

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 12



परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



बुराई में से अच्छाई को  
समझना!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
7:15-20

सच्चे या झूठे  
दोस्त

अच्छा या बुरा  
फल

उपयोगी या  
बेकार



वार्म-अप

कॉर्नर  
वार्म-अप

संगीत पर हिले

घुटने का टैग



हिले

दीवार पुश-अप

पार्टनर  
पुश अप

पुश-अप  
पिरामिड



चुनौती

family.fit  
समापन

तेज कौन है?

पेपर रोड



खोजना

वचन पढ़ें और  
एक भेष बनाओं

वचन पढ़ें और  
प्रत्येक व्यक्ति  
के लिए फल  
उतारे

वचन पढ़ें और  
एक फल  
कटोरा बनाएँ



खेलना

फल का पता  
लगाएं

विपरीत खेल

स्वाद परीक्षण

# 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।



## कॉर्नर वार्म अप

कमरे के कोनों को संख्या 1-4 के साथ लेबल करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग कोने से शुरू करते हैं और एक अलग वार्म-अप करते हैं। कमरे के चारों ओर घूमकर अगले नंबर पर जाएँ। दो राउंड करें।

1. 10 जंपिंग जैक्स
2. 10 बैक हील्स किकिंग
3. 10 सिट-अप्स
4. 10 स्काऊट



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

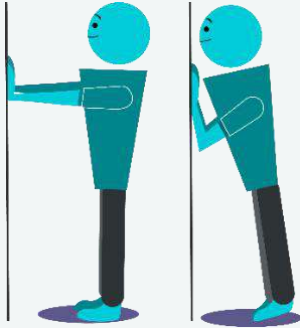
आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने भेष कब पहना है?

**गहराई में जाएं:** आप किसी ऐसे व्यक्ति से कब मिले जो एक अलग व्यक्ति बन गया जिसे आपने सोचा था कि वे थे?



## 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:** कम दौर करें।

**कठिन करें:** अधिक राउंड करें।



## family.fit समापन



सत्र को पूरा करें एक चुनौती के साथ जो हम सबने सीखा है जिसमें सब शामिल है!

जोड़े में जितनी जल्दी हो सके इन कार्यों को पूरा करें, लेकिन अच्छी तकनीक के साथ:

- 20 सेकंड प्लांक और सुपरमैन के
- 20 बुरपी, डिप्स, स्पीड स्केटर्स, लुंग्स, पुश-अप्स, सिट-अप्स, पहाड़-पर्वतारोहियों, स्कॉट्स।

तीन राउंड करें।

एक टाइमर का उपयोग करना ना भूलना!

पिछले सत्र के अपने स्कोर के साथ तुलना करें।



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>





## सच्चे दोस्त

बाइबल से **मत्ती 7:15-16** पढ़ें।

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

यीशु ने जीवन में अनुसरण करने के लिए बस दो मार्गों का वर्णन किया है। अब वह हमें याद दिलाता है कि ऐसे कई लोग हैं जो हमें गलत रास्ते पर मार्गदर्शन करने की कोशिश करेंगे। ऐसे 'दोस्तों' से सावधान रहें। आप उनके जीवन के 'फल' से बता सकते हैं कि वे कौन हैं।

### बाइबिल वचन — मत्ती 7:15-20 (एनआईवी)

<sup>15</sup>“झूठे भविष्यद्वक्ताओं से सावधान रहो, जो भेड़ों के भेष में तुम्हारे पास आते हैं, परन्तु अन्तर में फाड़ने वाले भेड़िए हैं। उन के फलों से तुम उन्हें पहचान लोग क्या झाड़ियों से अंगूर, वा ऊंटकटारों से अंजीर तोड़ते हैं? <sup>17</sup> इसी प्रकार हर

