

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 5



परिवार. तं दुरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



प्रार्थना के द्वारा बढ़ना!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती
6:5-15

परमेश्वर हमारी
जरूरतों को
जानता है

परमेश्वर जानता
है कि सबसे
अच्छा क्या है

परमेश्वर से पूछें
कि आपको क्या
चाहिए



वार्म-अप

गर्म लावा पर
भागना

जंकयार्ड डॉग

डांस एंड फ्रीज



हिले

स्लो स्कॉट्स

पार्टनर स्कॉट्स

वजन स्कॉट्स



चुनौती

बर्पी का कटोरा

20, 15, 10,
और 5

रेस और प्रार्थना



खोजना

वचन पढ़ें और
एक दृश्य पर
नाटक करें

वचन को फिर से
पढ़ें और चर्चा करें

वचन को फिर से
पढ़ें और वस्तुओं
को इकट्ठा करें



खेलना

श्री वुल्फ क्या
समय हुआ

अनुक्रम स्मृति

इसे वापस
भुगतान करें

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।



गर्म लावा पर भागना



सारे जगह पर चारों ओर फैलाओ। एक लीडर का चयन करें। जब लीडर कहता है “गर्म लावा” हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते हैं। जब लीडर कहता है “रुको” हर कोई स्कॉट्स करते हैं। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप अपने अगले जन्मदिन के लिए क्या चाहेंगे?

गहराई में जाएं: एक जरूरत और एक चाहत के बीच क्या अंतर है?



स्लो स्काॅट्स



family.fit मनोरंजन के बारे में है, लेकिन सही तकनीक भी महत्वपूर्ण है!

निम्नानुसार पांच स्क्वाट पूरा करें:

- पाँच सेकंड ले जितना नीचे जा सकते है जाने का प्रयत्न करें
- तीन सेकंड के लिए थामे
- एक सेकंड में तेजी से खड़े हो जाये

तीन सेट पूरा करें। आवश्यकतानुसार आराम करो।



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

आसान करें: एक कम कुर्सी पर स्काॅट करें

कठिन करें: प्रति सेट सात स्काॅट्स में वृद्धि।



बर्पी का कटोरा

प्रत्येक परिवार का सदस्य कागज के टुकड़े पर व्यक्तिगत प्रार्थना की आवश्यकता लिखता है या खींचता है और इसे कटोरे में रखता है। प्रार्थना की आवश्यकता को चुनने के लिए बारी ले और इसे जोर से पढ़ें। उस आवश्यकता के लिए कोई भी प्रार्थना करने से पहले हर कोई सात बुरपी पूरा करता है।

जब तक सभी जरूरतों के लिए प्रार्थना ना की जाये जारी रखे और सभी बुरपी किया जाता है।



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



परमेश्वर हमारी जरूरतों को जानता है

पढ़ें मत्ती 6:5-8 बाइबल से ।

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

यीशु परमेश्वर के साथ संवाद करने के महत्व पर जोर देता है जो हमारा प्रेमपूर्ण स्वर्गीय पिता है। वह हमें सिखाता है कि कैसे प्रार्थना करें और हमें अनुसरण करने के लिए एक तरीका देता है।

बाइबिल वचन — मत्ती 6:5-15 (एनआईवी)

“और जब तू प्रार्थना करे, तो कपटियों के समान न हो क्योंकि लोगों को दिखाने के लिये सभाओं में और सड़कों के मोड़ों पर खड़े होकर प्रार्थना करना उन को अच्छा लगता है। मैं तुम से सच कहता हूँ, कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू प्रार्थना करे, तो अपनी कोठरी में जा; और द्वार बन्द कर के अपने पिता से जो गुप्त में है

प्रार्थना करा। और तब तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा। प्रार्थना करते समय अन्यजातियों की नाई बक बक न करो; क्योंकि वे समझते हैं कि उनके बहुत बोलने से उन की सुनी जाएगी। 8 सो तुम उन की नाई न बनो, क्योंकि तुम्हारा पिता तुम्हारे मांगने से पहिले ही जानता है, कि तुम्हारी क्या क्या आवश्यकता है। “सो तुम इस रीति से प्रार्थना किया करो; “हे हमारे पिता, तू जो स्वर्ग में है; तेरा नाम पवित्र माना जाए। 10 तेरा राज्य आए; तेरी इच्छा जैसी स्वर्ग में पूरी होती है, वैसे पृथ्वी पर भी हो। 11 हमारी दिन भर की रोटी आज हमें दे। और जिस प्रकार हम ने अपने अपराधियों को क्षमा किया है, वैसे ही तू भी हमारे अपराधों को क्षमा करा। और हमें परीक्षा में न ला, परन्तु बुराई से बचा; क्योंकि राज्य और पराक्रम और महिमा सदा तेरे ही हैं।” आमीन। इसलिये यदि तुम मनुष्य के अपराध क्षमा करोगे, तो तुम्हारा स्वर्गीय पिता भी तुम्हें क्षमा करेगा। और यदि तुम मनुष्यों के अपराध क्षमा न करोगे, तो तुम्हारा पिता भी तुम्हारे अपराध क्षमा न करेगा।

