

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 6

**family.fit**

*परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन*



**उपवास के द्वारा बढ़ना!**

*www.family.fit*



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
6:16-18

उपवास का  
कारण

उपवास करने  
का तरीका

उपवास का  
परिणाम



वार्म-अप

घुटने का टैग

संगीत पर हिले

व्हीलबारो और  
इंचवार्म



हिले

बेसिक प्लांक

अप-डाउन  
प्लांक्स

मिरर प्लांक्स



चुनौती

कहानी की  
दीवार

हॉट सीट

प्लांक और लुन्ग  
चुनौती



खोजना

वचन पढ़ें और  
सवालों के  
जवाब

वचनों को फिर  
से पढ़ना और  
चेहरे बनाना

वचनों को फिर  
से पढ़ें और एक  
घोषणा करें



खेलना

हँसी को रोके

बोसी  
अनुकूलित

पारिवारिक  
प्रतियोगिता

# 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
- 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।



## 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।

खाने के बिना आप सबसे लंबे समय तक कब रहे?

**गहराई में जाएं:** आप अपने जीवन में परमेश्वर के प्रति सर्वाधिक समर्पित कब रहे हैं?



## बेसिक प्लांक



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें। अपनी कोहनी पर अपने वजन का भार संभालिये।

20 सेकंड तक थामे और आराम करें। एक और बार दोहराएं।

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

**कठिन करें** : 30 सेकंड के लिए प्लांक रोके।



## कहानी की दीवार

एक मिनट के लिए एक दीवार बैठक करें। पैर कंधे-दूर करके एक दीवार के खिलाफ टेके। नीचे स्लाइड करें जब तक आपके घुटनों सही कोणों पर झुकाया न जाए। दीवार के खिलाफ सिर और ऊपरी शरीर को रखें

दीवार पर जब बैठे, एक मजेदार कहानी या कुछ जो अच्छा हुआ है को साझा करें। अपनी पीड़ा मत दिखाए। मुस्कुराओ और एक साथ मनोरंजन करें।

30 सेकंड के लिए आराम करें और दोहराएं।



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

**आसान करें:** दीवार बैठक को 30 सेकंड तक कम करें।



## उपवास का कारण

पढ़ें **मत्ती 6:16-18** बाइबल से ।

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

यीशु मानते हैं कि उनके अनुयायी परमेश्वर के प्रति उनकी प्रार्थना और भक्ति के हिस्से के रूप में समय-समय पर उपवास करेंगे। जबकि उपवास एक अच्छा अभ्यास है, हमें सही उद्देश्यों की आवश्यकता है।

### बाइबिल वचन — मत्ती 6:16-18 (एनआईवी)

“जब तुम उपवास करो, तो कपटियों की नाई तुम्हारे मुंह पर उदासी न छाई रहे, क्योंकि वे अपना मुंह बनाए रहते हैं, ताकि लोग उन्हें उपवासी जानें। मैं तुम से सच कहता हूँ, कि वे



अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू उपवास करे तो अपने सिर पर तेल मल और मुंह धो। ताकि लोग नहीं परन्तु तेरा पिता जो गुप्त में है, तुझे उपवासी जाने; इस दशा में तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा।”

सवाल पूछने के लिए बारी ले “आप क्यों करते हैं... (नींद, दुकान, खेल खेलते हैं, और इसी तरह)?”

यीशु ने उपवास करने के तरीके पर ये निर्देश क्यों दिए?

परंपरागत रूप से, उपवास भोजन के बिना जाता है, लेकिन भोजन या नींद से खुद को वंचित करना पर्याप्त नहीं है। हमें अपने आप को परमेश्वर के लिए समर्पित करना चाहिए और उसकी आराधना करना चाहिए।

**परमेश्वर से चैट करें:** कुछ के बिना जाना हमारी प्राथमिकताओं की जांच करने का एक तरीका है। प्रार्थना करें कि परमेश्वर प्रकट करेंगे कि आप एक समय के बिना क्या जा सकते हैं। उसके साथ अपने रिश्ते को गहरा करने के लिए इसका इस्तेमाल करें।



## हँसी को रोके

एक सर्कल में बैठे। एक समय में दूसरों को छुए बिना हंसाने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, चेहरे बनाएं, चुटकुले बताएं, और इसी तरह। लक्ष्य यह है हंसना नहीं है। दो मिनट के बाद, या अगर कोई हंसता है, तब तक भूमिकाएं बदलें जब तक कि लोगों को हंसने की कोशिश में कम से कम एक बारी न हो।



