

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 6

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु हमारी चुनौतियों में!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस  
6:45-52

यीशु अकेले में  
समय बिताता है

यीशु पानी पर  
चलता है

यीशु हमारी  
जरूरतों को पूरा  
करता है



वार्म-अप

डांस एंड फ्रीज

आर्म सर्कल्स एंड  
बॉडी शेप्स

भालू और केकड़ा  
चाल



हिले

साथी लुंगस

धीमी गहरी लुंगस

भारी लुंगस



चुनौती

पेनगुइन जम्प  
तबता

टॉवर चुनौती

कप भरें



खोजना

वचन पढ़ें और  
चुपचाप सुने

वचन पढ़े और  
प्रतिमा बनाये

वचन पढ़ें और दो  
चेहरे बनाये



खेलना

स्काउट एंड रन

एक टावर निर्माण  
का दौड़

गेंद फेंको चुनौती

# 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।



## डांस एंड फ्रीज

कुछ अप-टेम्पो संगीत बजाएं। हर कोई अपने पूरे शरीर का उपयोग करके नृत्य करता है। संगीत को रोकने के लिए बारी ले। जब यह रुक जाता है तो हर कोई फ्रीज हो जाते हैं और फिर 10 स्पीड स्केटर करते हैं।

दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

आराम करें और एक साथ बात करें।

अनेक समय जब आप अकेले में होते हैं तो आप कैसे आनंद लेते हैं? तुम्हें क्या पसंद नहीं है?

**गहराई में जाएं:** अपने जीवन में अकेले समय निर्धारित करना क्यों महत्वपूर्ण है?



## साथी लुंगस



कमर पर हाथ रखकर सीधे खड़े रहिये। एक पैर के साथ आगे बढ़ें और अपने कमर को नीचे करें जब तक कि आपके सामने के घुटने 90 डिग्री पर न हो जाए।  
वैकल्पिक पैर।

एक दूसरे के सामने लुंगस को जोड़े में अभ्यास करें। धीरे-धीरे और सावधानी से शुरू करें। 10 पुनरावृत्ति के चार दौर करें। प्रत्येक दौर के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

आसान करें: दो राउंड करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति को प्रत्येक दौर को 20 तक बढ़ाएं।



## पेनगुइन जम्प तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति एक दीवार के खिलाफ बैठता है के रूप में (एक कुर्सी के बिना), अन्य व्यक्ति एक पेनगुइन की तरह कूदता है (बांहों को सीधा नीचे हाथ बाजू में थपथपाते हुए)। 20 सेकंड के लिए ऐसा ही करें। 10 सेकंड के लिए आराम करें और स्थानों की अदलाबदली करें। आठ राउंड करें।



<https://youtu.be/tkpatTU8IGY>

**कठिन करें:** दोहराएं और अपना व्यक्तिगत रिकॉर्ड को तोड़ने का प्रयास करें।



## यीशु अकेले में समय बिताता है

पढ़ें मरकुस 6:45-52 बाइबल से।

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

मरकुस के अनुसार इस खंड में, यीशु लोगों की भीड़ के साथ बहुत समय बिताता है। वह उन्हें खिलाता है, उन्हें चंगा करता है, और उन्हें सिखाता है। इस कहानी में होने वाली घटनाएं यीशु के लिए दो महत्वपूर्ण प्राथमिकताओं को प्रकट करती हैं। वह अपने पिता के साथ समय बिताता है, और वह अपने दोस्तों की परवाह करता है।

### बाइबिल वचन – मरकुस 6:45-52 अ (एनआईवी)

तब उस ने तुरन्त अपने चेलों को बरबस नाव पर चढाया, कि वे उस से पहिले उस पार बैतसैदा को चले जाएं, जब तक कि वह लोगों को विदा करे। और उन्हें विदा करके पहाड़ पर प्रार्थना करने को गया।



और जब सांझ हुई, तो नाव झील के बीच में थी, और वह अकेला भूमि पर था। और जब उस ने देखा, कि वे खेते खेते घबरा गए हैं, क्योंकि हवा उनके विरुद्ध थी। तो रात के चौथे पहर के निकट वह झील पर चलते हुए उन के पास आया। और उन से आगे निकल जाना चाहता था, परन्तु उन्होंने उसे झील पर चलते देखकर समझा, कि भूत है। और चिल्ला उठे, क्योंकि सब उसे देखकर घबरा गए थे।

पर उस ने तुरन्त उन से बातें कीं और कहा; "ढाढस बान्धो! मैं हूं; डरो मत।" तब वह उन के पास नाव पर आया, और हवा थम गई। और वे बहुत ही आश्चर्य करने लगे।

### **चर्चा करें:**

कुछ ज़ोर से संगीत बजाएं, साथ में ताली बजाएं, ताल पर अपने पैरों को मारे, और गाये। थोड़े समय के बाद संगीत बंद करें। खड़े हो जाये और चुप रहे। ध्यान से सुने। आप क्या सुनते हैं?

