

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 7

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



खजाना जो बना रहता है  
निर्माण करें!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
6:19-24

हम क्या महत्व  
देते हैं

हम क्या देखते  
हैं

हम किसकी  
सेवा करते हैं



वार्म-अप

स्टारफिश

मिरर वार्म अप

स्पीड बॉल



हिले

माउंटेन-  
क्लाइंबर्स

माउंटेन-  
क्लाइंबर्स और  
प्लांक

पर्वतारोही  
मैराथन



चुनौती

आपके पास जो  
है सब कुछ दें  
दो

तबता चुनौती

बाजु बाजु



खोजना

वचन पढ़ें और  
खजाना पर  
चर्चा करें

वचनों को फिर  
से पढ़ें और  
आंखों को बंद  
करें

वचनों को फिर  
से पढ़ें और  
रोलप्ले करें



खेलना

घोंसला लूटना

फ्लिप-फ्लॉप  
रिले

समुराई, निंजा  
और सूमो

# 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।



## स्टारफिश

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति पैरों के साथ एक प्लांक की स्थिति में हो जाता है। दूसरा व्यक्ति पैरों पर कूदता है, एक समय में एक पैर और शुरुआत में लौटता है। 10 बार दोहराएं और फिर स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

आराम करें और एक साथ बात करें।

एक आइटम के बारे में बात करें जिसे आप वास्तव में बहुत पसंद करते थे जो नष्ट या चोरी हो गया।

**गहराई में जाएं:** आप क्या चीजों को सबसे अधिक महत्व देते हैं या बटोरते हैं?



## माउंटेन-क्लाइंबर्स



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें। आपका एक घुटना अपनी कोहनी की ओर ले जाएं और फिर पैर को प्रारंभिक स्थिति में वापस ले जाएं। दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।

50 बार दोहराना है। हर 10 के बाद आराम करें।



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

**आसान करें:** पुनरावृत्ति को 20 या 30 तक कम करें।

**कठिन करें:** पुनरावृत्ति को 80 या 100 तक बढ़ाएं।



## आपके पास जो है सब कुछ दें दो

प्रत्येक व्यक्ति को कई सिक्के या टोकन दें। आठ मिनट में आप परिवार के रूप में कितने सिक्के एकत्र कर सकते हैं? टाइमर सेट करें, और अपनी गति से पूरा करें:

- 20 लुनास
- 10 सिट-अप्स
- 5 पुश-अप

यह एक दौर है। एक दौर = एक सिक्का हर बार जब आप एक दौर पूरा करते हैं, तो बीच में एक सिक्का रखें। देखें कि कितने सिक्के आप एक परिवार के रूप में एकत्र कर सकते हैं। सब कुछ जो है देने के द्वारा एक साथ बढ़ो।



## हम क्या महत्व देते हैं

पढ़ें **मत्ती 6:19-24** बाइबल से।

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

यीशु अपने अनुयायियों को अपने उलट राज्य के मूल्यों को अपनाने की उम्मीद करता है। वह हमें इस जीवन की चीजों के लिए जीने के खिलाफ चेतावनी देता है।

### बाइबिल वचन — मत्ती 6:19-24 (एनआईवी)

“अपने लिये पृथ्वी पर धन इकट्ठा न करो; जहां कीड़ा और काई बिगाड़ते हैं, और जहां चोर सेंध लगाते और चुराते हैं। परन्तु अपने लिये स्वर्ग में धन इकट्ठा करो, जहां न तो कीड़ा, और न काई बिगाड़ते हैं, और जहां चोर न सेंध लगाते और न चुराते हैं। क्योंकि जहां तेरा धन है वहां तेरा मन भी लगा रहेगा। <sup>22</sup>”शरीर का दिया आंख है। इसलिये

यदि तेरी आंख निर्मल हो, तो तेरा सारा शरीर भी उजियाला होगा। परन्तु यदि तेरी आंख बुरी हो, तो तेरा सारा शरीर भी अन्धियारा होगा। इस कारण वह उजियाला जो तुझ में है यदि अन्धकार हो तो वह अन्धकार कैसा बड़ा होगा! <sup>24</sup>“कोई मनुष्य दो स्वामियों की सेवा नहीं कर सकता। क्योंकि वह एक से बैर और दूसरे से प्रेम रखेगा, वा एक से मिला रहेगा और दूसरे को तुच्छ जानेगा। तुम परमेश्वर और धन दोनो की सेवा नहीं कर सकते”।

भागे और आपके खजाना में से कुछ ढूँढे। साझा करें कि यह आइटम आपके लिए महत्वपूर्ण क्या है।

स्वर्ग में खजाने को बटोरने का क्या मतलब है?