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

### मेल :

अगर परिवार में कोई व्यक्ति दिन-बिगड़ा हुआ है, तो चेहरे बनाने के बजाय चुटकुले या कहानियां सुनाएँ।



स्वास्थ्य सुझाव  
अच्छी तरह से खाए।



## 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 स्कॉट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

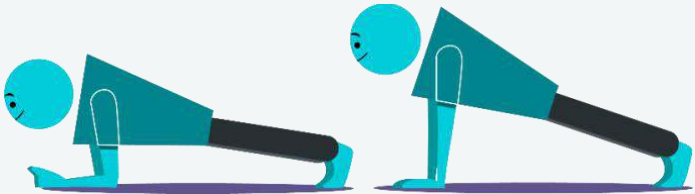
आराम करें और एक साथ बात करें।

दूसरों को देखने के लिए हम अपने चेहरे को किस तरह से बदलते हैं?

**गहराई में जाएं:** जिस तरह से हम दिखते हैं महत्वपूर्ण क्यों है?



## अप-डाउन प्लांक्स



प्लांक की स्थिति में शुरू करें अपने कोहनी और पैर की उंगलियों पर अपने शरीर के साथ एक सीधी रेखा में। अपना वजन शिफ्ट करें और उप्पर उठे ताकि आप अपने हाथों पर समर्थित हों - बाएं हाथ फिर दाहिने हाथ। फिर नीचे वापस कोहनी पर जाये।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दो राउंड करें।



<https://youtu.be/enZlwtlYOi0>

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

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



## हॉट सीट

एक व्यक्ति एक स्कॉट रखता है, जबकि हर कोई 30 जंपिंग जैक करता है। 20 सेकंड के लिए आराम करें और फिर अगले व्यक्ति को टैप करें। चार राउंड करें।



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

**आसान करें:** जंपिंग जैक की संख्या या राउंड की संख्या कम करें।



## उपवास करने का तरीका

पढ़ें मत्ती 6:16-18 ।

सिर्फ अपने चेहरे का उपयोग करके भाव या भावना का प्रदर्शन करने के लिए बारी ले।

हम अपने चेहरों या उपस्थिति का उपयोग जो हमारे दिलों में है छिपाने के लिए कैसे कर सकते हैं?

ये वचन हमें याद दिलाते हैं कि यदि हम उपवास करना चुनते हैं और बिना किसी चीज़ के जाते हैं, तो हमें उदास चेहरा नहीं पहनना है और इसे प्रकट नहीं करना है। हम अपने उद्देश्यों को दूसरों से छिपा सकते हैं, लेकिन परमेश्वर से नहीं।

**परमेश्वर से चैट करें:** चर्चा करें और सहमत हो उसपर जिसे अपना परिवार नहीं कर सकते हैं, और कब तक के लिए। प्रार्थना करें कि परमेश्वर इस समय का उपयोग हमारे पिता के साथ जो गुप्त रूप से देखता है अपने संबंध को मजबूत करने के लिए करेंगे।



## बोसी अनुकूलित

एक गेंद का पता लगाएं एक 'जैक' के रूप में उपयोग करने के लिए और प्रति व्यक्ति कागज के तीन टुकड़े। पेपर को गेंदों जैसे बनाये और एक अलग रंग के साथ तीन के प्रत्येक सेट को चिह्नित करें। फर्श पर एक सीधी लाइन बनाएं और 'जैक' को आप से दूर रोल करें। खेल का उद्देश्य अपनी गेंदों को 'जैक' के सबसे करीब लाना है। गेंदों को हवा में फेंक दिया जाना चाहिए, लुढ़काना नहीं है। लाइन के पीछे पैरों के साथ, एक समय में एक गेंद फेंकने के लिए बारी ले। विजेता एक है जो गेंदों को 'जैक' के सबसे नज़दीकी लाता है।

बुस या बुस गेंद विशेष ओलंपिक खेलों का एक खेल है जो बौद्धिक और शारीरिक विकलांग बच्चों और वयस्कों के लिए है।



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

### प्रतिबिंबित करें:

क्या इस खेल के बारे में मुश्किल था? क्या आपको जीतने के लिए बहुत सारी ताकत लगी?

