

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 1

family.fit

परिवार. तं दुरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



उद्देश्य के साथ जीना

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
5:13-16

अपने उद्देश्य को  
जानें

अच्छा करने के लिए  
जाने जाना

परमेश्वर की महिमा  
के लिए जीना



वार्म-अप

जंकयार्ड डॉग

आपके शरीर को  
हिलाए

भालू और केकड़ा  
चाल



हिले

साथी लुंगस

धीमी गहरी लुंगस

भारी लुंगस



चुनौती

एक ज्योति की तरह  
चलना

नमक और ज्योति

बाधा पाठ्यक्रम



खोजना

वचन पढ़ें, चर्चा करें  
और नमक को चखें

वचन पढ़ें, चर्चा करें  
और घर के सबसे  
अंधेरे हिस्से को ढूँढ़ें

वचन पढ़ें, चर्चा करें  
और एक  
प्रकाशस्तंभ खींचें



खेलना

अन्दर कूदे, बाहर  
कूदे

सॉस्क बास्केटबॉल

चमके यीशु चमके

# प्रारंभ करें

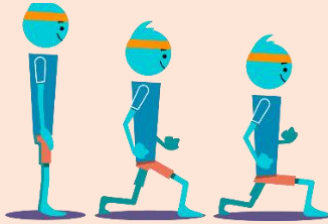
इस सप्ताह अपने परिवार की सहायता करें सक्रिय होने के लिए तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- 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
- 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।



## 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 दुसरे 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/jglSsNnFVys>

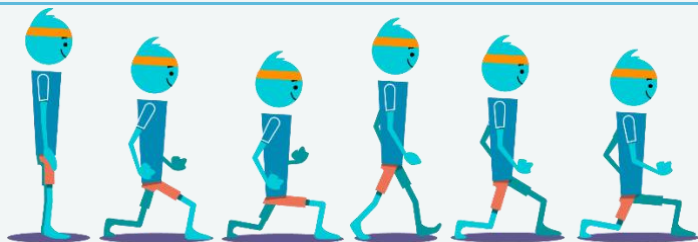
आराम करें और एक साथ बात करें।

तीन चीजों का नाम दें जिसमे आप नमक का उपयोग करते हैं या नमक पाते हैं।

**गहराई में जाये:** व्यक्तिगत रूप से और परिवार के रूप में आपको सबसे अधिक संतुष्टि क्या देता 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।*



## एक ज्योति की तरह चलना

जोड़ियों में विभाजित करें।

एक जोड़ी 10 मीटर निशान पर चलता है और लुंगस करते हुए वापस आता है। एक सीधा पिट रखें (एक प्रकाश की तरह) और एक वजन ऊपर रखें यदि आप कर सकते हैं।

अन्य जोड़े के लिए, एक व्यक्ति अपने पेट पर लेटता है जबकि दूसरा व्यक्ति कूदता है और उनके बगल में जमीन पर लेटता है। पहला व्यक्ति तब खड़ा होता है और दूसरे पर से कूदता है। बारी बारी ले पांच मीटर आगे और पीछे। चार राउंड करें।



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

**कठिन करें: पांच राउंड तक वृद्धि करें।**



## अपने उद्देश्य को जानें

बाइबल से मत्ती 5:13-16 पढ़ें।

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

ये वचन सबसे प्रसिद्ध 'धर्मोपदेश' की शुरुआत में आते हैं जिसे अपने उलट पुलट राज्य में यीशु ने अनुयायियों के लिए दिए।

### बाइबिल वचन — मत्ती 5:13-16 (एनआईवी)

“तुम पृथ्वी के नमक हो। परन्तु यदि नमक का स्वाद बिगड़ जाए, तो वह फिर किस वस्तु से नमकीन किया जाएगा? फिर वह किसी काम का नहीं, केवल इस के कि बाहर फेंका जाए और मनुष्यों के पैरों तले रौंदा जाए।।”

“तुम जगत की ज्योति हो; जो नगर पहाड़ पर बसा हुआ है वह छिप नहीं सकता। और लोग दिया जलाकर पैमाने के नीचे नहीं। परन्तु दीवट



पर रखते हैं, तब उस से घर के सब लोगों को प्रकाश पहुंचता है। उसी प्रकार तुम्हारा उजियाला मनुष्यों के साम्हने चमके कि वे तुम्हारे भले कामों को देखकर तुम्हारे पिता की, जो स्वर्ग में हैं, बड़ाई करें।”

### **चर्चा करें:**

यीशु ने परिचित चीजों का उपयोग किया हमें सोचने में मदद करने के लिए कि उसका पालन करने का क्या अर्थ है। उन्होंने यहाँ नमक का उपयोग किया।

कुछ नमक ढूंढे और प्रत्येक एक अनाज प्राप्त करें और इसे चखें।

क्या आप उस छोटे अनाज में नमक का स्वाद ले सकते हैं? नमक के साथ क्या चीजें बेहतर स्वाद देता है? आपको क्या लगता है कि 'नमक' होने का आज हमारे लिए क्या मतलब है?

