

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 4
देने के द्वारा बढ़ना!

family.fit fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजनको
विकसित करने में मदद करने के लिए।



www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	 सक्रिय बने 4 मिनट	 आराम करें और बात करें 3 मिनट
दिन 1	टिक-टैक्-टो	मत्ती 6:1-4 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	दाहिने हाथ या बाएं हाथ	मत्ती 6:1-4 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	जंपिंग जैक और हार्ड नी दौड़	मत्ती 6:1-4 पढ़ें और चर्चा करें

एक ऐसी दुनिया में जहां हम हमारे कार्यों को अक्सर सामाजिक मीडिया पर पोस्ट करते हैं, यीशु के उलाट राज्य में गुप्त में देने के बारे में शिक्षण चुनौतीपूर्ण है।

यह बाइबल में पाया जाता है मत्ती 6:1-4 ।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!



पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।

दिन 1

सक्रिय बने



टिक-टैक-टो

जमीन पर एक टिक-टैक-टो खेल बोर्ड बनाओ इससे पहले कि आप शुरू करें (टेप या रस्सी का उपयोग करें)।

दो समूहों में काम करें। प्रत्येक टीम को 5 बुरपी या 10 लुंगस जैसे चुनौती दी जाती है। पूरा होने पर, दो लोग भागकर उनके टुकड़े को टिक-टैक-टो गेम पर रखते हैं।

नई चुनौतियों के साथ जारी रखें जब तक खेल जीत ना ले।



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

आराम करें और बात करें



दूसरे क्या देखते हैं?

- हम किस तरह से दूसरों को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:1-4।

यीशु ने ऐसे काम करने के बारे में चेतावनी दी है जिसे दूसरे देख सके।

- आज आप 'अपनी धार्मिकता का अभ्यास करने' के लिए क्या कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: आप आपके बाहरी उपस्थिति के बारे में अधिक चिंतित थे उसके लिए परमेश्वर से आप क्षमा मांगें। परमेश्वर की मदद के लिए प्रार्थना करें जो उसे प्रसन्न करता है वह करने के लिए।

दिन 2

सक्रिय बने



दाहिने हाथ या बाएं हाथ

चिपचिपा नोट्स या कागज के छोटे टुकड़े और एक कलम प्राप्त करें। कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर दो अलग-अलग व्यायाम या मज़ेदार शरीर के कार्यों को लिखने के लिए बारी ले। प्रत्येक हाथ में एक रखें और किसी को “दाएं हाथ या बाएं हाथ” से चुनने के लिए कहें। पूरा परिवार एक मिनट के लिए चुना हुआ कार्य करता है। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति के पास कम से कम एक करने की बारी हो।



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

आराम करें और बात करें



आप क्या देखते हैं?

- एक समय के बारे में बताएं जब आपने किसी को ज़रूरत में कुछ दिया था।

पढ़ें मत्ती 6:1-4।

यीशु हमें हमारे देने में उदार होने की उम्मीद करता है।

- ज़रूरत लोगों को पैसे के अलावा, हम और क्या दे सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें ज़रूरत है और आप जानते हैं और कागज के टुकड़ों पर उनके नाम लिखें। नामों को बाटे और दूसरों को देने के रूप में आपको नेतृत्व करने के लिए परमेश्वर से प्रार्थना करें।

दिन 3

सक्रिय बने



जंपिंग जैक और हाई नी दौड़

10 जंपिंग जैक करें और 20 हाई नी के साथ मौके पर भागे।
प्रत्येक दौर के बीच एक मिनट आराम करें।

तीन राउंड करें।



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

आराम करें और बात करें



परमेश्वर क्या देखते हैं?

- एक समय के बारे में बताएं कि आपने किसी अन्य व्यक्ति के लिए गुप्त रूप से कुछ किया था।

पढ़ें मत्ती 6:1-4।

इन वचनों में यीशु देने के लिए हमारी प्रेरणा को चुनौती देता है। वह हमें दूसरों को गुप्त रूप से देने के लिए प्रोत्साहित करता है, यह महसूस करता है कि परमेश्वर से कुछ भी छिपा नहीं है।

- यीशु यहाँ किस प्रतिफल के बारे में बात करते हैं?

परमेश्वर से चैट करें : भोजन का एक आइटम, एक कप पानी, कपड़ों का एक जोड़ी, एक सिक्का, और कुछ दवा ले लीजिए। प्रत्येक व्यक्ति के पास एक वस्तु है, प्रार्थना करें कि इनके लिए लोगों की जरूरतों को पूरा किया जाए, और यह कि परमेश्वर दुनिया भर में गुप्त देनेवालों को उठाएगा।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबल में यहां पा सकते हैं मत्ती 6:1-4 (एनआईवी)।

बाइबल वचन - मत्ती 6:1-4 (एनआईवी)

“सावधान रहें तुम मनुष्यों को दिखाने के लिये अपने धर्म के काम न करो। नहीं तो अपने स्वर्गीय पिता से कुछ भी फल न पाओगे। इसलिये जब तू दान करे, तो अपने आगे तुरही न बजवा, जैसा कपटी, सभाओं और गलियों में करते हैं, ताकि लोग उन की बड़ाई करें। मैं तुम से सच कहता हूं, कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू दान करे, तो जो तेरा दाहिना हाथ करता है, उसे तेरा बांया हाथ न जानने पाए। ताकि तेरा दान गुप्त रहे। और तब तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा।”

स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना।

एक परिवार के रूप में लक्ष्यों को एक साथ सेट करें और उन्हें पूरा करने के तरीके के लिए योजना बनाना शुरू करें।

अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने तेजी से *family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण *family.fit* सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को [family.fit यूट्यूब® चैनल](#) पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



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



प्रमोशनल वीडियो

नियम और शर्तें

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।



family.ft

