

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 11

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



सही तरीका चुनना

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती
7:13-14

यह आपकी
पसंद है

आसान तरीका
चुनना

कठिन तरीका
चुनना



वार्म-अप

मिरर
वार्म अप

लीडर का
पालन करें

जंकयार्ड डॉग



हिले

साथी लुंगस

धीमी गहरी
लुंगस

भारी लुंगस



चुनौती

सेकेंड को
बढ़ाना

हाँ और नहीं!

बाधा पाठ्यक्रम



खोजना

वचन पढ़ें और
एक बाधा
पाठ्यक्रम
बनाओ

वचनों को फिर
से पढ़ें और
दृश्य उतारे

वचनों को फिर
से पढ़ें और
कल्पना करें



खेलना

लाइन पर चलें

समूह कहानी
कहना

गेंद चलते रहना
है

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।



मिरर वार्म अप

एक जोड़ीदार के साथ खड़े रहे। एक व्यक्ति हाई नी रनिंग, स्कॉट्स, सुपरमैन, लुंग्स, और अन्य जैसे कार्यों का फैसला करता है। दूसरा व्यक्ति दर्पण के रूप में कार्य करता है और उनके कार्यों का पालन करता है।

60 सेकंड के बाद भूमिकाएं स्वैप करें।



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

आराम करें और एक साथ बात करें।

ऐसे क्या कुछ विकल्प है जो आपने पहले से ही आज बना दिया है?

गहराई में जाएं: आपके द्वारा प्रत्येक दिन किए गए विकल्पों पर मुख्य प्रभाव क्या हैं?



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/SYLI-rMJ8cg>

कठिन करें: छह दौर करें।



सेकेंड को बढ़ाना

एक घड़ी खोजें और दिए गए समय के लिए निम्नलिखित कार्यों को करें:

- 10 सेकेंड — प्लांक
- 20 सेकेंड — हाई नी के साथ जगह में भागे
- 30 सेकेंड — स्कॉट्स
- 40 सेकेंड — कमरे के चारों ओर बेअर क्रॉल
- 50 सेकेंड — सिट-अप्स
- 60 सेकेंड — आराम

तीन राउंड करें। कुछ चीजें जो आपके आराम के समय के दौरान आभारी हैं साझा करें।

कठिन करें: पाँच राउंड करें।



यह आपकी पसंद है

बाइबल से **मत्ती 7:13-14** पढ़ें।

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

यीशु पहाड़ी पर लोगों की इस भीड़ को बता रहा है कि किस तरह से जीना है जो परमेश्वर चाहता है। यह जीवन बदलना है। अब, जब वह अपने संदेश के अंत में आता है, वह उन्हें एक रास्ता चुनने के लिए आमंत्रित करता है जो उन्हें इस तरह के जीवन की ओर ले जाएगा।

बाइबिल वचन — मत्ती 7:13-14 (एनआईवी)

“सकेत फाटक से प्रवेश करो, क्योंकि चौड़ा है वह फाटक और चाकल है वह मार्ग जो विनाश को पहुंचाता है; और बहुतेरे हैं जो उस से

प्रवेश करते हैं। क्योंकि सकेत है वह फाटक और सकरा है वह मार्ग जो जीवन को पहुंचाता है, और थोड़े हैं जो उसे पाते हैं।”

कमरे या यार्ड के आसपास बाधाओं के रूप में वस्तुओं या फर्नीचर को रखे। प्रत्येक व्यक्ति को कमरे को अपने तरीके से पार करना पड़ता है। क्यों प्रत्येक व्यक्ति जिस तरह से जाना है चुने? इस विचार का अन्वेषण करें कि परमेश्वर ने हमें चुनाव करने के लिए 'स्वतंत्र इच्छा' कैसे दिया।

परमेश्वर से चैट करें: 'स्वतंत्र इच्छा' के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें, हमें चुनाव करना होगा और उन्हें बनाने में उनकी बुद्धि मांगना होगा। प्रत्येक व्यक्ति एक विकल्प का नाम दे सकता है जिसे वे सामना कर रहे हैं ताकि दूसरों प्रार्थना कर सकें।