जीवन में, जीत अक्सर आती है जब हम सीखते हैं कि हमारी ताकत को कैसे नियंत्रित किया जाए।





## स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए।

अपने परिवार के लिए स्वस्थ  
सैक्स की आपूर्ति रखें जैसे की  
फल, नट, और बीज के रूप में।



## व्हीलबारो और इंचवार्म

**व्हीलबारो:** एक साथी के साथ काम करें। 10 मीटर दूर चले फिर स्थानों की अदलाबदली करें।

**इंच कीड़ा:** कमर पर झुके और अपने हाथों को फर्श पर रखें। अपने हाथों को तब तक चलें जब तक आप एक सीधे पीठ के साथ एक प्लांक की स्थिति में न आये। फिर अपने पैरों को जितना हो सके अपने हाथों के करीब लाकर चलें।

10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

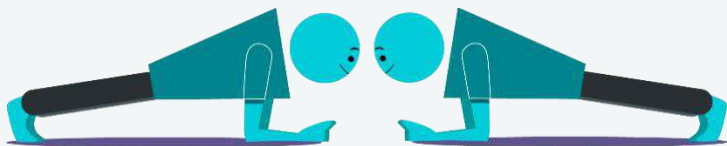
आराम करें और एक साथ बात करें।

उस समय के बारे में बात करें जब लोगों ने सार्वजनिक घोषणाएं की हैं जो आपने सुना है।

**गहराई में जाएं:** एक घोषणा विश्वसनीय कब बनाता है?



## मिरर प्लांक्स



जोड़ियों में काम करें। एक साथी के आमने सामने रहकर एक प्लांक स्थिति में आये। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति दर्पण होगा और उसे जो कुछ भी अगला करता है उसे कॉपी करने की आवश्यकता होगी। कम से कम 20 सेकंड के लिए प्रत्येक प्लांक रोके। आराम करें और दोहराएं। मनोरंजन करें।



<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

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

**कठिन करें :** प्रत्येक प्लांक जो पकड़े रखे है समय को बढ़ाएँ।



## प्लांक और लुन्ग चुनौती



एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति जबकि एक प्लांक की स्थिति में है, दूसरा लुन्ग करता है। प्रत्येक पैर पर 10 लुन्ग के बाद जगह बदलें। चार राउंड करें।

**आसान करें:** प्रत्येक पैर पर पांच लुन्ग करें।

**कठिन करें:** अपने लुन्ग में वजन जोड़ें।



## उपवास का परिणाम

पढ़ें मत्ती 6:16-18 ।

एक कुर्सी पर खड़े होने के लिए बारी ले और जो आप आज कर रहे होंगे एक चीज की घोषणा करें। ज्यादातर बार हमें यह घोषणा करने की आवश्यकता नहीं होती कि हम क्या करने जा रहे हैं - हम बस करते हैं!

यीशु यह स्पष्ट करता है कि जो उपवास रखते हैं उन्हें चुपचाप और रहस्य से करना चाहिए।

यीशु उन लोगों से क्या प्रतिज्ञा करता है जो सही कारणों के लिए उपवास रखते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें** : अपने समुदाय में एक आवश्यकता के बारे में सोचें जिसके लिए लगातार प्रार्थना की आवश्यकता होती है। इस सप्ताह अपनी प्रार्थना में उन जगहों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप 'बिना जाने' बनाते हैं।



## पारिवारिक प्रतियोगिता

परिवार का कौन सा सदस्य निम्नलिखित कर सकता है?

- खड़े स्थिति से सबसे लम्बी कूद
- सबसे लंबे समय तक एक पैर पर खड़े रहना
- पलाखे बिना झपके सबसे लंबा समय
- एक सांस में अपना पूरा नाम कहें
- सबसे लंबे समय तक एक गेंद को टपकाना
- सबसे लंबे समय तक प्लांक या स्कॉट

अपना खुद का बनाये। मनोरंजन करें!



## माता-पिता के लिए टिप

जिम्मेदारियों के साथ अपने बच्चों और किशोरों को सरल कार्य दें। सुनिश्चित करें कि यह कुछ ऐसा है जो वे करने में सक्षम हैं और फिर उन्हें प्रशंसा करते हैं जब वे ऐसा करते हैं!

# 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)*