

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 10

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



उदार पिता परमेश्वर!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती
7:7-12

सुनने वाले पिता
से प्रार्थना
करना

एक उदार पिता
से प्राप्त करना

हमारे प्यारे
पिता के लिए
जीना



वार्म-अप

स्टारफिश

बर्पी रिले

आर्म सर्कल्स
एंड बॉडी शेप्स



हिले

सुपरमैन

सुपरमैन
अपोजिट

सुपरमैन घड़ी



चुनौती

नमक और
ज्योति

टॉवर चैलेंज

रैंडम सिट-अप
चुनौती



खोजना

वचन पढ़ें और
प्रार्थना सूची
बनाएं

वचनों को फिर
से पढ़ें और
उसका नाटक
करें

वचन फिर से
पढ़ें और साथी
कर्ज उतारना
करें



खेलना

पेपर आइलैंड

आप कितनी
अच्छी तरह से
जानते हैं...?

खजाने की
खोज

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 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।



स्टारफिश

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति पैरों के साथ एक प्लांक की स्थिति में हो जाता है। दूसरा व्यक्ति पैरों पर कूदता है, एक समय में एक पैर और शुरुआत में लौटता है। 10 बार दोहराएं और फिर स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ समय के बारे में बात करें जब परमेश्वर ने आपकी प्रार्थनाओं का उत्तर दिया और कुछ समय जब उसने नहीं सुना।

गहराई में जाये: क्यों परमेश्वर हमारी प्रार्थनाओं का जवाब जिस तरह से हम चाहते हैं नहीं देता?



सुपरमैन



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

तीन सेकंड के लिए फर्श से अपनी बाहों और पैरों को जहां तक आप कर सकते हैं उठाएं ले। फिर प्रारंभिक स्थिति पर लौटें।

कार्यों को 15 बार करें, आवश्यकतानुसार आराम करें।

तीन राउंड करें। राउंड के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

कठिन करें: पाँच राउंड करें।



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

कठिन करें: पांच पुश-अप तक बढ़ाएं।



सुनने वाले पिता से प्रार्थना करना

बाइबल से **मत्ती 7:7-12** पढ़ें।

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

यीशु चाहता है कि हम जान लें कि परमेश्वर एक दयालु और बुद्धिमान पिता है। वह हमारी प्रार्थनाओं को सुनता है और हमें अच्छी चीजें देता है जो हमें चाहिए।

बाइबिल वचन — मत्ती 7:7-12 (एनआईवी)

“पूछो और यह आपको दिया जाएगा; तलाश और आप पाएंगे; दस्तक और दरवाजा आप के लिए खोला जाएगा जो कोई पूछता है; जो पाता है; और जो दस्तक देता है, दरवाजा खोला जाएगा।”

9 आप में से कौन, यदि आपका बेटा रोटी मांगता है, तो उसे पत्थर देगा? या अगर वह मछली मांगता है, तो उसे सांप देगा? यदि तुम बुरे हो, तो जान लो कि अपने बच्चों को अच्छा उपहार कैसे देना है, तो स्वर्ग में आपका पिता जो उससे पूछते हैं उन्हें कितना अच्छा उपहार देगा!

12 तो हर चीज में, दूसरों के साथ करो जो आप चाहते हैं कि वे आपके साथ क्या करें, क्योंकि यह कानून और भविष्यद्वक्ताओं को बताता है।

पद 7 और 8 हमें बताते हैं कि परमेश्वर चाहता है कि हम लगातार प्रार्थना में उसके पास आएँ। वह हमें हमारी आवश्यकता के लिए पूछने, अपने दिल और दिमाग के साथ उसकी तलाश करने, और उम्मीद के साथ लगातार खटखटाने ताकि वह जवाब दे के लिए प्रोत्साहित करता है।

एक पारिवारिक सूची बनाएं की आप क्या पूछेंगे, आप क्या चाहेंगे, और परमेश्वर के राज्य की सेवा करने के नए तरीके जिससे आप आगे बढ़ेंगे।

परमेश्वर से चैट करें: इस सूची को परमेश्वर के पास लाएं। परमेश्वर से मदद के लिए पूछें कि परमेश्वर का पीछा करने में हार ना मानें और उसे अपने उदार पिता के रूप में भरोसा करें।



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>

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The woman is on the right, and the child is on the left, both with their eyes closed. The image has a teal color overlay. In the center, there is an orange rectangular box containing white text in Hindi.

