

गहराई में बढ़ना – सप्ताह 7

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु बच्चों से प्यार करता है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मरकुस
10:13-16

हमारी दुनिया में
कौन महत्वहीन
लगते हैं?

बच्चे यीशु के लिए
मूल्यवान हैं

पालन करने के
लिए बच्चे एक
उदाहरण हैं



वार्म-अप

कॉर्नर
वार्म-अप

लीडर का पालन
करें

जंकयार्ड डॉग



हिले

दीवार पुश-अप

पार्टनर
पुश अप

100 पार्टनर पुश
अप



चुनौती

पुश-अप्स रिले

पुश अप ड्रा
लॉट्स चैलेंज

पूँछ को पकड़ो



खोजना

वचन पढ़ें और
महत्वपूर्ण वस्तुओं
को खोजें

वचन पढ़ें और
नाटक करें की
ध्यान कैसे केन्द्रित
करें

वचन पढ़ें और
हम बच्चों से क्या
सीख सकते हैं
इसके बारे में बात
करें



खेलना

पारिवारिक
प्रतियोगिता

लाइन-अप को
बदलें

एक
प्ले-हाउस बनाएं

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 दें
- 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।



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। दो राउंड करें।

1. 10 जंपिंग जैक्स
2. लक्ष्य तक 10 बार भागना
3. 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
4. 10 स्काऊट



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

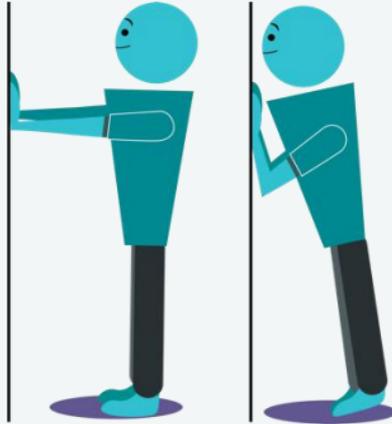
आराम करें और एक साथ बात करें।

आप हर सुबह पहली दो चीजें क्या करते हैं?

गहराई में जाएं: महत्व के आधार पर अपने दिन से सभी सामान्य घटनाओं को रैंक करें।



दीवार पुश-अप



एक दीवार की ओर फैले फैलाकर खड़े हो जाये।
आगे झुके, दीवार पर हथेली रखे, कोहनी मोड़े और
फिर वापस खड़े स्थिति में वापस आये।

10 पूरा करें और आराम करें तीन राउंड करें।

आसान करें: दीवार के करीब खड़े हो जाये



पुश-अप्स रिले



दो टीमों में विभाजित करें और कमरे के विपरीत दिशा में खड़े हो जाये। 21 वस्तुओं को बीच में रखें, जैसे खिलौने, चम्मच, या गेंदों को।

प्रत्येक टीम के सदस्य बारी लेते हैं मध्य में भागने के लिए, पांच पुश-अप्स करें, चीजों को उठाओं, और अगले व्यक्ति को टैग करने के लिए वापस भागे। जारी रखें जब तक सभी वस्तुओं को नहीं उठाया जाता है।

किस टीम ने सबसे अधिक एकत्र किया?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

आसान करें: एक दीवार से पुश-अप करें।



हमारी दुनिया में कौन महत्वहीन लगते हैं?

पढ़ें मरकुस 10:13-16 बाइबल से।

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

यीशु बहुत लोकप्रिय हो गए थे और भीड़ उसे देखने और उसकी शिक्षा सुनने के लिए इकट्ठे हुए थे। इतने सारे लोगों के साथ, चेले नाखुश थे कि कुछ अपने बच्चों को यीशु के पास धन्य होने के लिए ला रहे थे।

बाइबिल वचन – मरकुस 10:13-16
(एनआईवी)

फिर लोग बालकों को उसके पास लाने लगे, कि वह उन पर हाथ रखे, पर चेलों ने उन को डांटा। यीशु यह देख क्रोधित हुआ। उसने उन से कहा, "बालकों को मेरे पास आने दो और उन्हें मना न करो, क्योंकि

