

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 2



परिवार. तं दुरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



एक अलग रास्ता देना

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
5:38-42

बदले के बजाय  
उदारता

उदार होने के कई  
तरीके

यीशु के वचनों का  
प्रति दिन पालन  
करें



वार्म-अप

संगीत पर हिले

हाथ छुओ

आर्म सर्कल्स एंड  
बॉडी शेप्स



हिले

दीवार पुश-अप

पार्टनर  
पुश अप

पिरामिड  
पुश-अप



चुनौती

ड्राइंग लॉट

सभी वस्तुओं को  
ले जाएं

आप क्या कर  
सकते हैं दे



खोजना

वचन पढ़ें, चर्चा  
करें और अनुभवों  
को साझा करें

वचन पढ़ें, चर्चा  
करें और लिखें  
'अगर ... तो  
फिर...' वाक्य

उदार होने के  
तरीकों पर चर्चा  
करें और योजना  
बनाएं



खेलना

पेपर आइलैंड

लॉग ऑन ए लॉग

माइम एंड गेस

# प्रारंभ करें

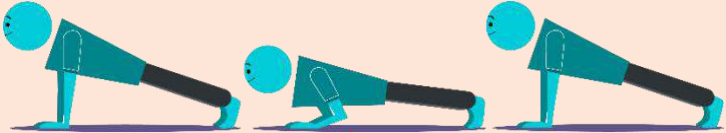
इस सप्ताह अन्दर या बाहर के लिए अपने परिवार सक्रिय होने में सहायता करें तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- 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।



## संगीत पर हिले



कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक इन चालों को दोहराएं:

- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- 5 स्काऊट
- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- सिर के ऊपर हाथ ताली के साथ 5 स्काॅट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

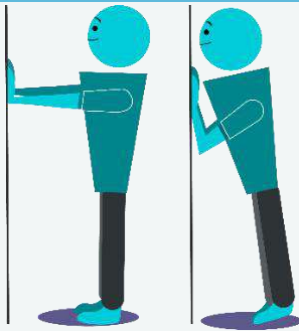
आराम करें और एक साथ बात करें।

अगर कोई आपके लिए कुछ बुरा करता है, तो आप कैसे प्रतिक्रिया देते हैं?

**गहराई में जाये:** आप कब ऐसी स्थिति में थे जहां आप बदला लेना चाहते थे? आपने क्या करना चुना?



## दीवार पुश-अप



एक दीवार की ओर बाहे फैलाकर साथ में खड़े हो जाओ। आगे झुके, दीवार पर हथेली रखे, कोहनी मोड़े और फिर वापस खड़े स्थिति में वापस आइये।

पूरे 10 दीवार पुश-अप करें और आराम करें। तीन राउंड करें।

*आसान करें:* दीवार के करीब खड़े हो जाये।

*कठिन करें:* अपने घुटनों या पैर की उंगलियों से पुश-अप करें।



## ड्राइंग लॉट

एक कंटेनर में कागज के कम से कम 10 टुकड़े रखें, प्रत्येक पर एक अलग कार्य लिखा हो: 10 सिट-अप्स, 5 पुश-अप, 15 जंपिंग जैक, हग ईञ्च पर्सन, 'हाई फाइव' प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक गिलास पानी लाए, 20 सेकंड का हाई नी, 20 सेकंड का प्लांक, 15 सेकंड का सुपरमैन।

बारी लेकर चिट्ठीयां डाले और उस पर कार्य करें। आप किसी अन्य व्यक्ति के कार्य में मदद करने के लिए चुन सकते हैं, और यदि आप एक अतिरिक्त चुनौती चाहते हैं तो आप भी एक से अधिक बार चिट्ठीयां उठाने के लिए चुन सकते हैं।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

**कठिन करें: पांच राउंड की वृद्धि।**



## बदले के बजाय उदारता

बाइबल से मत्ती 5:38-42 पढ़ें।

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

उदारता से देना जब कोई उस लायक नहीं होता यह मुश्किल तब हो जाता है। ये पद यीशु की शिक्षा को जारी रखते हैं, इस बारे में कि उसके उलटे फूलटे राज्य में जीने क्या है।

### बाइबिल वचन — मत्ती 5:38-42 (एनआईवी)

“तुम सुन चुके हो, कि कहा गया था, 'कि आंख के बदले आंख, और दांत के बदले दांत।' परन्तु मैं तुम से यह कहता हूं, कि बुरे का सामना न करना। परन्तु जो कोई तेरे दाहिने गाल पर थप्पड़ मारे, उस की ओर दूसरा भी फेर दे। और यदि कोई तुझे पर नालिश करके तेरा कुरता लेना चाहे, तो उसे दोहर भी ले लेने दे। और जो कोई तुझे कोस भर बेगार में ले जाए तो उसके साथ



दो कोस चला जा। जो कोई तुझ से मांगे, उसे दे; और जो तुझ से उधार लेना चाहे, उस से मुंह न मोड़।”

### चर्चा करें:

जब कोई हमें दुःख देता है, तो वापस लड़ना स्वाभाविक है। क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं जब यीशु को दूसरों से चोट पहुँचा — और अलग तरीके से कार्य किया? क्या आप यहाँ उनके शब्दों के बारे में आश्चर्य की बात पाते हैं? कौन सा भाग कठिन है?

