया, क्योंकि मिट्टी उथली थी। लेकिन जब सूर्य उगा, तो पौधे झुलस गया, और वे सूख गए क्योंकि उनकी कोई जड़ नहीं थी। अन्य बीज कांटों के बीच गिर गए, जो बड़े हुए और पौधों ने उसे दबा दिया, ताकि वे अनाज उत्पादन न कर सके। फिर अन्य बीज अच्छी मिट्टी पर गिरे। वह बाहर निकला, बड़ा हुआ और एक फसल का उत्पादन किया, कुछ तीस गुणा, कुछ साठ, कुछ सौ गुणा।”

चर्चा करें:

यीशु ने कहा “सुनो!”

- आपने कितने अच्छे तरीके से कहानी को सुना?

कहानी को फिर से पढ़ने के लिए किसी और को चुनें, लेकिन इस बार कुंजी शब्दों को छोड़ दें। मनोरंजन के लिए, प्रत्येक लापता शब्द के विकल्प के लिए 'बुलबुला गम' कहे। अन्य लोग कुंजी शब्द जो छोड़े दिए गए हैं कहने के लिए मुड़ सकते हैं।

परमेश्वर से चैट करें: हमारी प्रार्थना पूछने से अधिक सुनना हो सकता है। आज बस प्रार्थना करें, “कह प्रभु, क्योंकि तेरा दास सुनता है।” जब आप अपने दिन के कार्य करने जाते हैं उत्तर प्राप्त करने के लिए तैयार रहें।



समुराई, निंजा और सूमो

तीन अलग-अलग पात्रों के लिए एक सरल कार्य करें – समुराई, निंजा और सूमो। एक दूसरे का सामना करके खड़े हो जाये और एक लीडर का चयन करें।

लीडर सहित हर कोई, गुप्त रूप से कार्य करने के लिए एक चरित्र चुनते हैं। 3 की गिनती पर, हर कोई अपने चुने हुए चरित्र के लिए कार्य करते हैं। एक ही चरित्र के साथ किसी को भी लीडर के रूप में एक अंक मिलता है। पहला व्यक्ति पांच अंक के साथ जीतता है।

लीडर्स की अदलाबदली करें और फिर से खेले।



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



छेद में खरगोश

फर्श के चारों ओर कागज के हुप्स या टुकड़े फैलाएं। ये खरगोश के छेद हैं। हर कोई एक अलग से शुरू करते हैं लीडर कहते हैं “छेद में खरगोश”, और हर कोई एक पैर पर दूसरे छेद पर हॉप करते हैं। हर बार जब आप एक नए छेद पर जाते हैं तो पैरों को बदलें। यदि आप छेद से बाहर निकलते हैं तो आप अगले लीडर बन जाते हैं।



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

आराम करें और एक साथ बात करें।

तुमने क्या उत्पादन किया है जो बहुत 'फल' निर्माण करता है?

गहराई में जाये: आप नए विचारों के लिए कितने खुले हैं? क्यों या क्यों नहीं?



टो टच स्पीड स्केटर्स



स्पीड स्केटर्स का अभ्यास करें। हर बार जब आपका पैर आगे आता है, तो इसे विपरीत हाथ से पहुंचने और स्पर्श करने का प्रयास करें। धीरे-धीरे शुरू करें और फिर गति और प्रवाह में वृद्धि करें।

उनमें से 10 करें। आराम करें और फिर 20 करें। फिर से आराम करें और 30 करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या को 40, 50 या 60 तक बढ़ाएं।



10, 20, 30 चुनौती



एक साथी के साथ काम करें। जबकि एक व्यक्ति सुपरमैन थामता है, दूसरा 10 स्पीड स्केटर्स करता है। स्थानों का अदलाबदली करें और दोहराएं। अगला 20 स्पीड स्केटर्स करे जबकि अन्य व्यक्ति सुपरमैन थामता है। अदलाबदली। यदि आप कर सकते हैं तो 30, 40 और 50 पुनरावृत्तियों के साथ जारी रखें।

आसान करें: पुनरावृत्तियों की संख्या को 30 या 40 तक घटाएं।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या को 60 या उससे अधिक तक बढ़ाएं।



यीशु चाहता है कि हम समझें

पढ़ें मरकुस 4:3-8 और 4:13-20।

पद 13 में यीशु ने अपने अनुयायियों से कहा, “क्या तुम इस दृष्टान्त को नहीं समझते?” फिर वह इसे समझाने लगा।

- प्रत्येक प्रकार की मिट्टी का क्या अर्थ है?