भीड़ के साथ एक व्यस्त दिन के बाद, यीशु अपने दोस्तों को दूर भेजता है और अकेले और चुप रहने में समय बिताता है। वह प्रार्थना करता है।

- आपको क्या लगता है कि यीशु ने क्या प्रार्थना की होगी?

परमेश्वर से चैट करें: हर कोई घर में एक जगह कुछ मिनट के लिए अकेले रहने के लिए निकालता है। परमेश्वर से आज आपको दिखाने के लिए पूछें कि वह क्या चाहता है हम जाने।



## स्काउट एंड रन



जमीन पर दो कंटेनर को पांच मीटर की दूरी पर रखें। एक कंटेनर में चार वस्तुओं को रखे।

एक व्यक्ति चार वस्तुओं (एक समय में एक) को एक कंटेनर से दूसरे तक ले जाता है जबकि दूसरा व्यक्ति स्काॅट्स करता है। स्काउटिंग वाला व्यक्ति फिर धावक बन जाता है और तीसरा परिवार का सदस्य स्काॅट्स करता है। दोहराएँ जब तक सभी स्काॅट्स और भागने की बारी ना कर ले।



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle and drinking water. The person's face is partially visible on the right side, tilted upwards. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal.

स्वास्थ्य सुझाव  
अधिक पानी पिए।



## आर्म सर्कल्स एंड बॉडी शेप्स

**आर्म सर्कल्स:** एक सर्कल में खड़े हो जाये और एक साथ 15 प्रत्येक बांह कार्य को पूरा करें। स्माल सर्कल्स फॉरवर्ड, स्माल सर्कल्स बैकवर्ड, बिग सर्कल्स फॉरवर्ड, बिग सर्कल्स बैकवर्ड।

**शारीरिक आकार:** चेहरा नीचे कर लेते, बांहे सिर के ऊपर और हथेलियों एक दूसरे का सामना करना। एक घड़ी के हाथों की तरह अपनी बाहों को हिलाए प्रत्येक गठन के लिए।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

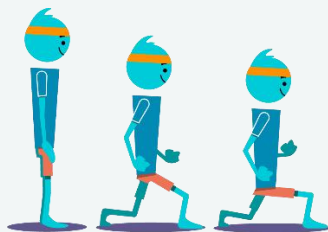
आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ कहानियां साझा करें जब आपके परिवार के किसी भी सदस्य को एक कठिन परिस्थिति से 'बचाया' गया था।

**गहराई में जाएं:** किसी और की आवश्यकता का जवाब देने के लिए आपको क्या प्रेरित करता है?



## धीमी गहरी लुन्गस



धीमी लुन्ग का अभ्यास करें। आज हमारा ध्यान गति पर है।

एक पैर के साथ आगे बढ़ें और पांच तक गिनें क्योंकि आप धीरे-धीरे अपने कमर को नीचे करते हैं जब तक कि आपकी पीछे की घुटने जमीन को छू न जाए। जल्दी खड़े हो जाये। दूसरे पैर के लिए दोहराएं।

एक कछुए बनें, खरगोश नहीं!

प्रति पैर पांच बार दोहराएं।

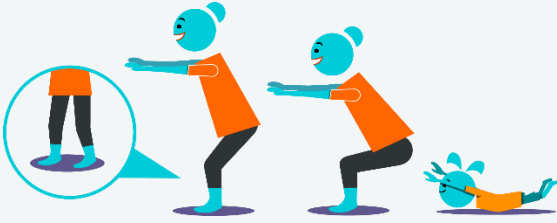


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

**आसान करें:** गति को कम करें और तीन तक गिनें जब आप लुंग हैं।



## टाँवर चुनौती



जोड़ियों में काम करें प्रति जोड़ी छह कप के साथ। एक व्यक्ति सुपरमैन को थामता है जबकि अन्य पांच स्काऊट करते हैं। प्रत्येक दौर के बाद एक कप से एक टावर बनाये। भूमिकाओं की अदलाबदली। छह राउंड करें। अपने टाँवर को प्रत्येक बार तेजी का निर्माण करने की कोशिश करें।



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

**कठिन करें:** 10 कप के साथ एक त्रिकोणीय टाँवर बनाये।



## यीशु पानी पर चलता है

पढ़ें मरकुस 6:45-52।

यहां यीशु के तरीको पर ध्यान दें:

1. वह परमेश्वर से प्रार्थना करता है
2. वह अपने दोस्तों की जरूरत को देखता है
3. फिर वह उनकी सहायता के लिए चला जाता है

कहानी से इन तीन पहलुओं के लिए प्रतिमा बनाये। उन्हें अलग-अलग तरीकों से वश में करने का मनोरंजन करें। अपने फोन पर एक तस्वीर ले ले। साझा करें

[@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- आपकी जरूरत में आज आप किसे देखते हैं?
- आपका 'जाना' कैसा दिख सकता है?

