

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 3



परिवार. तं दुरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



आगे और बढ़ना!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
5:43 -48

यीशु  
हमें सिखाता है

यीशु हमें चुनौती  
देता है

यीशु हमारे लिए  
एक उदाहरण  
निर्धारित करता है



वार्म-अप

व्हीलबारो और  
इंचवार्म

लीडर का पालन  
करें

पूंछ को पकड़ो



हिले

पार्टनर सिट-अप्स

तितली  
सिट-अप्स

भारी  
सिट-अप्स



चुनौती

परिवार प्लांक  
चुनौती

परिवार मज़ा गोला

सिट-अप /पुश-अप  
तबाता



खोजना

वचन पढ़ें और एक  
वस्तु का अनुमान  
लगाये

वचन को फिर से  
पढ़ें और अंतर  
अनुमान लगाये

वचन को फिर से  
पढ़ें और दर्पण खेल  
खेले



खेलना

वेब ट्रैप गेम

घुटने का टैग

असंभव कूद

# 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
- 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।



## व्हीलबारो और इंचवार्म

**व्हीलबारो:** एक साथी के साथ काम करें। 10 मीटर की दूरी तक चले फिर जगह अदलाबदली करें।

**इंच कीड़ा:** कमर पर झुके और अपने हाथों को फर्श पर रखें। अपने हाथों को तब तक चलें जब तक आप एक सीधे पीठ के साथ एक प्लांक की स्थिति में न आये। फिर अपने पैरों को जितना हो सके अपने हाथों के करीब लाकर चलें।

10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

आराम करें और एक साथ बात करें।

हाल ही में जो कुछ आपने सीखा है उसे साझा करें  
आपने इसे किससे या कहां से सीखा?

**गहराई में जाएं:** आप किन लोगों पर भरोसा करते हैं आपको अच्छी और सही चीजें सिखाने के लिए?



## पार्टनर सिट-अप्स



फर्श पर अपनी पीठ के बल लेटकर पैरों को झुकायें और पावों को जमीन पर मजबूती से रखे। अपने शरीर को घुटनों की ओर घुमाएं “सिट अप” करने के लिए। शुरुवाती स्थिति में लौटें।

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति सिट अप्स करता है जबकि दूसरे उनके पैरों को नीचे पकड़े रखते हैं। पाँच सिट-अप्स करें और स्थानों को स्वैप करें। तीन राउंड करें।

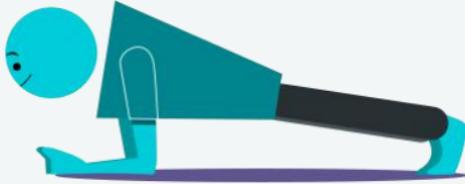


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**कठिन करें:** पांच या अधिक दौर करें।



## परिवार प्लांक चुनौती



एक प्लांक स्थिति में एक दूसरे के बगल में खड़े रहिये। पहला व्यक्ति खड़ा होता है और प्रत्येक परिवार के सदस्य पर से कूदता है और लाइन के अंतिम छोर पर से प्लांक को फिर से शुरू करता है। अगला व्यक्ति तब तक वही करता है जब तक कि हर किसी की बारी न हो (छोटे परिवारों में दो बारी)। एक टीम के रूप में काम करें! एक मिनट में आप कुल कितनी दूरी तय कर सकते हैं?

दो या तीन बार दोहराएं और देखें कि क्या आप प्रत्येक दौर में आगे जा सकते हैं।



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



## यीशु हमें सिखाता है

पढ़ें मत्ती 5:43 -48 बाइबल से ।

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

ये पद यीशु की शिक्षा को जारी रखते हैं, इस बारे में कि उसके उलटे फूलटे राज्य में जीने क्या है।

### बाइबिल वचन — मत्ती 5:43-48 (एनआईवी)

“तुम सुन चुके हो, कि कहा गया था; 'कि अपने पड़ोसी से प्रेम रखना, और अपने बैरी से बैर।' परन्तु मैं तुम से यह कहता हूँ, कि अपने बैरियों से प्रेम रखो और अपने सताने वालों के लिये प्रार्थना करो, जिस से तुम अपने स्वर्गीय पिता की सन्तान ठहरोगे। क्योंकि वह भलों और बुरों दोनो पर अपना सूर्य उदय करता है, और धमिर्यों और अधमिर्यों दोनों पर मेंह बरसाता है। क्योंकि यदि तुम अपने प्रेम रखने वालों ही से प्रेम रखो, तो तुम्हारे लिये क्या फल होगा? क्या महसूल

लेने वाले भी ऐसा ही नहीं करते? और यदि तुम केवल अपने भाइयों ही को नमस्कार करो, तो कौन सा बड़ा काम करते हो? क्या अन्यजाति भी ऐसा नहीं करते? इसलिये चाहिये कि तुम सिद्ध बनो, जैसा तुम्हारा स्वर्गीय पिता सिद्ध है।"

एक वस्तु के बारे में सोंचे। इसका वर्णन करें ताकि अन्य अनुमान लगा सकें कि यह क्या है। एक और वस्तु के बारे में सोंचे। इस बार केवल "हां" या "नहीं" के साथ प्रश्नों का उत्तर दें। कौन सा आसान था? क्यों?