जो चीजों को हम बटोरते हैं हमारे जीवन पर शासन करता है। जहां लोग अपने खजाने रखते हैं पता चलता है कि उनके दिल वास्तव में कहा हैं।

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर के साथ अकेले में समय व्यतीत करें और उससे पूछें कि आपका खजाना कहां है। विचार करें कि आप किस बारे में सोचते हैं, और आप अपना समय, प्रतिभा और धन कैसे उपयोग करते हैं।



## घोंसला लूटना

बीच में एक कंटेनर में प्रति व्यक्ति कई गेंदों या मोजे के जोड़े रखें। यह सभी खिलाड़ियों से समान दूरी होना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के पास उनके सामने 'घोंसला' (छोटा कंटेनर) भी होता है। पांच मिनट के लिए टाइमर सेट करें।

“जाओ” कहने पर हर कोई बीच में भागता है और अपने घोंसले के लिए एक आइटम पकड़ लेता है। जारी रखें जब तक सभी 'खजाना' चले न गया हो। खिलाड़ी एक दूसरे के घोंसले से एक समय में एक आइटम चोरी कर सकते हैं लेकिन अपनी खुद की रक्षा नहीं कर सकते हैं। पांच मिनट के अंत में अपने घोंसले में सबसे अधिक 'खजाना' वाला व्यक्ति जीतता है।



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



स्वास्थ्य सुझाव  
अच्छी तरह से खाए।



## मिरर वार्म अप

एक जोड़ीदार के साथ खड़े रहे। एक व्यक्ति हाई नी रनिंग, स्कॉट्स, सुपरमैन, लुंग्स, और अन्य जैसे कार्यों का फैसला करता है। दूसरा व्यक्ति दर्पण के रूप में कार्य करता है और उनके कार्यों का पालन करता है।

60 सेकंड के बाद भूमिकाएं स्वैप करें।



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

आराम करें और एक साथ बात करें।

हमारे शरीर में आंखों की क्या भूमिका है?

**गहराई में जाये:** कैसे हम जो चीजें देखते हैं हमारे दिमाग को प्रकाश या अंधेरे से भर सकते हैं?



## माउंटेन-क्लाइंबर्स और प्लांक



10 माउंटेन-क्लाइंबर्स करें और फिर 10 सेकंड के लिए एक प्लांक स्थिति रखें। 30 सेकंड के लिए आराम करें।

पांच राउंड करें।

**आसान करें:** तीन राउंड से कम करें।

**कठिन करें:** प्रत्येक दौर में 15 माउंटेन-क्लाइंबर्स पूरा करें।



## तबता चुनौती

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए पर्वतारोही करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए लक्ष्य तक भागे, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

**कठिन करें:** 20 सेकंड में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



## हम क्या देखते हैं

पढ़ें मत्ती 6:22-23।

किसी की आंखों पर एक पतली स्कार्फ बांधें, उन्हें चारों ओर स्पिन करें और उन्हें दरवाजा खोजने के लिए कहें। कितना समय लगा? स्कार्फ के बिना इसे फिर से करो।

कुछ चीजें जो हम देखते हैं या सोचते हैं, हमारी आंखों पर एक स्कार्फ की तरह हैं। वे यह देखने के लिए बहुत कठिन बनाते हैं कि हम कहाँ जा रहे हैं।

हम स्वस्थ आध्यात्मिक 'आँखें' कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** प्रार्थना करें कि परमेश्वर स्वस्थ आंखों से आपकी मदद करेंगे और एक परिवार के रूप में आप उन चीजों को देखेंगे जो अंधेरे की बजाय आपके जीवन में प्रकाश लाएंगे।



## फ्लिप-फ्लॉप रिले

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति वॉकर होगा, दूसरा फ्लिप-फ्लॉप को स्थानांतरित करेगा। वॉकर कमरे में धीरे धीरे चलता है, जबकि अन्य व्यक्ति दो फ्लिप फ्लॉप हिलाता है ताकि वॉकर हमेशा एक फ्लिप फ्लॉप पर कदम रखे। भूमिकाओं की अदलाबदली।