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



बर्पी रिले



लगभग 10 मीटर लंबा कोर्स सेट करें।

जोड़ियों में यह रिले करें। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति पाठ्यक्रम की एक लैप करता है बर्पी और लंबी कूदता का अनुक्रम जबकि अन्य व्यक्ति सुपरमैन शुरुवात की लाइन पर रखता है। टैग और स्थानों की अदलाबदली करें।

प्रत्येक का चार से छह लैप करें।



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

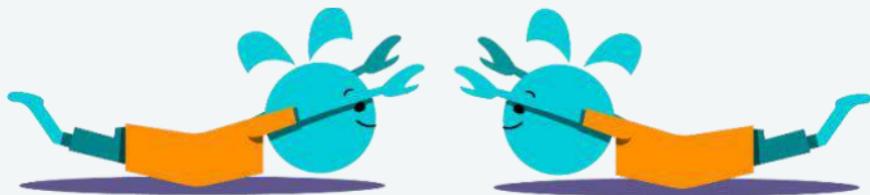
आराम करें और एक साथ बात करें।

किसी भी उपहार के बारे में बात करें जो आपको किसी ऐसे व्यक्ति से प्राप्त हुआ है जो आपकी देखभाल कर रहा था।

गहराई में जाएं: हमारे सांसारिक पिता और हमारे स्वर्गीय पिता के बीच कुछ समानताएं और अंतर क्या हैं?



सुपरमैन अपोजिट



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

अपनी बाहों और पैरों को जमीन से जितना हो सके उप्पर उठाये।

तीन सेकंड के लिए थामे और आराम करें।

विपरीत हाथ और पैर के साथ दोहराएं।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

आसान करें: पुनरावृत्ति की संख्या कम करें।

कठिन करें: दो या दो से अधिक राउंड करें।



टॉवर चैलेंज



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 टावर को संभव के रूप में तेजी से निर्माण की कोशिश करें।



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

आसान करें: इसे केवल तीन मिनट तक करें



एक उदार पिता से प्राप्त करना

पढ़ें मत्ती 7:7-12।

वचन 9-11 पर ध्यान केंद्रित करें। कहानी पर कार्य करने में मदद करने के लिए कुछ सरल आइटम खोजें। दो बच्चे अपने पिता से रोटी मांगते हैं - एक रोटी प्राप्त करता है, दूसरा पत्थर। इसी तरह से दूसरा नाटक बनाएं। बाद में प्रतिबिंबित करें की आपने कैसे महसूस किया।

परमेश्वर हमें क्या देना चाहता है? क्या हम हमेशा जानते हैं कि हमारे लिए सबसे अच्छा क्या है?

परमेश्वर से चैट करें: इस बारे में सोचने के लिए एक पल लें कि परमेश्वर आपके लिए उदार कैसे हैं। कागज पर अपने जवाब लिखें, या हर कोई जोर से साझा कर सकता है। परमेश्वर से बात करें और उन उत्तरों में से प्रत्येक के लिए धन्यवाद दे।



आप कितनी अच्छी तरह से जानते हैं...?

जोड़ियों में खेले। प्रत्येक जोड़ी को मार्कर और पेपर की आवश्यकता होती है। प्रत्येक दौर के लिए 60 सेकंड में जितनी संभव हो उतनी चीजें लिखें। तीन राउंड के अंत में सबसे अधिक चीजों के साथ वाला व्यक्ति विजेता है।

- दौर 1: एक अस्पताल की चींजे।
- दौर 2: एक चर्च की चींजे।
- दौर 3: चीजें आप परमेश्वर अपने पिता के बारे में जानते हैं।

प्रत्येक दौर के बाद आपने जो लिखा था साझा करें।

प्रतिबिंबित करें:

कौन सा दौर आसान था? क्यों?

परमेश्वर के बारे में आपको क्या पता चला?