परमेश्वर का राज्य ऐसों ही का है। मैं तुम से सच कहता हूँ, कि जो कोई परमेश्वर के राज्य को बालक की नाईं ग्रहण न करे, वह उस में कभी प्रवेश करने न पाएगा।” और उस ने उन्हें गोद में लिया, और उन पर हाथ रखकर उन्हें आशीष दी।

चर्चा करें:

पढ़ें मरकुस 10:13-16।

भागे और एक सुनसान द्वीप पर आप जो तीन शीर्ष चीजें ले जायेगे प्राप्त करें।

- आपने इन तीनों को क्यों चुना?

बाइबिल के समय में बच्चों को अक्सर महत्वहीन माना जाता था।

- खेलों की प्रतिक्रिया हमें बच्चों के बारे में उनकी राय के बारे में क्या बताती है?
- आपकी दुनिया में महत्वहीन कौन है?

कागज के एक टुकड़े पर जितना छोटा हो सकता है 'महत्वहीन' लोगों के नाम लिखें। एक फोन कैमरा ले और नामों को बढ़ाकर देखे।

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर से उनकी मदद मांगें ताकि इन लोगों में देखे जैसे वह क्या देखता है और उन्हें स्वीकार करें जैसे वह करता है।



पारिवारिक प्रतियोगिता

परिवार का कौन सा सदस्य निम्नलिखित कर सकता है?

- खड़े स्थिति से सबसे लम्बी कूद
- सबसे लंबे समय तक एक पैर पर खड़े रहना
- पलाखे बिना झपके सबसे लंबा समय
- एक सांस में अपना पूरा नाम कहें
- सबसे लंबे समय तक एक गेंद को टपकाना
- सबसे लंबे समय तक प्लांक या स्काँट

अपना खुद का बनाये। मनोरंजन करें!



स्वास्थ्य सुझाव
अधिक पानी पिए।



लीडर का पालन करें

अपना पसंदीदा संगीत बजाएं। एक सर्कल में चारों ओर भागो।

एक व्यक्ति लीडर है और निर्देशों को संवाद करने के लिए हाथ तालियों का उपयोग करता है:

- एक ताली – एक सुपरमैन करना
- दो ताली – दो लुंग्स करें
- तीन ताली – तीन स्पीड स्केटर्स करें

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने सबसे महंगी वस्तु क्या छुआ है?

गहरी में जाये: आपका सबसे मूल्यवान संपत्ति क्या है?



पार्टनर पुश अप



एक अच्छा पुश-अप करने की कुंजी आपके शरीर को एक सीधी रेखा में रखना और आपकी कोहनी आपके बाजू के करीब रखना।

जमीन पर अपने घुटने टीकाकर और अपने कंधों के साथ हाथों को सीधा करना अपने पार्टनर को देखकर। एक ही समय में पुश-अप करें और फिर एक-दूसरे को एक हाथ वाला हाई-फाइव दें।

10 पूरा करें और आराम करें दो राउंड करें।



https://youtu.be/stuFr3i21_M



पुश अप ड्रा लॉट्स चैलेंज

निम्नलिखित कार्य को एक छोटे कागज के टुकड़ों पर लिखें, मोड़ ले, और कंटेनर में रखें:

- 5 पुश-अप
- 10 पुश-अप
- 15 पुश-अप
- 20 पुश-अप
- किसी को गले से लगाये
- किसी को हाई फाइव दे
- किसी को मालिश दें
- हर किसी के लिए एक गिलास पानी लाए

बारी ले चिट्ठी उठाने के लिए और उठाया हुआ कार्य को करें। आवश्यकतानुसार एक दूसरे की मदद करें।