यहाँ यीशु स्पष्ट और प्रत्यक्ष है। तुम्हें क्या लगता है वह हमें सिखाना चाहता है? आप अपने बारे में क्या सीख सकते हैं? परमेश्वर?

**परमेश्वर से चैट करें:** यीशु हमें कई अलग-अलग तरीकों से सिखाता है। प्रार्थना करें कि आप परमेश्वर के शिक्षाओं को पहचान लेंगे और उन्हें अपने जीवन में लागू करेंगे।



## वेब ट्रैप गेम

तीन या अधिक कुर्सियां और कुछ स्ट्रिंग या रिबन लाए एक जाल बनाने के लिए कुर्सियों के बीच स्ट्रिंग बांधें। फिर कुर्सियों को बिना हिलाए या स्ट्रिंग को बिना हटायें तारों के मध्य से चलने या रेगने का प्रयास करें। देखें कि कितने अलग अलग व्यवस्था आप कर सकते हैं और कितनी दूर आप जा सकते हैं!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>



स्वास्थ्य सुझाव  
सफलता के लिए योजना।



## लीडर का पालन करें

घर या यार्ड के चारों ओर एक छोटे दौड़ के लिए जाये, जबकि हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते है। हर कमरे या जगह में जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों को बदल सकते हैं — बाजु कदम, उच्च घुटनों और इसके जैसे। लीडर्स की अदलाबदली करें।



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप दोस्तों के साथ क्या कुछ चीजें हैं जो करते है जो आप अजनबियों या लोगों के साथ नहीं करते जिसे आप पसंद नहीं करते हैं?

**गहराई में जाएं:** दुश्मन एक मजबूत शब्द है। यीशु आपके संसार से कौन सी बात कर रहा है?



## बटरफ्लाई सिट-अप्स

एक तितली की तरह - अपने पैरों के नीचे एक साथ और घुटनों को बाजू करके अपनी पीठ पर लेट जाये। अपने पैरों को जमीन पर रखने की कोशिश करें जब आप दस सिट-अप्स करते हैं। एक मिनट आराम करें और दोहराएं।

*आसान करें: पांच सिट-अप्स करने के लिए कम करें।*

*कठिन करें: पंद्रह सिट-अप्स तक बढ़ाएं।*



## परिवार मज़ा गोला

एक सर्कल बनाएं एक के बाद एक, प्रत्येक व्यक्ति 10 स्काॅट्स करते हैं। एक दूसरे को सही फॉर्म का उपयोग करके जितनी जल्दी हो सके जाने के लिए प्रोत्साहित करें। दो मिनट में आप कितनी बार सर्कल के चारों ओर जा सकते हैं?

20 सेकंड के लिए एक प्लांक और 20 सेकंड के लिए एक सुपरमैन करते हुए दौर समाप्त करें।

तीन राउंड करें और देखें कि आप कितनी दूर जा सकते हैं।



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



## यीशु हमें चुनौती देता है

पढ़ें मत्ती 5:43-48 ।

कमरे छोड़ने के लिए एक व्यक्ति को चुनें। हर किसी को एक मिनट दें ताकि अपनी रूप में कुछ बदलाव कर सके। व्यक्ति वापस आता है और अनुमान लगाने की कोशिश करता है कि क्या अलग है। बारी ले अनुमान लगाने के लिए।

यीशु हमें पूरी तरह से अलग होने के लिए चुनौती देता है कि हम दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं, जिनमें वे भी शामिल हैं जो हमारे दुश्मन हो सकते हैं। हम चुनौती का जवाब कैसे दे सकते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** दो गोले ड्रा करे। उन लोगों के नाम पहले सर्कल में लिखें जिन्हें आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं, और दूसरे में जिन्हें आप प्यार करना मुश्किल पाते हैं। दोनों गोलों के लोगों के लिए और एक दूसरे के लिए एक साथ प्रार्थना करें। परमेश्वर से आपको सभी लोगों के लिए अपना प्यार और स्वीकृति देने के लिए कहें।



## घुटने का टैग

जोड़ियों में प्रतिस्पर्धा करें। 60 सेकंड में अपने प्रतिद्वंद्वी के घुटनों को कई बार छूने की कोशिश करें, जबकि आप अपने हाथों और शरीर की स्थिति के साथ अपनी खुद की रक्षा करते हैं। भागीदारों को बदलें और पुनः प्रयास करें।

अब आगे बढ़ें और अपनी खुद की रक्षा करते हुए हर किसी के घुटनों को छूने का प्रयास करें।



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

A photograph of two young girls standing in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly design and has her arm around the girl on the right. They are both looking down at an open book held by the girl on the right. The background is a soft, golden glow from the setting sun, creating a warm and intimate atmosphere.