एक अच्छा पेड़ अच्छा फल लाता है और निकम्मा पेड़ बुरा फल लाता है। अच्छा पेड़ बुरा फल नहीं ला सकता, और न निकम्मा पेड़ अच्छा फल ला सकता है,<sup>19</sup> जो जो पेड़ अच्छा फल नहीं लाता, वह काटा और आग में डाला जाता है। सो उन के फलों से तुम उन्हें पहचान लोगे।”

प्रत्येक व्यक्ति के घर में अपनी बाहरी रूप बदलने के लिए भेष के रूप में कुछ पहनने के लिए मिलता है।

कुछ तरीकों के बारे में बात करें कि आपके अच्छे दोस्त आपके जीवन में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और अन्य मित्र कैसे नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं।

**परमेश्वर से चैट करें:** चश्मे की एक जोड़ी खोजें (असली या नाटक)। प्रत्येक व्यक्ति के पास चश्मा पहनने की बारी होती है, जबकि बाकी का परिवार इन शब्दों की प्रार्थना करते हैं: “हे प्रभु, कृपया हमें स्पष्ट आँखें दे कि यह देखने के लिए कि लोग जो नहीं होते हैं, वे खुद को बनाते हैं। हम सब को समझने के लिए ज्ञान दे।”



## फल का पता लगाएं

बीच में एक व्यक्ति के साथ एक सर्कल में खड़े हो जाये। हाथ से फल का एक टुकड़ा अपनी पीठ के पीछे के हाथ से पास करें और समय-समय पर यह देखने के लिए रोकें कि बीच के व्यक्ति को क्या यह पता है कि फल कहां है। स्थानों को स्वैप अगर वे सही पता लगते है।

“उनके फल से तुम उन्हें पहचान लोगे।”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

### प्रतिबिंबित करें:

आप कैसे जानते थे कि फल किसके पास था?

हम कैसे जानते हैं कि यीशु के लिए कौन जी रहा है?



**स्वास्थ्य सुझाव**  
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



## 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 स्कोट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपके तीन पसंदीदा फलों के नाम दें और कहें क्यों।

**गहराई में जाएं:** कुछ पेड़ों को 'बुरा' होने का क्या कारण है? यह लोगों के लिए कैसे समान है?



## 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/AZnZ7xXamO0>

**आसान करें:** एक ही तकनीक को अपने घुटनों से करें (अपने पैर की उंगलियों के बजाय)।

**कठिन करें:** अतिरिक्त दौर पूरा करें।



## तेज कौन है?



प्रत्येक व्यक्ति को निम्न कार्यों में से 10 को पूरा करने के लिए कुल समय का आकलन करें:

- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 10 सिट-अप्स
- 10 पुश-अप
- 10 लुगास

प्रत्येक 10 आंदोलनों के बाद, अगले व्यक्ति को लेने के लिए टैप करें।

**आसान करें:** प्रत्येक करों के पांच करें।

**कठिन करें:** राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



## अच्छा या बुरा फल

पढ़ें मत्ती 7:17-18।

अच्छा फल अच्छे पेड़ों से आता है। एक पेड़ खींचें उस पर अलग फल के साथ। परिवार के सदस्यों के नाम फल के टुकड़े पर एक विवरण के साथ लिखें उस व्यक्ति के जीवन में जो कुछ अच्छा आपने देखा है।

हम अपने जीवन को स्वस्थ कैसे रखते हैं और अच्छे फल का उत्पादन करते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** अपने ड्राइंग को देखते हुए, प्रत्येक परिवार के सदस्य के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें और उनके जीवन में भरपूर मात्रा में अच्छे फल की फसल के लिए प्रार्थना करें।





## विपरीत खेल

एक व्यक्ति लीडर है। वे जो भी आदेश देते हैं, हर कोई विपरीत देते है। 'हाथ ऊपर' का मतलब है हाथ नीचे। 'बाईं ओर हाथ का मतलब 'दाईं ओर हाथ करना। 'स्काट लो' का मतलब है जम्प हाई और अनेक।