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर हमारे आसपास के लोगों की जरूरतों को देखने के लिए हमें आंखें दे। हमें ज्ञान और प्रतिबद्धता दें की हम उन जरूरतों का जवाब दे सके।





## एक टावर निर्माण का दौड़

दो टीमों में विभाजित करें। प्रत्येक टीम घर के चारों ओर से आठ वस्तुओं को ढूंढते हैं जिससे एक टावर बना सके।

सबसे ऊंची टावर बनाने की कोशिश की एक दौड़ करें। इसे रिले के रूप में करें।

वैकल्पिक रूप से, अलग चुनौतियों हर बार सेट करें एक ही वस्तुओं का उपयोग करके, जैसे सबसे मजबूत टॉवर, सबसे रचनात्मक टॉवर, व्यापक टॉवर, और इस रूप में।



[https://youtu.be/2G8ppdg\\_bWU](https://youtu.be/2G8ppdg_bWU)

A person is shown in silhouette, drinking water from a clear glass bottle. The background is a bright blue sky with some light clouds. The person's hand is visible holding the bottle, and the water is being poured into their mouth. The overall scene is clean and refreshing.

**स्वास्थ्य सुझाव**

अधिक पानी पिए।

हमारा शरीर पानी को रोके नहीं रख सकता। इसे प्रति दिन एक ताजा आपूर्ति की जरूरत है।



## भालू और केकड़ा चाल

भालू पुरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लैप्स करें।

**भालू चाल** – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चले।

**केकड़ा चाल** – पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चले।



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

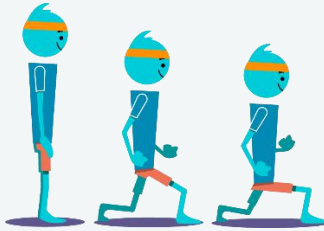
आराम करें और एक साथ बात करें।

आप कब भयभीत हो गए थे?

**गहराई में जाये:** जब आप डर में थे तो सामना करने के लिए आपको क्या मदद मिली?



## भारी लुग्गस



लंगे में वजन जोड़ें। एक बैकपैक पहनें जिसमें एक किताब हो या अपने हाथों में पानी की बोतलें पकड़े। रचनात्मक रूप से प्रत्येक व्यक्ति के लिए सही आकार का वजन खोजने के बारे में सोचें। एक उचित तकनीक रखने के लिए याद रखें।

10 पुनरावृत्तियों के दो सेट पूरा करें। सेट के बीच 30 सेकंड आराम करें।



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

*कठिन करें: लुग्गस प्रदर्शन करते समय अपने सिर पर वजन संभालें।*



## कप भरें चुनौती



एक कुर्सी का उपयोग करके, प्रत्येक व्यक्ति तीन डिप्स करता है और एक मार्कर तक भागता है ताकि एक चम्मच का उपयोग करके एक गिलास में पानी को स्कूप कर सके। जारी रखने के लिए अगले व्यक्ति को टैग करें। रिले तब तक चलता रहें जब तक ग्लास भरा हो।

तीन डिप्स = एक चम्मच



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

*कठिन करें: प्रति चम्मच डुबकी की संख्या बढ़ाएं।*



## यीशु हमारी जरूरतों को पूरा करता है

पढ़ें मरकुस 6:45-52।

चेले भयभीत होने से चकित होने के लिए बदल गए।

हर कोई कागज के एक टुकड़े के एक तरफ पर एक भयभीत चेहरा और दूसरे पर एक चकित चेहरा बनाता है। जैसा कि कहानी पढ़ी जाती है, प्रत्येक व्यक्ति अपने पेपर पर उचित चेहरा दिखाकर प्रतिक्रिया देता है।

- यीशु कहता है, “धीरज धरों! यह मैं हूँ। मत डर। यदि आप कहते हैं 'यीशु आज मेरी नाव में है, तो आपके लिए इसका क्या अर्थ है?'

**परमेश्वर से चैट करें:** एक काल्पनिक काफी बड़ा नाव को अपने परिवार के लिए बनाएं। इसमें एक साथ बैठें और अपनी चुनौतियों में यीशु की उपस्थिति का अनुभव करने के लिए एक-दूसरे के लिए प्रार्थना करें।



## गेंद फेंको चुनौती

हर कोई एक पेपर बॉल बनाता है और फेंकने की और एक हाथ से पकड़ने की कोशिश करते हैं। तब हर कोई एक सर्कल में खड़े होते हैं और एक ही समय में अपनी गेंद को दाईं ओर फेंकते हैं जबकि बाएं से गेंद पकड़ते हैं। एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

*कठिन करें: गति बढ़ाएं*



## स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।

लोगों को अपनी उम्र, लिंग और गतिविधि स्तर के आधार पर प्रत्येक दिन पानी की अलग-अलग मात्रा की आवश्यकता होती है।



## 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](https://family.fit) के लिए सभी वीडियो खोजें [family.fit](https://family.fit)  
[YouTube® channel](https://family.fit) पर



[family.fit](https://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)*