तीन राउंड पूरा करें।



बच्चे यीशु के लिए मूल्यवान हैं

पढ़ें मरकुस 10:13-16।

- आप कैसे कोशिश करेंगे और भीड़ में यीशु का ध्यान आकर्षित करेंगे? अनुकरण करें।

बहुत से लोग यीशु तक पहुंचने की कोशिश कर रहे थे।

- आपको क्यों लगता है कि उन्होंने विशेष रूप से जोर दिया कि बच्चे को उसके पास आने दे?
- हम लोगों के मूल्य को कैसे निर्धारित करते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: एक दिल के पेपर पर लिखे “आप परमेश्वर और हमारे लिए कीमती हैं”। अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य को एक दे और उनके लिए प्रार्थना करें।



लाइन-अप को बदलें

हर कोई एक पंक्ति में खड़ा हो जाये। समय देखे की परिवार को निम्नलिखित को क्रम में रखने के लिए कितना समय लगता है:

- छोटे से सबसे बड़ा
- युवा से बुजूर्ग तक
- नाम का प्रथम वर्णानुक्रम अनुसार
- बालों की लंबाई अनुसार
- पिछले महीने में पढ़ने वाली किताबों की संख्या अनुसार



<https://youtu.be/FknPalguWqU>



स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।

भोजन से पहले पानी पीने से
वजन कम करने में मदद मिलती
है।



जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजू फैलाकर बैठता है। दूसरे हाथ पर से, पैर पर से और दूसरे हाथ पर से कूदते हैं। हर कोई दो राउंड कूदते है और जगह बदलते है ताकि सभी को कूदने का मौका मिल सके।



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप किसके तरह बनना चाहते हैं?

गहराई में जाएं: उनके बारे में आप क्या नकल करेंगे?



100 पार्टनर पुश अप

एक साथी के साथ काम करें। एक पुश-अप के साथ एक शुरू करता है। फिर दूसरा दो पुश-अप करते है पहला तीन पुश-अप करता है फिर दूसरा चार करता है। इस तरह से 10 पुश-अप तक जारी रखें और जब यह आपकी बारी नहीं है तो आराम करें। एक बार जब आप 10 तक पहुंच जाते हैं, तो अपना रास्ता वापस एक पर काम करें। यदि आप करते हैं, तो आपने एक जोड़ी के रूप में 100 पुश-अप पूरा कर लिए होंगे वाह!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

आसान करें: दीवार से या अपने घुटनों पर पुश-अप करें।



पूँछ को पकड़ो

खेल की सीमाओं को सेट करें।

हर कोई एक दुपट्टा या छोटा तौलिया एक 'पूँछ' की तरह अपनी पैट के पीछे टंगाता है लक्ष्य यह है आप जितनी पूँछ इकठ्ठा कर सकते है उतनी पूँछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। यदि आप अपनी पूँछ खो देते हैं, तो तीन पुश-अप्स करें और गेम जारी रखें। मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

कठिन करें: पुश-अप को पांच तक बढ़ाएं।



पालन करने के लिए बच्चे एक उदाहरण हैं

पढ़ें मरकुस 10:13-16।

यीशु ने बच्चों को देखा, उनके लिए प्रार्थना की, और उन्हें दूसरों के लिए एक उदाहरण के रूप में स्थापित किया।

क्या यह अद्भुत नहीं है?

बच्चों और वयस्कों के बीच भिन्नता पर मंथन करें

- बच्चे हमें परमेश्वर के राज्य को प्राप्त करने के बारे में कैसे सिखा सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर, धन्यवाद कि हम एक दूसरे से सीख सकते हैं। उन बच्चों के लिए धन्यवाद जो हमें भरोसा करने और नए विचारों के लिए खोलने के लिए याद दिलाते हैं।



एक प्ले-हाउस बनाएं

अपने परिवार के साथ मनोरंजन करे अंदर एक किले /महल/ तम्बू का निर्माण करके। रचनात्मक बनें।

A stone spout on the left side of the frame pours clear water into a stream. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash. The background features a range of blue mountains under a clear sky, with green foliage in the foreground. An orange rectangular box is centered over the lower part of the image, containing white text.

स्वास्थ्य सुझाव

अधिक पानी पिए।

पर्याप्त पानी हमें सोचने, ध्यान केंद्रित करने और बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता 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 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



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