लीडर्स की अदलाबदली करे ताकि हर किसी को मौका मिले।

मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>

## स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें। बिस्तर से ठीक पहले मुश्किल मुद्दों पर चर्चा न करें। चिंताएं आपको जगा कर रख सकती हैं।



## 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>

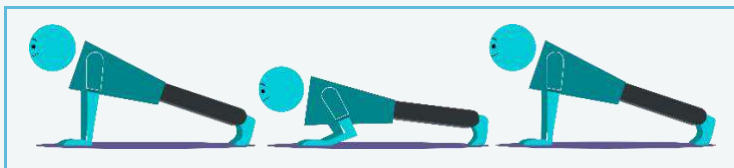
आराम करें और एक साथ बात करें।

अपके घर के कुछ सबसे उपयोगी वस्तुओं का नाम दें। बेकार वस्तुओं का भी नाम दें।

**गहरी में जाये:** जब हमें कुछ त्यागना होता है तो हम क्यों दुखी होते 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।



## पेपर रोड

टीमों में काम करें। पूरी टीम को कमरे के दूसरी तरफ पहुंचने और फिर शुरुआती बिंदु पर वापस लौटने की जरूरत है।

प्रत्येक टीम के पास कागज के तीन छोटे टुकड़े होते हैं। टीम केवल कागज पर कदम रखकर हो आगे बढ़ सकते हैं। यदि टीम के सदस्यों में से कोई भी अपने शरीर के किसी भी हिस्से के साथ जमीन को छूता है, तो पूरी टीम को पाँच पुश-अप एक साथ करना होगा और फिर आगे बढ़ना जारी रखना चाहिए।

आप पांच मिनट में कितनी बार कमरे को पार कर सकते हैं?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



## उपयोगी या बेकार

मत्ती पढ़ें 7:19-20।

यीशु चाहता है कि हम अपने जीवन में फलदायी हों। फल का एक टुकड़ा पकड़ो एक परिवार के रूप में एक साथ बात करें उस जीवन जीने के तरीके जिसमें एक दूसरे का समर्थन, दूसरों की सेवा और राज्य का निर्माण के बारे में है।

एक कटोरी में फल के अपने टुकड़े इकट्ठा करें और इस सप्ताह के लिए इसे खुले जगह में छोड़े दे अपनी फलदायन की एक अनुस्मारक के रूप में।

**परमेश्वर से चैट करें:** शांत प्रतिबिंब के एक पल के साथ शुरू करें जब आप परमेश्वर से अंगीकार करते हैं उस समय के लिए जब आपने अपने जीवन में अच्छा फल का उत्पादन नहीं किया है यीशु यहाँ इस बारे में बात कर रहा है। परिवार और दोस्तों के लिए एक साथ प्रार्थना करें



## स्वाद परीक्षण

खाद्य पदार्थों की पहचान उनकी गंध और स्वाद से करना समझदार कहा जाता है। कुछ फल दूसरों की तुलना में समझना आसान है।

सभी लेकिन एक व्यक्ति एक आंखों पर पट्टी पर बंधता है। प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग खाद्य पदार्थ या पेय दें उसका स्वाद और पहचान करने के लिए। रचनात्मक बने!

### *प्रतिबिंबित करें:*

*कुछ खाद्य पदार्थ या पेय पहचान करने के लिए क्यों आसान थे? क्यों?*

*विवेक क्या है? अगर कोई अच्छा या बुरा है तो हम कैसे समझ सकते हैं? विवेक के लिए एक साथ प्रार्थना करें।*

A young child with dark, curly hair is shown from the chest up, smiling and brushing their teeth with a wooden toothbrush. The child is wearing a yellow garment. The background is softly blurred, showing white curtains and a wooden frame, possibly of a bed or crib.

## माता-पिता के लिए टिप

अपने बच्चों के लिए बिस्तर से पहले एक निश्चित दिनचर्या हो। उन्हें नींद के लिए तैयार करने के लिए शांत स्थिति को व्यवस्थित करने में मदद करता 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 के वेबसाइट](#) पर देखें  
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



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