एक व्यक्ति को कुर्सी पर खड़ा करे जिसके बाहे ऊपर की तरफ फैले हुए हैं और जोर से प्रार्थना करें, “परमेश्वर आप महान हैं और आज मैं आपकी आराधना करने के लिए यहां हूं”। एक और व्यक्ति सिर जुखाकर घुटने टेकता है और चुपचाप एक ही प्रार्थना करता है।

इन वचनों में यीशु प्रार्थना करने के विभिन्न तरीकों के बारे में बात करता है।

पद 8 हमारी समझ को कैसे मदद करता है?

परमेश्वर से चैट करें: आप में से प्रत्येक की आज की क्या 'जरूरत' है के बारे में एक साथ बात करें। फिर अपने कमरे में जाये और दरवाजा बंद करें। इन जरूरतों के लिए अपने स्वर्गीय पिता से पूछकर शांत प्रार्थना में कुछ समय बिताएं।

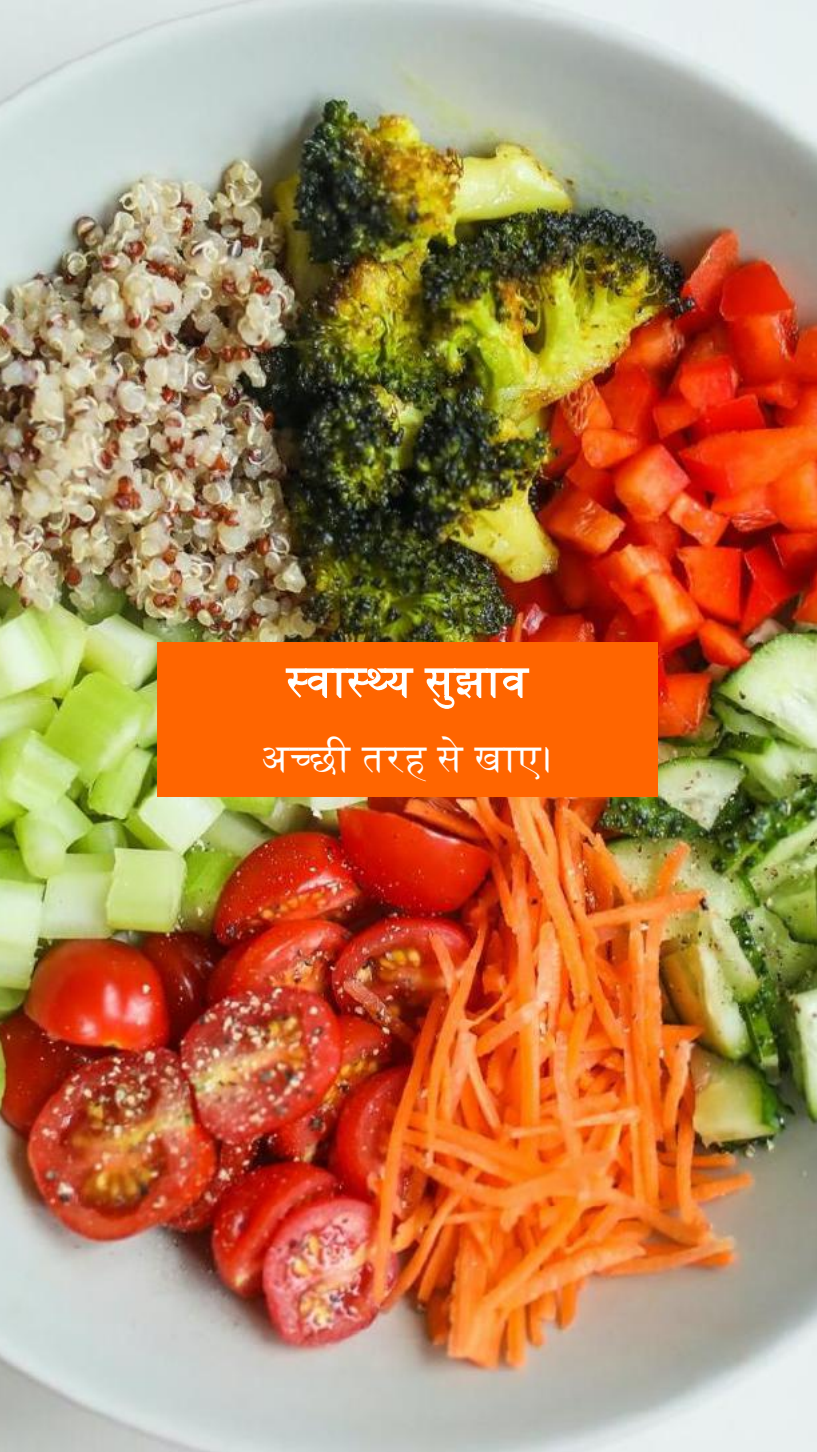


श्री वुल्फ क्या समय हुआ

एक व्यक्ति श्री वुल्फ है और एक छोर पर खड़ा है अन्य खिलाड़ियों के तरफ अपना पीठ दिखाकर। दूसरा शुरू लाइन पर खड़ा हैं और चिल्लाता है "श्री वुल्फ क्या समय हुआ?" श्री वुल्फ एक संख्या के साथ प्रतिक्रिया करता है जैसे 1-12, उदाहरण के लिए, "अभी दो बजे है"। खिलाड़ियों भेड़िया की ओर दो कदम बढ़ाते हैं। वे सवाल पूछना जारी रखते हैं और तब तक कदम बढ़ाते हैं जब तक भेड़िया जवाब नहीं देता, "यह रात के खाने का समय है"। सभी खिलाड़ियों प्रारंभिक रेखा के पास वापस भागने की कोशिश करते हैं बिना भेड़िया द्वारा पकड़े जाने द्वारा। भेड़िया होने के लिए बारी ले।



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



स्वास्थ्य सुझाव
अच्छी तरह से खाए।



जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजू फैलाकर बैठता है। दूसरे हाथ पर से, पैर पर से और दुसरे हाथ पर से कूदते हैं। हर कोई दो राउंड कूदते है और जगह बदलते है ताकि सभी को कूदने का मौका मिल सके।



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

आराम करें और एक साथ बात करें।

क्या आप अपने नाम का अर्थ जानते हैं, या आपके माता-पिता ने इसे क्यों चुना?