लाइन पर चलें

फर्श पर कुछ लाइनें बनाएं (सीधे, ज़िगज़ैग, या सुडौल)। कपड़े, टेप, चाक, या रिबन का प्रयोग करें। प्रत्येक व्यक्ति को लाइन के साथ एक अलग तरीके से आगे बढ़ना चाहिए जबकि अन्य (हॉपिंग, पीछे की ओर, और इसी तरह) करके उनका पालन करते हैं। संगीत चालू करें और विभिन्न चुनौतियों को सेट करने के लिए मुड़ें।



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



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 हैं। 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>

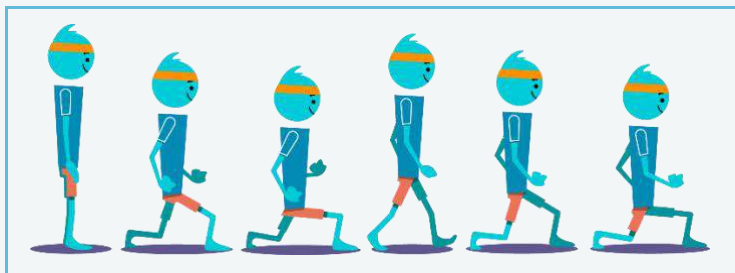
आराम करें और एक साथ बात करें।

एक-दूसरे को कुछ चीजें बताएं जो आपको करने के लिए 'आसान' लगता हैं।

गहराई में जाएं: उस समय के बारे में बताएं जब 'आसान तरीका' सबसे अच्छा विकल्प नहीं था।



धीमी गहरी लुग्गस



धीमी लुग्गस कल अभुगस करेँ। गति पर धुगन देँ।

एक पैर के साथ आगे बढ़ेँ और पांच तक गिनेँ कुुीकल आप धीरे-धीरे अपने कमर को नीचे करते हैं जब तक कि आपकी पीछे की घुटने जमीन को छू न जाए। जल्दी खड़े हो जाये। दूसरे पैर के लिए दोहराएं। एक कछुए बनेँ, खरगोश नहीं! प्रति पैर पांच बार दोहराएं।



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

आसान करेँ: 30 सेकंड के लिए लुग्गस करेँ। आराम करेँ और दोहराएं।

कठिन करेँ: लुग्गस को धीमा करेँ और नियंत्रण दिखाएं। 60 सेकंड के लिए करेँ। आराम करेँ और दोहराएं।



हाँ और नहीं!

एक लीडर चुनें और कुछ संगीत बजाये। नृत्य या एक कार्य करें जब तक लीडर 'हाँ' या 'नहीं' कहता है। जब लीडर 'हाँ' कहते हैं हर कोई एक स्कॉट करता है। नृत्य करने के लिए वापस जाये। जब लीडर 'नहीं' कहते हैं हर कोई एक बुरपी करता है। जब तक लीडर बोलता है तब तक नृत्य जारी रखें।

लीडर बनने के लिए बारी ले।



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ



आसान तरीका चुनना

पढ़ें मत्ती 7:13-14।

पद 13 के दूसरे भाग को फिर से पढ़ें व्यापक सड़क और बहुत से लोगों वाले दृश्य की एक तस्वीर को जल्दी से उतारे एक साथ काम करके। चर्चा करें कि इन सभी लोगों ने इस विशेष सड़क को क्यों चुना है।

समय साझा करें जब आप बस 'भीड़ के साथ चले गए' क्योंकि यह चुनने के लिए आसान था कुछ और करने के बजाय।

परमेश्वर से चैट करें: किसी भी परिवार के सदस्यों के लिए प्रार्थना करें जो अच्छे विकल्प बनाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं क्योंकि उनके आस-पास के लोगों के दबाव के कारण 'भीड़ का अनुसरण करें'।



समूह कहानी कहना

एक सर्कल में बैठे। एक व्यक्ति एक कहानी को सुनाना शुरू करता है। एक या दो वाक्यों के बाद, वे "और फिर..." कहकर अगले व्यक्ति को पास करते हैं। अगले व्यक्ति कहानी को आगे ले जाता है घेरे के चारों ओर जारी रखें

भिन्नता: लीडर रैंडम शब्दों को पुकार सकता है जिन्हें कहानी में शामिल किया जा सकता है मज़ेदार बनाने के लिए।

A baby with dark curly hair is sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a light-colored headband and is holding a white teddy bear. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a teal/cyan color cast.