परमेश्वर से चैट करें: यीशु के शब्द 'उल्टा फुलटा' हैं - प्रतिक्रिया करने का 'सामान्य' तरीका नहीं है। यीशु के कहने का एक बात साझा करें जो रोमांचक हो या एक बात कहे जो लगभग असंभव लगता है। प्रार्थना करें कि परमेश्वर असंभव को संभव बना सके।



## पेपर आइलैंड

बड़े घेरे में खड़े रहे फर्श पर पेपर शीट के मध्य में एक द्वीपों के रूप में। जब तक लीडर “द्वीप” नहीं कहता तब तक हर कोई सर्कल के चारों ओर घूमते है। हर किसी को एक द्वीप पर खड़ा होना चाहिए। यदि वे नहीं कर सकते, तो वे बाजू में खड़े हो जाये। एक से अधिक व्यक्ति एक समय में एक द्वीप पर रह सकते हैं यदि वे संतुलन कर सकते हैं तो।

प्रत्येक दौर के बाद, एक द्वीप दूर कर ले। तक तक जारी रखें जब तक एक द्वीप रह ना जाये। मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



स्वास्थ्य सुझाव  
सफलता के लिए योजना।



## हाथ छुओ

एक साथी का एक पुश-अप स्थिति में सामना करें। अपनी खुद की रक्षा करते समय दूसरे व्यक्ति के हाथों को छूने की कोशिश करें। आप 60 सेकंड में कितने स्पर्श कर सकते हैं?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

सबसे अच्छा उपहार कभी आपको दिया गया हो वह क्या है? सबसे अच्छा उपहार आपने किसी और को दिया हो वह क्या है?

**गहराई में जाएं:** देने के कुछ तरीके क्या हैं जिसमें पैसे शामिल नहीं हैं?



## 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।

फर्श पर अपने साथी का सामना करें घुटने जमीन पर और आपका हाथ आपके कंधों के साथ लाइन में। एक ही समय में एक पुश-अप करें और फिर एक दूसरे को एक हाथ 'हाई फाइव' दें।

10 पूरा करें और आराम करें दो राउंड करें।



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

**आसान करें:** पुनरावृत्तियों को आठ तक कम करें।

**कठिन करें:** पूरा तीन दौर पूरा करें।



## सभी वस्तुओं को ले जाएं

20 वस्तुओं को इकट्ठा करें (गेंद, खिलौने, चम्मच)  
सभी वस्तुओं को एक साथ पांच मीटर दूर रखे।

पहला व्यक्ति वस्तुओं के पास भालू की तरह रेंगता है। वे तीन पुश-अप करते हैं, एक (या अधिक) वस्तुओं को पकड़ते हैं और वस्तुओं के साथ लुंगस करते वापस जाते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को पिछले व्यक्ति की तुलना में एक और वस्तु के साथ वापस आना चाहिए जब तक कि सभी वस्तुओं को प्रारंभिक रेखा पर वापस नहीं लाया जाता है।

तीन राउंड करें।



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

*कठिन करें: पांच पुश-अप या बर्पी तक बढ़ाएं।*



## उदार होने के कई तरीके

पढ़ें मत्ती 5:38-42।

यीशु अदालत में सैनिकों और लोगों के बारे में बात करता है जो आपका अनुभव नहीं हो सकता है। कल्पना कीजिए कि यीशु अभी आपके परिवार के साथ बैठा है। 'देने' के विभिन्न तरीके क्या हैं - खासकर उन लोगों के लिए जो आपके लिए निर्दयी रहे हैं?

साथ में, उन वाक्यों को लिखें जो यीशु के मॉडल का उपयोग करके आपके परिवार के लिए प्रासंगिक हैं: “अगर कोई..., तो हमें चाहिए...”