गहराई में जाएं: आप किस तरह से अपने समुदाय में परमेश्वर के नाम का सम्मान या अपमान करते हुए सुनते हैं?



पार्टनर स्काॅट्स



एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। एक ही समय में एक दूसरे की कलाई पकड़े और स्काॅट करें। 10 स्काॅट्स के तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

आसान करें: आठ स्काॅट्स के तीन सेट पूरा करें।

कठिन करें: स्क्वेट्स को 15 प्रति राउंड बढ़ाएं।



20, 15, 10 और 5

'हाई फाइव' से शुरू करें, फिर करें:



- 20 जंपिंग जैक्स
- 15 लुन्गस
- 10 पुश-अप
- 5 स्काऊट

'हाई फाइव्स' के साथ समाप्त करें।

इन कार्यों के मध्य बिना कोई आराम किये तीन राउंड करें।

कठिन करें: राउंड की संख्या में वृद्धि करें।



परमेश्वर जानता है कि सबसे अच्छा क्या है

पढ़ें मत्ती 6:9-15 ।

प्रार्थना के लिए इस पैटर्न का पहला भाग परमेश्वर पर केंद्रित है:

- परमेश्वर का नाम — हम परमेश्वर के नाम को पवित्र कैसे रख सकते हैं और हमारे जीवन में उसका सम्मान कैसे कर सकते हैं?
- परमेश्वर का राज्य — अपने समुदाय या दुनिया में हो रही अच्छी चीजों में से कुछ का वर्णन करें जो परमेश्वर के हृदय को प्रतिबिंबित करते हैं।
- परमेश्वर की इच्छा — बात कि परमेश्वर इस सप्ताह आपके परिवार के माध्यम से क्या करना चाह सकता है।

परमेश्वर से चैट करें: एक सर्कल में आप हाथ पकड़ते हुए परमेश्वर से पूछते हैं कि उसकी इच्छा पूरी करने के लिए आपकी सहायता करें। पद 9 तथा 10 को याद करके 'नाम', 'राज्य' तथा 'इच्छा' के लिए एक्शन जोड़कर समाप्त करें।



अनुक्रम स्मृति

हर कोई एक लीडर का सामना करते हैं जो अनुक्रम में तीन या अधिक विभिन्न कसरत कार्यों के बारे में सोचते हैं (उदाहरण के लिए, कूदना, जैक, लंच, जॉगिंग)। लीडर कार्यों के अनुक्रम को दर्शाता है और दूसरे सही क्रम में दिनचर्या की नकल करते हैं जितनी जल्दी हो सके उतना। अनुक्रम को सबसे पहले जो भी सही ढंग से पूरा करता है अगला लीडर बनता है।