अपनी कहानियों को साझा करें जब आपने पहली बार यीशु के बारे में संदेश सुना था और आपने किस तरह प्रतिउत्तर दिया था।

कुछ विकृतियों की एक पारिवारिक सूची बनाएं जो यीशु का अनुयायी बनने में मुश्किल बनाती हैं।

परमेश्वर से चैट करें: प्रत्येक व्यक्ति प्रार्थना करने के लिए एक या दो विकृतियों का चयन कर सकते हैं, पवित्र आत्मा से समझ के लिए पूछ सकते हैं कि इससे निपटने के तरीके के बारे में।



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। बाकी 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/96tSINScrQ>



स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए। प्रत्येक दिन
शुरू करें एक पूर्ण कप पानी
पीने से।



संगीत पर वार्म-अप करें



कुछ अप-टेम्पो संगीत बजाये और निम्न कार्य करें:

- 20 जंपिंग जैक्स
- 5 स्की जम्प (बाजू से बाजू कूदना)
- 10 पुश-अप एक दीवार या बाड़ के विरुद्ध
- 5 बड़ी छलांग

दोहराएँ।

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने पिछले सप्ताह में क्या बनाया है या क्या किया है?

गहराई में जाएं: ऐसे कौन से लोग हैं जिनकी आप प्रशंसा करते हैं जो अपने समुदाय में काम करने के लिए जाने जाते हैं?



बाधा स्पीड स्केटर्स

किसी वस्तु जैसे रस्सी या पुस्तक के साथ जमीन पर स्पीड स्केटर्स करें जिसे आपको कदम उठाकर पार करना है। स्पीड स्केटर्स को चिकना बनाएं और फिर गति बढ़ाएं।

20 करें। आराम करें और फिर से 20 करें। तीन राउंड करें।



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

आसान करें: राउंड की संख्या कम करें।



परिवार का स्पीड स्केटर्स चुनौती

एक दूसरे के सामने एक बड़े सर्कल में खड़े हो जाये। एक परिवार के रूप में 300 स्पीड स्केटर करें। एक व्यक्ति शुरू करता है और फिर अगले व्यक्ति को टाप्स करता है जब ब्रेक के लिए तैयार हो। 100 के बाद, एक मार्कर तक और वापस एक परिवार के रूप में भागे। सबसे धीमी धावक की गति के साथ भागे। अगले 100 स्पीड स्केटिंग करने वालों के साथ जारी रखें जब तक कि आप एक परिवार के रूप में 300 पूरा नहीं कर लेते।



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

कठिन करें: परिवार का कुल 500 तक बढ़ाएँ।



हमारे प्रभाव को कैसे विकसित करें

पढ़ें मरकुस 4:3-8।

यह कहानी दिखाती है कि जो लोग परमेश्वर को सुनते और जवाब देते हैं वे कैसे प्रभावी हो सकते हैं।

- 'अच्छी' मिट्टी पर गिरने वाले बीज का क्या परिणाम है?

कुछ गणित करें। क्या आप अपने बगीचे या पार्क में गुणा के उदाहरण देख सकते हैं?

- यदि आपके परिवार के प्रत्येक सदस्य ने दो लोगों को यीशु के बारे में बताया और उनमें से प्रत्येक ने दो लोगों को बताया, तो आपका परिवार परमेश्वर के राज्य के लिए कितने लोग प्रभावित करेगा?

परमेश्वर से चैट करें: अपने पड़ोस में बाहर देखें। प्रत्येक व्यक्ति एक व्यक्ति या समूह पर ध्यान केंद्रित करे और आपके परिवार के अवसरों के लिए प्रार्थना करे ताकि आप परमेश्वर के प्यार को साझा कर सके और उनके जीवनो में बदलाव ला सके।



संतुलन बनाना और चलना

अपने सिर पर एक किताब को संतुलित करने के लिए मुड़ें और कमरे के दूसरी तरफ चलें और इसे बिना छोड़े या छुए वापस जाएं। इसे पीछे चलते हुए आजमाएं। फिर एक किताब और एक प्लास्टिक कप उप्पर रखकर कोशिश करें। क्या आप कप में पानी जोड़ सकते हैं? मनोरंजन करें!

कठिन करें: दो टीमों में विभाजित करें और इसे एक रिले बनाएं।



स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।

हमें पाचन के लिए पानी की जरूरत है, हमें हिलने में मदद करने के लिए, और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए

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](http://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