क्या आपको लगता है कि आप हमारे स्वर्गीय पिता को पर्याप्त जानते हैं?



स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
अपने शरीर को अपने इष्टतम
स्वास्थ्य खोजने में मदद करने
के लिए हर दिन एक ही सोने
का समय निर्धारित करें।



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/l1Hfa4VISZI>

आराम करें और एक साथ बात करें।

यदि आप अपनी उंगलियों को स्नैप कर सकते हैं और ऐसा होगा, तो आप आज क्या चाहेंगे कि कोई आपके लिए करे?

गहराई में जाये: यदि कोई सीमा नहीं थी, तो आज आप किसी और के लिए क्या करेंगे?



सुपरमैन घड़ी

सुपरमैन स्थिति को पकड़कर, बाहों को घड़ी की बाहों की तरह स्थिति में हिलाए। सिर के ऊपर (12 बजे) से शरीर के करीब बाहे रखना (6 बजे) तक। प्रत्येक स्थिति पर रहने के लिए पांच सेकंड ले।

तीन बार दोहराएँ।



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

आसान करें: केवल दो बार दोहराएं।



रैंडम सिट-अप चुनौती

कागज के टुकड़ों पर 1-12 नंबर लिखें और उन्हें टोपी या कटोरे में डाल दें।

प्रत्येक व्यक्ति एक पेपर चुनता है और अगले व्यक्ति को टैप करने से पहले संकेतित सिट-अप की संख्या करता है।

कंटेनर में सभी कागज लौटायें। तीन राउंड करें। हर बार कार्यों को बदलें या मज़ेदार कार्रवाइयां भी जोड़ें जैसे परिवार के सदस्य को गले लगाने या किसी और को आपके लिए सिट-अप्स करने के लिए चुनना।



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

कठिन करें: चार या अधिक राउंड करें।



हमारे प्यारे पिता के लिए जीना

पढ़ें मत्ती 7:7-12।

पद 12 पर ध्यान केंद्रित करें। इस वचन को सामान्यतः 'स्वर्ण नियम' के रूप में जाना जाता है। चुनें और अपने साथी का सामना करें। तय करें कि कौन अगुवाही करेगा। लीडर अपने साथी को कुछ करता है जो तुरंत इसे वापस करने के लिए करता है - साथी कर्ज उतारने। क्रियाएं सकारात्मक हो सकती हैं जैसे मुस्कुराहट या गले मिलना, या नकारात्मक जैसे कोमल चुटकी या प्रहार।

यह वचन किस प्रकार से आकार देती है कि हमें परमेश्वर के लिए कैसे जीना चाहिए?

परमेश्वर से चैट करें: उस समय के बारे में सोचें जब आपने नाटक किया जो आपको पसंद नहीं था जो आपके साथ हुआ। एक साथ प्रार्थना करें कि आपको परमेश्वर से उन तरीकों से कार्य करने

के लिए शक्ति दी जाएगी जो हमेशा उसे खुश करती हैं।



खजाने की खोज

एक कमरे में 20 छोटी खाद्य वस्तुओं को छुपाएं (उदाहरण के लिए, सब्जियां या फल)।

आपके परिवार तीन मिनट में कितने आइटम प्राप्त कर सकते हैं?

एक साथ बैठना पूरा होने के बाद और चर्चा करें की यह भोजन खोजने के लिए कैसे महसूस किया है।

प्रतिबिंबित करें:

क्या यह आसान था या कठिन? क्यों?

इस सप्ताह हम इस खजाने की खोज को कैसे संबंधित कर सकते हैं हमारे उदार स्वर्गीय पिता से सीखा है?

A close-up photograph of a man with dark skin and dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white cap and a white shirt. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

माता-पिता के लिए टिप

प्रत्येक दिन के अंत में सोने के समय अपने बच्चे से सुनने के लिए तैयार रहें। यह आमतौर पर वह समय होता है जब चिंताओं और गहरे प्रश्न उठाए जाते 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 के वेबसाइट](#) पर देखें
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



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

अधिक पेरेंटिंग टिप्स खोजें

[#पर](https://www.covid19parenting.com/tips)



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