## स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना।  
परिवार के बजट बनाने में बच्चों  
और किशोरों को शामिल करें  
इससे उन्हें यह समझने में मदद  
मिलेगी कि हमें अपने पैसे कैसे  
खर्च करते हैं, इस बारे में कठिन  
निर्णय लेने की आवश्यकता हो  
सकती है।



## पूंछ को पकड़ो

हर कोई एक दुपट्टा या छोटा तौलिया एक 'पूंछ' की तरह अपनी पैट के पीछे टंगाता है लक्ष्य यह है आप जितनी पूंछ इकठ्ठा कर सकते है उतनी पूंछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूंछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें।



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

आराम करें और एक साथ बात करें।

सही होने का क्या मतलब है? क्या आप कुछ ऐसा नाम दे सकते हैं जो सही है, या सही के करीब है?

**गहराई में जाएं:** यीशु अपने चेलों को उच्चतम संभव मानक को पूरा करने के लिए बुलाता है। हम इसे व्यावहारिक रूप से कैसे कर सकते हैं?



## वेटेड सिट-अप्स



अपने घर के आसपास एक वस्तु का पता लगाएं जिसमें वजन हो जैसे पानी की एक बोतल, एक खिलौना, या कुछ और जिसे आप पकड़ सकते हैं।

अपनी छाती के करीब वजन पकड़े हुए 10 सिट-अप्स करें। बैठते समय अपने मूल को समझना सुनिश्चित करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

*आसान करें: पांच सिट-अप्स करने के लिए कम करें।*

*कठिन करें: पंद्रह सिट-अप्स तक बढ़ाएं।*



## सिट-अप /पुश-अप तबाता



तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए सिट-अप्स करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए पुश-अप करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें।

इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

**कठिन करें:** 20 सेकंड में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



## यीशु हमारे लिए एक उदाहरण निर्धारित करता है

पढ़ें मत्ती 5:43-48 ।

जोड़ियों में विभाजित हो और दर्पण खेल खेले। एक व्यक्ति दर्पण है और दूसरे व्यक्ति कार्यों को बिल्कुल सही दोहराना चाहिए। 30 सेकंड के बाद भूमिकाएं अदलाबदली करें।

यीशु के अनुसार, हमें अपने दुश्मनों से प्रेम करने की आवश्यकता क्यों है? परमेश्वर हमसे कठिन चीजों की मांग करते हैं लेकिन हमें अपना उदाहरण देना है। हम अपने स्वर्गीय पिता की पूर्णता को कैसे प्रतिबिंबित कर सकते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर का धन्यवाद हो कि वह हर किसी के लिए स्वतंत्र रूप से सूर्य और बारिश जैसे उपहार देता है। परमेश्वर से पूछें कि उसके उदाहरण का पालन करने में और हर किसी से प्रेम करने में आपकी मदद करें, जिसमें आपको सताने वाले हैं या जो आपके जीवन को कठिन बनाते हैं।



## असंभव कूद

जमीन पर एक रेखा बनाये हर कोई लाइन पर खड़ा रहे और जहां तक संभव हो कूदे। दूसरी बार हर कोई लाइन पर खड़े होते है और जब वे कूदते हैं तो अपने पैर की उंगलियों को पकड़ते है।



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

### प्रतिबिंबित करें:

दूसरी बार यह असंभव क्यों था?

इस सप्ताह हम सीख रहे हैं कि कैसे यीशु की तरह और अधिक बनने में आगे जाना है, जब हम अपने दुश्मनों के लिए प्रेम और प्रार्थना करते हैं। इस खेल की तरह, यह आसान लगता है, लेकिन यह मुश्किल है, यहां तक कि असंभव, परमेश्वर की मदद के बिना।



माता-पिता के लिए टिप

हम अपने बच्चों के लिए नमूना  
हैं।

जब हम शांतिपूर्ण और प्रेमपूर्ण  
रिश्तों का नमूना रखते हैं, तो  
हमारे बच्चे अधिक सुरक्षित और  
प्यार महसूस करते हैं। हम अपने  
बच्चों के सामने कैसे बात करते हैं  
और व्यवहार करते हैं, उन पर  
बड़ा प्रभाव पड़ता 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](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](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](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)*