

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 4



परिवार. तं दुरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



देने के द्वारा बढ़ना!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती
6:1-4

दूसरे क्या देखते
हैं?

आप क्या देखते
हैं?

परमेश्वर क्या
देखते हैं?



वार्म-अप

कॉर्नर
वार्म-अप

पुश-अप और
तेजी से भागना

जंपिंग जैक और
हाई नी दौड़



हिले

बर्पी की तैयारी

बुरपी

बुरपी फ्राँग जम्प



चुनौती

टिक-टैक-टो

बर्पी रिले

बु-र्पी डाइस
चुनौती



खोजना

वचन पढ़ें और
एक काम का
समय

वचन को फिर से
पढ़ें और देने पर
चर्चा करें

वचन को फिर से
पढ़ें और हाईड
एंड सीक खेले



खेलना

उदार शब्द

दाहिने हाथ या
बाएं हाथ

गुप्त में देना

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।



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 किर्किंग
3. 10 सिट-अप्स
4. 10 स्काऊट



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

आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाएं: हम ऐसा क्यों करते हैं?



बर्पी की तैयारी



एक बर्पी का हिस्सा जमीन से धक्का दिया गया है।
9 पुश-अप और 12 स्क्वाट के तीन राउंड करें। ये
कार्य आपको एक बु-र्पी को बनाने में मदद करेगा।
राउंड के बीच आराम करें।

आसान करें: केवल दो राउंड करें या पुनरावृत्ति को
5 पुश-अप (घुटनों से) और 10 स्क्वाट तक कम करें।
कठिन करें: राउंड के बीच आराम मत करें - तेजी
से जाये!



टिक-टैक्-टो

जमीन पर एक टिक-टैक्-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 लुंग्स जैसे चुनौती दी जाती है। पूरा होने पर, दो लोग भागकर उनके टुकड़े को टिक-टैक्-टो गेम पर रखते हैं।

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



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



दूसरे क्या देखते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:1-4 बाइबल से ।

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

बाइबिल 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।”

घर के कुछ काम करने का नाटक करने के लिए बारी ले जबकि दूसरें अनुमान लगाते हैं। कुछ अच्छी तरह से करने का आपको क्या प्रशंसा मिल सकती है? क्या आप इनाम के लिए एक कार्य पूरा करते हैं या क्योंकि यह करने के लिए सही काम है?

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।



उदार शब्द

प्रत्येक व्यक्ति के पीछे कागज की एक शीट टेप करें और हर किसी को कलम दें। प्रत्येक परिवार के सदस्य बारी ले उनके पेपर पर सकारात्मक चीजें लिखने के लिए मुड़ें। छोटे बच्चे चित्र उतार सकते हैं या लिखने के लिए मदद मांग सकते हैं। जब हर कोई समाप्त करते हैं कागजात को हटा दें और उन्हें पढ़ने के लिए एक सर्कल में बैठें।



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



स्वास्थ्य सुझाव
सफलता के लिए योजना।



पुश-अप और तेजी से भागना



जोड़ियों में काम करें। एक साथी तीन पुश-अप करता है जबकि अन्य लक्ष्य पर भागते है। कार्यों की अदलाबदली करें। जब तक प्रत्येक व्यक्ति कुल 15 पुश-अप पूरा नहीं करता तब तक ना रुकें।

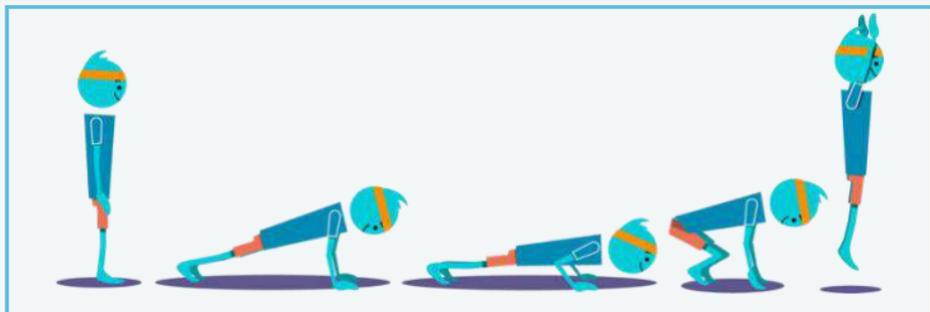
आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाएं: आप कैसे मदद करते हैं जब ज़रूरत के साथ इतने सारे लोग हैं?