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं।

अधिक सब्जियां और फल खाएं
रंग और विविधता के लिए जाये
— गहरा हरा, पीला, नारंगी,
और लाल।



डांस एंड फ्रीज

कुछ अप-टेम्पो संगीत बजाएं। हर कोई अपने पूरे शरीर का उपयोग करके नृत्य करता है। संगीत को रोकने के लिए बारी ले। जब यह रुकता है तो हर कोई फ्रीज होते हैं और फिर 10 स्पीड स्केटर करता है (झुके और विपरीत हाथ से घुटने को स्पर्श करें)। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

आराम करें और एक साथ बात करें।

एक चीज क्या है जो आप अपने जीवन के हर दिन खाने का आनंद लेंगे?

गहराई में जाएं: हमारे शरीर को हर दिन क्या चाहिए?



वजन स्कॉट्स



यदि आप कर सकते हैं तो स्कॉट में वजन जोड़ना महत्वपूर्ण है। बारी ले पकड़ने के लिए एक बैग, एक बड़ी पानी की बोतल (या एक बच्चा!) और 10 स्क्वाट पूरा करें। एक दूसरे को प्रोत्साहित करें!

तीन राउंड करें।

आसान करें: प्रत्येक दौर में पांच स्कॉट्स करें।

कठिन करें: प्रत्येक दौर में 15 स्क्वाट तक बढ़ाएं।



रेस और प्रार्थना

भालू चाल — पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चले।

केकड़ा चलना — पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चले।

दो टीमों तैयार करें और एक टाइमर ले। “जाओ” कहने पर, प्रत्येक टीम से एक व्यक्ति कमरे में पेपर के टुकड़े पर भालू चाल चलता है और 10 लंगस करता है। वे कागज पर कुछ आकर्षित करते हैं, वे चाहते हैं परिवार प्रार्थना करे और केकड़ा चाल में वापस चलना हैं। जारी रखें जब तक कि प्रत्येक व्यक्ति तीन प्रार्थना चित्रों को खींच न ले। कौन सी टीम जीता है? आपके द्वारा तैयार की गई जरूरतों के लिए एक साथ प्रार्थना करें।



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

आवश्यकतानुसार लंगस की संख्या बढ़ाएं या घटाएं



परमेश्वर से पूछें कि आपको क्या चाहिए

पढ़ें मत्ती 6:9-15 ।

प्रार्थना के लिए इस पैटर्न में, यहाँ चार विशिष्ट अनुरोध हैं जिन्हें यीशु हमें बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

उनमें से प्रत्येक का क्या मतलब है और अपने रोजमर्रा की जिंदगी में कैसा दिखता है इसके बारे में बात करें।

अपने घर में चार वस्तुओं को इकट्ठा करें जो आपको उनकी याद दिलाये और उनका उपयोग करें जब आप इन आयतों को एक साथ पढ़ने है।

परमेश्वर से चैट करें : यीशु दूसरों को क्षमा करने की आवश्यकता के मजबूत अनुस्मारक के साथ प्रार्थना के लिए अपना पैटर्न समाप्त करता है। क्या आज आपको किसी को क्षमा करने की ज़रूरत है? इसे अपनी प्रार्थना के लिए ध्यान केंद्रित करें - चुपचाप या एक साथ।



इसे वापस भुगतान करें

एक साथी के सामने खड़े हो जाओ। एक व्यक्ति 'ए' और दूसरा 'बी' है। खिलाड़ी ए खिलाड़ी बी को छूता है (उदाहरण के लिए, एक कंधे पर थपथपाना)। खिलाड़ी बी उस क्रिया को वापस ए पर दोहराता है और दूसरी एक्शन जोड़ता है (उदाहरण के लिए, एक कंधे पर थपथपाना और सिर पर स्पर्श)। क्रियाओं को जोड़ना जारी रखें जब तक कि एक खिलाड़ी अनुक्रम को सही ढंग से याद नहीं कर सकता।



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

प्रतिबिंबित करें:

इस खेल के दौरान आपने कैसा महसूस किया? क्या यह प्रतिशोध की तरह लग रहा था?

क्या कोई ऐसा है जिसे अभी भी क्षमा करने की आवश्यकता है?

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling as he feeds a baby with a pink bottle. The baby is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

माता-पिता के लिए टिप

सकारात्मक रखते हुए, नियमित रूप से और प्रत्येक बच्चे के साथ कुछ एक-से-एक बार प्राप्त करने की कोशिश कर सकते हैं, जब आप कर सकते हैं, तो आप अपने बच्चों के व्यवहार और आपकी भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करेंगे।

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](https://www.youtube.com/channel/UC...) 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