**परमेश्वर से चैट करें:** एक परिवार की तस्वीर खोजें या उन लोगों की एक तस्वीर जिनसे आप प्यार करते हैं। थोड़ा नमक लें और इसे तस्वीर पर छिड़क दें जब प्रत्येक व्यक्ति के आशीष के लिए आप प्रार्थना करते हैं।



## अन्दर कूदे, बाहर कूदे

एक सर्कल में हाथ पकड़े हुए खड़े हो जाये एक लीडर के साथ जो बीच में है जो निर्देश देता है।

**पहला दौर -** लीडर कहते हैं 'अन्दर कूदो' और हर कोई कार्रवाई को चिल्लाते है और अंदर कूदते है। अन्य निर्देशों के साथ दोहराएं जैसे, 'बाहर कूदो', 'दाएं कूदो' और 'बाएं कूदो'।

**दूसरा दौर -** हर कोई कहते है और विपरीत करते है जो लीडर कहता है (उदाहरण के लिए, बाहर कूदो जब लीडर कहता है "अन्दर कूदो")।

**तीसरा दौर -** जो लीडर कहते हैं हर कोई वही कार्य करते है लेकिन विपरीत चिल्लाते है।



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young girl sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The girl is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a small container. The background is a simple wooden chair. The entire image has a teal color cast. An orange rectangular box is overlaid in the center, containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव  
सफलता के लिए योजना।



## आपके शरीर को हिलाए

प्रत्येक दौर के लिए एक व्यक्ति लीडर है। चारों ओर जॉगिंग द्वारा शुरू करें। लीडर एक नाम कहता है और परिवार को इस तरह हिलना चाहिए। उन्हें अच्छी तरह से मिलाये।

- श्री. स्लो - धीरे हिलो
- श्री. रश - तेजी से हिले
- श्री. जेली - अपने पूरे शरीर को हिलाए
- श्री. मुद्दल - पीछे की ओर चलना
- श्री बाउंस - चारों ओर हॉप
- श्री. स्माल - झुकना और चलते रहना
- श्री. स्ट्रोंग - अपने मांसपेशियों को लचीलेपन से हिलाए
- श्री टोल - खिंचाव करें और हिले
- श्री. टिकल - अपने बाँहों हो चारों ओर हिलाए
- श्री. हैप्पी - हिले और मुस्कुराएँ



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

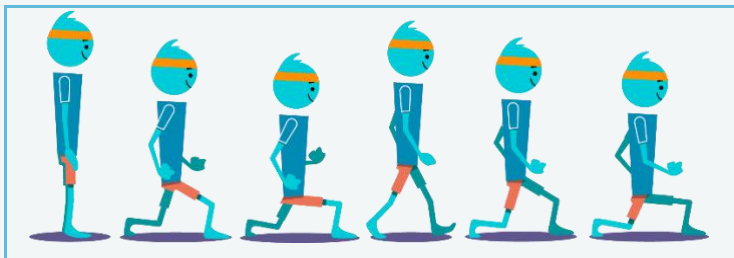
आराम करें और एक साथ बात करें।

प्रत्येक उंगली पर, व्यक्तिगत रूप से या परिवार के रूप में उन तरीकों की गणना करें कि कैसे दूसरें आपके लिए अच्छा रहे हैं।

**गहराई में जाये:** आपको क्या लगता है कि दूसरें आपको एक परिवार के रूप में कैसे वर्णन करेंगे?



## 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 जाएं। 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: थोड़ा करें ताकि आपको आराम लगे*

*कठिन करें: दोहराव को प्रत्येक पैर के आठ तक बढ़ाएं।*



## नमक और ज्योति

लीडर कमरे के एक छोर या यार्ड पर खड़े रहकर दूसरों से दूर खड़े रहकर। बाकी हर कोई दूसरे छोर पर अपने सिर के ऊपर हाथों रखकर खड़े रहते हैं।

उच्च घुटनों के साथ धीरे धीरे चलना, पैर की उंगलियों पर तो यह संतुलन के लिए मुश्किल है, पूरे शरीर को खींचकर चढ़ना। जब लीडर 'नमक और ज्योति' चिल्लाते हैं और चारों ओर मुड़ता है, तो सभी को फ्रीज होना होगा। यदि लीडर किसी को भी चलते हुए देखता है तो वह व्यक्ति को तीन पुश अप करना चाहिए।

खेल दोहराएँ। लीडर्स की अदलाबदली करें।



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

**कठिन करें:** पांच पुश-अप तक बढ़ाएं।



## अच्छा करने के लिए जाने जाना

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

आप जितने प्रकाश जमा कर सकते हैं कर ले। फिर सबसे अंधेरी जगह को ढूंढें और प्रत्येक प्रकाश को चालू करें।

यीशु आम लोगों की भीड़ से बात कर रहा था। फिर भी उसने उनसे कहा, “तुम जगत कि ज्योति हो।” इस तरह परमेश्वर आज पृथ्वी पर अपना काम पूरा करने का इरादा रखता है: हमारे माध्यम से - आपके माध्यम से!