बुरपी



धीरे-धीरे शुरू करें और सही तकनीक का उपयोग करें। सीधे खड़े हो जाओ और प्लांक की स्थिति में जाएं फर्श पर पुश-अप करने के लिए। अपने पैरों से अन्दर कूदो और एक आंशिक स्कॉट करें। फिर हवा में छलांग लगाये और अपने सिर के ऊपर ताली बजाये। इसे एक तरल कार्य में करने की कोशिश करें।

तीन बर्पी करें फिर आराम करें। तीन राउंड करें।



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

आसान करें: केवल दो राउंड करें।

कठिन करें: दौर प्रति छह बुरपी करें।



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



आप क्या देखते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:1-4 ।

आज अपने घर में पैसे इकट्ठा करें और इसे मेज पर रखें। इस सप्ताह के लिए इसका क्या उपयोग किया जाएगा? यह अपने परिवार के लिए क्या मतलब होगा अगर आप जरूरत में एक व्यक्ति को इस पैसे में से कुछ दिया?

यीशु हमें हमारे देने में उदार होने की उम्मीद करता है। जरूरत लोगों को पैसे के अलावा, हम और क्या दे सकते हैं?

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



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>



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।



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 एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाएं: आप क्या खो सकते हैं जब कोई भी आपके द्वारा किए गए अच्छे काम को नहीं जानता है?



बुरपी फ्रांग जम्प



खड़े स्थिति से शुरू करें और एक सामान्य बुर्पी करें। हर बार जब आप खड़े होते हैं और ताली बजाते हैं, खुद जितना दूर आगे हो सके एक मेंढक की तरह।

बारी ले और मापें कि प्रत्येक व्यक्ति कितनी दूर कूद सकते हैं! कम से कम पांच प्रयास करें

आसान करें: इस सप्ताह दिन 1 या दिन 2 से बुर्पी कदम के लिए वापस देखें।

कठिन करें: प्रयासों की संख्या बढ़ाएं



बुर्पी डाइस चुनौती



आपको डाइस या छोटे कागज़ के टुकड़े 1-6 गिने गए कटोरे में आवश्यकता होगी।

एक सर्कल में खड़े हो जाये और डाइस रोल करने के लिए बारी ले या कागज के एक टुकड़े का चयन करें और संकेत किया गया बुर्पी की संख्या करें। अपने परिवार के लिए बुर्पी की कुल संख्या जोड़ें। आपका स्कोर क्या है?

चार राउंड करें या चार मिनट के लिए खेलते रहे।



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



परमेश्वर क्या देखते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:1-4 ।

एक व्यक्ति को छिपाने के लिए कहें और हर कोई तब तक खोजे जब तक वे उन्हें नहीं पाते।

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?

एक परिवार के रूप में, इस सप्ताह पड़ोसी या मित्र के लिए गुप्त रूप से कुछ करने की योजना बनाएं।

परमेश्वर से चैट करें: भोजन की एक वस्तु, एक कप पानी, कपड़ों की एक जोड़ी, एक सिक्का, और कुछ दवा इकट्ठा करें। 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।



गुप्त में देना

प्रत्येक व्यक्ति का नाम कागज के टुकड़े पर लिखें और कंटेनर में रखें। हर कोई एक नाम चुनता है इसे किसी और को बिना प्रकट किए। यदि आप अपना ही नाम चुनते हैं, तो फिर से उठाएं।

इस हफ्ते, चुपके से उस व्यक्ति को देने के तरीकों के बारे में सोचें जिसका नाम आपने चुना था। इनमें एक उत्साहजनक नोट लिखना, सहायक काम करना, एक छोटा सा उपहार छोड़ना, और इसी तरह शामिल हो सकता है।

सप्ताह के अंत में एक साथ बैठ जाये और अपने गुप्त दाता का अनुमान लगाने की कोशिश करें।

प्रतिबिंबित करें:

उपहार और प्रोत्साहन प्राप्त करना कैसा महसूस हुआ?

गुप्त में देना यह कैसे महसूस किया?



माता-पिता के लिए टिप

अपने बच्चों के साथ कोमल रहें जब वे सीखते हैं, लेकिन माता-पिता के रूप में खुद के साथ भी। सिर्फ इसलिए कि आज कुछ ठीक नहीं हुआ, यह परिभाषित नहीं करता है कि आप माता-पिता के रूप में कौन हैं। अपने आप को उन चीजों की याद दिलाएं जो आपने अच्छी तरह से किया था, भले ही वे छोटे लग सकें।

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](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 पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



www.family.fit