**परमेश्वर से चैट करें:** प्रत्येक वाक्य को पढ़ने के लिए बारी ले। हर एक के बाद, यीशु से उसकी मदद मांगें यह करने के लिए। उन वाक्यों को छोड़ दें जहां आप उन्हें इस सप्ताह देख सकते हैं ताकि सभी को याद दिलाया जा सके कि यीशु का रास्ता 'उल्टा फूलटा' है।



## लॉग ऑन ए लॉग

हर कोई 'लकड़ी' पर खड़े होते हैं (एक रेखा, निचली दीवार या एक बेंच पर)। लक्ष्य यह है की लॉग पर अपने आदेश को उल्टा करे बिना किसी को गिराए। एक साथ काम करें ताकि हर कोई सफल हो। टाइमर सेट करें।



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>





## स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना। प्रत्येक सप्ताह एक परिवार की बैठक के लिए एक नियमित समय का पता लगाएं। कैलेंडर को एक साथ जांचें। समस्याओं के समाधान खोजें और सफलताओं के साथ एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें।



## आर्म सर्कल्स एंड बाँडी 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।

बाँडी शेप्स: चेहरा नीचे के लेटे, बाहें सर के ऊपर और हथेलियां आमने सामने। एक घड़ी के हाथों की तरह अपनी बाहों को हिलाए प्रत्येक गठन के लिए। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

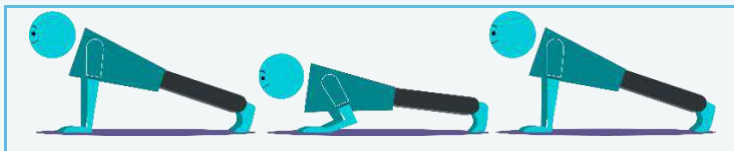
आराम करें और एक साथ बात करें।

तीन ऐसे बातों की सूची बनाये जो अपना परिवार करना नहीं छोड़ सकता।

**गहराई में जाये:** हम अपनी उदारता पर क्या सीमा रखना चाहिए? हम यह कैसे तय करते हैं?



## पुश-अप पिरामिड



एक पुश-अप के साथ शुरू करें। संक्षेप में आराम करें। दो पुश-अप करें और आराम, फिर तीन पुश-अप और आराम करें। 10 पुश-अप तक के लिए जारी रखें। एक बार जब आप 10 तक पहुंच जाते हैं, तो अपना काम को फिर से एक से शुरू करें। यदि आप पूरे पिरामिड करते हैं, तो आपने 100 पुश-अप पूरा कर लिया होगा। वाह!

**आसान करें:** एक दीवार, मेज या घुटनों पर पुश-अप करें। पिरामिड को पूरा करने के लिए केवल आठ करें फिर नीचे जाने से पहले।

**कठिन करें:** पुश-अप का एक और उन्नत संस्करण करें।



## आप क्या कर सकते हैं दे

एक साथी के साथ देखते हैं कि आप सात मिनट में कितने स्क्वाट कर सकते हैं। एक टीम के रूप में आपका स्कोर कुल पुनरावृत्तियों जो आप करते है उस पर होगा।

यह चुनौती एक “नो-स्टॉप” चुनौती है। इसका मतलब यह है कि यदि आपको रुकना और ब्रेक लेने की आवश्यकता है, तो आपके साथी को उदार होना होगा और जब आप आराम करते है उस समय प्लांक करना होगा। अदलाबदली करें जो किसी भी समय स्काॅट्स करता है लेकिन हर बार कम से कम 10 स्काॅट्स करने की कोशिश करें।

प्रोत्साहन देना सुनिश्चित करें, प्रेरणा दें... किसी भी तरह से आप कर सकते हैं!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>

## यीशु के वचनों का प्रति दिन पालन करें

पढ़ें मत्ती 5:38-42।

ऐसे समय के बारे में बात करें जब कोई मित्र या अजनबी ऐसा चीज माँगा हो जो आपका है।

आपको कैसा लगा? क्या यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे क्या पूछते हैं या वे कौन हैं?

देने के विभिन्न तरीकों की योजना बनाएं ताकि आप यीशु के वचनों का प्रदर्शन करें: "उनसे दूर न जाएं"।

परमेश्वर से चैट करें: समय, दोस्ती और सहायता के साथ उदार होने के लिए आपके परिवार को किस तरह की प्रतिष्ठा है? परमेश्वर से मदद करने के लिए पूछो कि आप एक 'उल्टा फूलटा' परिवार बनें।



## माइम एंड गेस

कौन सी बातें देना आसान है, और कौन सी चीज़ें कठिन हैं? यह खिलौने, पैसा या कपड़े, या समय, सेवा, और दयालु शब्दों जैसी असली चीज़ें हो सकती है।

माइम करें या दूसरों को कोशिश करने और अनुमान लगाने के लिए अपनी प्रतिक्रिया आकर्षित करें।

### प्रतिबिंबित करें:

क्या यह करना आसान था या कठिन था? अगर यह मुश्किल था, तो क्यों? एक परिवार के रूप में, इस सप्ताह एक कठिन बात देने के लिए एक दूसरे को चुनौती दे।

## माता-पिता के लिए टिप

इसे सकारात्मक रखें!

जब आपके बच्चे आपको पागल कर रहे हैं तो सकारात्मक महसूस करना मुश्किल है। हम अक्सर कहते हैं, "ऐसा करना बंद करो!" लेकिन वे बेहतर सुनेंगे सकारात्मक निर्देशों और प्रशंसा के लिए सही 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](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



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)*