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
विभिन्न उम्र के बच्चों और
वयस्कों को हर रात नींद के
अलग-अलग घंटों की
आवश्यकता होती है। जानें कि
आपको क्या चाहिए!



जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजु फैलाकर बैठता है। दूसरे हाथ पर से, पैर पर से और दुसरे हाथ पर से कूदते हैं। हर कोई दो राउंड कूदता है और स्थानों को बदलता है, इसलिए हर किसी को कूदना मिलता है।



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

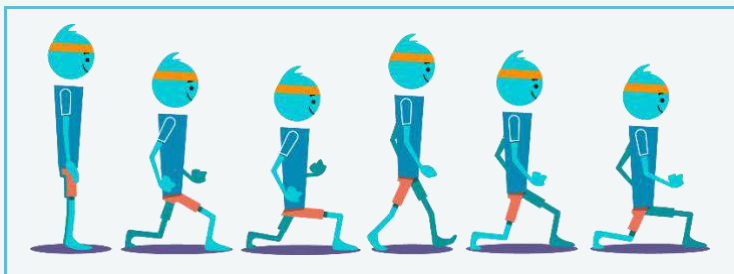
आराम करें और एक साथ बात करें।

एक-दूसरे को कुछ चीजें बताएं जो आपको करने के लिए 'कठिन' मिलती हैं।

गहराई में जाएं: उस समय के बारे में बताएं जब 'कठिन तरीका' सबसे अच्छा विकल्प था।



भारी लुग्गस



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: हल्का वजन चुनें



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>



कठिन तरीका चुनना

पढ़ें मत्ती 7:13-14।

पद 14 फिर से पढ़ें। व्यापक सड़क पर लोगों की कल की ड्राइंग को देखो। अब अपनी आंखें बंद करें और कल्पना करें कि यीशु एक सकेत सड़क के प्रवेश द्वार पर खड़े होकर लोगों को उसके साथ आने का संकेत देता है। अपने आप की कल्पना करें उसका पालन करना चुनने के लिए। यीशु चाहता है कि हम 'जीवन' चुनें और वह सभी तरह से हमारे साथ रहने का वादा करता है।

यीशु के तरीके का पालन करने के बारे में कुछ अच्छी चीजें क्या हैं?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर का धन्यवाद करें वह यीशु के माध्यम से हमें जीवन प्रदान करता है। बारी ले अपने परिवार के लोगों या अन्य लोगों के नाम जिन्हें आप जानते हैं या इसी तरह के शब्दों का उपयोग करते हैं 'प्रभु कृपया मेरी मदद करें (नाम) यीशु का पालन करने के लिए चुने'।



गेंद चलते रहना है

चुनौती यह है की बिना छुए एक छोटी सी गेंद को कमरे या यार्ड के एक तरफ से दूसरे तरफ स्थानांतरित करना है। सफल होने के लिए आपको एक साथ काम करना होगा।

गेंद के साथ यात्रा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को फोल्ड कार्डबोर्ड या एक मजबूत पत्रिका का एक टुकड़ा पकड़ता है। खड़ा करे और अपने पत्रिकाओं से ढांपे ताकि गेंद नीचे रोल कर सके। गेंद रोलिंग करना शुरू करें। जब गेंद अपनी पत्रिका से गुजरता है तो लाइन के सामने भागकर तैयार हो जाओ ताकि गेंद को फिर से प्राप्त कर सके। हमेशा गेंद को पत्रिकाओं पर बढ़ना जारी रखें। कोशिश करें मनोरंजन के लिए।



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

प्रतिबिंबित करें: आपको सफल होने में क्या मदद मिली?



माता-पिता के लिए टिप

अपने बच्चों को बस बताना नहीं है क्या करना है। अच्छी शुरुवात करें अपने बच्चों को उपयोगी प्रश्न पूछने के लिए ताकि उन्हें मदद मिल सके विकल्पों का वजन करने और बुद्धिमानी से चुनने 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 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

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