किस तरह से आप अपने प्रकाश को चमका सकते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** चुप रहकर, परमेश्वर से यह देखने में मदद करने के लिए कहें कि हम अपने प्रकाश को कैसे चमका सकते हैं। इन विचारों को लिखें और उन्हें एक साथ साझा करें। एक को छोड़कर सभी प्रकाश बंद करें। परमेश्वर का धन्यवाद करें कि थोड़ा सा प्रकाश भी एक बड़ा अंतर बनाता है।



## साँस्क बास्केटबॉल

एक उतारे हुए मोज़े से एक गेंद बनाये। एक व्यक्ति अपनी बाहों का उपयोग लक्ष्य के रूप में करता है। शूट करने के लिए तीन स्थानों को चुनें। हर किसी को प्रत्येक स्थान पर तीन शॉट मिलते हैं। विजेता को खोजने के लिए सफल शॉट्स की संख्या की गणना करें।



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



## स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना। प्रत्येक सप्ताह के लिए एक परिवार कैलेंडर बनाएं जहां हर किसी की योजनाएं निर्धारित हैं। छोटे बच्चों की मदद करने के लिए चित्रों और प्रतीकों का उपयोग करें





## 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।

10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

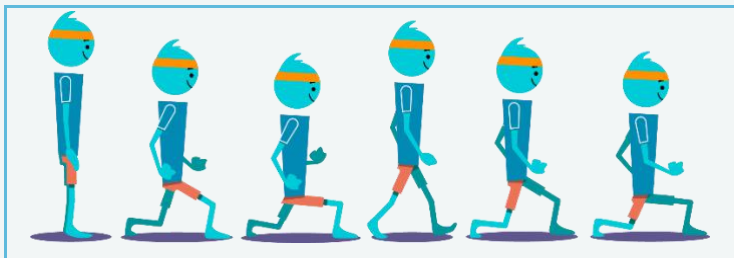
आराम करें और एक साथ बात करें।

क्या आप किसी भी 'अंधेरे' स्थानों के बारे में सोच सकते हैं जहाँ यीशु के प्रकाश की आवश्यकता है?

**गहराई में जाये:** आप किसे जानते हैं जो यीशु के प्रकाश को चमकता है?



## भारी लुगास



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। उचित तकनीक रखने के लिए याद रखें।

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

**आसान करें:** थोड़ा करें ताकि आपको आराम लगे और प्रत्येक दौर में केवल आठ पुनरावृत्ति को पूरा करें।

**कठिन करें:** पुनरावृत्ति को 16 प्रति पैर तक 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/0wf6zfkzmCQ>



## परमेश्वर की महिमा के लिए जीना

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

इन आयतों में यीशु का अंतिम उद्देश्य यह है कि हमारे जीवन किसी तरह स्पष्ट रूप से परमेश्वर को इंगित करेंगे और उसको महिमा देंगे! यहां तक इसके बारे में सोचना उल्लेखनीय है!

कल्पना कीजिए कि आप यीशु के साथ अकेले हैं। कहां, या किसके लिए, आपको लगता है कि वह आपको अपने प्रकाश को चमकाने के लिए कह सकता है?

**परमेश्वर से चैट करें:** लाइटहाउस का चित्र बनाये या प्रिंट करें और उस पर प्रत्येक परिवार के सदस्य की तस्वीरें खींचें या डालें। उन अंधेरे स्थानों को याद रखें जिन्हें यीशु की रोशनी की आवश्यकता है। परमेश्वर से पूछें कि हम में से प्रत्येक को इस सप्ताह अपने प्रकाश को ऐसे तरीके से चमकाने में मदद करें जिससे दूसरें परमेश्वर की महिमा कर सके।



## चमके यीशु चमके

क्या एक अच्छा काम है जो आप कर सकते हैं आप एक परिवार के रूप में यीशु के प्यार को किसी अन्य परिवार या व्यक्ति के पास चमका सकते हैं? एक परिवार के रूप में आप क्या कर सकते हैं की एक सूची बनाये। उनमें से एक या अधिक पर निर्णय लें और अगले सप्ताह में एक परिवार के रूप में उन्हें एक साथ करने की योजना बनाएं।

गतिविधि के बाद, एक परिवार के रूप में प्रतिबिंबित करें।

क्या आपने गतिविधि का आनंद लिया? आपको बाद में कैसा महसूस हुआ? आपने जिस व्यक्ति की मदद की कैसे महसूस किये? क्या ये ऐसा कुछ है जो आप परिवार के रूप में करना जारी रख सकते हैं?

## माता-पिता के लिए टिप

एक संरचित दिन हर किसी को सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है और इसे प्रबंधित करना आसान बनाता है। काम, स्कूल के काम, खेल, खाली समय, व्यायाम, और हाथ धोने के साथ एक समय सारिणी बनाये। अपने दिन के लिए एक संरचना होने से आप सभी को सकारात्मक रहने में मदद कर सकते 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](http://family.fit) के वेबसाइट पर देखें  
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



family.fit के लिए सभी वीडियो खोजें [family.fit](http://family.fit)  
[YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/UC...) 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)*