तीन राउंड करें। आखिरी राउंड में वॉकर अपनी आंखें बंद कर सकता है। क्या होता है?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>



## स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए।

अपने खाद्य अलमारी और फ्रिज को उन सामग्रियों के साथ भर ले जो तैयार करने के लिए जल्दी और पकाने में आसान हैं।



## स्पीड बॉल

फाइंड ए बॉल। हर कोई एक दूसरे के तरफ गेंद फेंकने खली जगह के चारों ओर भागते है पकड़ने के लिए। जब कोई गेंद छोड़ देता है वे छह स्कॉट्स या तीन बरपी करते है।



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

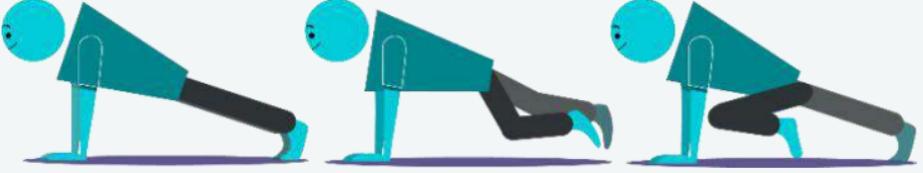
आराम करें और एक साथ बात करें।

एक समय के बारे में बात करें जब आपको दो विकल्पों के बीच चयन करना था।

**गहराई में जाएं:** एक चीज़ के लिए पूरी तरह से समर्पित होने का क्या अर्थ है?



## पर्वतारोही मैराथन



100 माउंटेन-क्लाइंबर्स करें केवल जरूरत पड़ने पर आराम करें।



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

**आसान करें:** संख्या को 50 तक कम करें।

**कठिन करें:** संख्या को 125 तक बढ़ाएं।



## बाजु बाजु

बाजु बाजु खड़ा करें। चीर या मोजा का उपयोग करें ताकि अपने दोनों तरफ के व्यक्ति के साथ टखनों को जोड़ने के लिए। (प्रत्येक छोर पर उनके बाहरी पैर मुक्त होंगे।) टाइमर प्रारंभ करें।

एक ही समय में 10 स्काट को पूरा करके शुरू करें, फिर कमरे या बगीचे में जितनी जल्दी हो सके फिनिशिंग लाइन में स्थानांतरित करने के लिए एक टीम के रूप में मिलकर काम करें। आपको बाजु में स्थानांतरित करना होगा (आगे या पीछे की ओर नहीं) और जुड़े रहें। टाइमर को रोकें जब अंतिम व्यक्ति फिनिश लाइन को पार करता है और पूरे परिवार एक साथ 10 स्काट पूरा कर लिया है। आराम करें और दोहराएं। तीन राउंड करें। तेजी से करने की कोशिश करें!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



## हम किसकी सेवा करते हैं

पढ़ें मत्ती 6:24।

दो लोगों को 'स्वामी' बनने के लिए चुनें और उन्हें एक ही समय में आदेश देने के लिए कहें। क्या होता है?

यीशु यह स्पष्ट करता है कि यदि आप पैसे के प्रति और जो पैसे से चीजें खरीदा जाता है अर्पित हैं, तो आप परमेश्वर के प्रति अर्पित नहीं हो सकते।

परमेश्वर और धन दोनों की सेवा करना असंभव क्यों है? आज आप किसकी सेवा कर रहे हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** उस समय के लिए परमेश्वर की क्षमा पूछें जब आप उसके प्रति समर्पित नहीं थे। यदि यीशु मसीह आपका प्रभु है, तो प्रार्थना करें कि आप अकेले उसकी सेवा करें और महिमा करें।



## समुराई, निंजा और सूमो

तीन अलग-अलग पात्रों के लिए एक सरल कार्य करें — समुराई, निंजा और सूमो। एक दूसरे का सामना करके खड़े हो जाये और एक लीडर का चयन करें।

लीडर सहित हर कोई, गुप्त रूप से कार्य करने के लिए एक चरित्र चुनते हैं। 3 की गिनती पर, हर कोई अपने चुने हुए चरित्र के लिए कार्य करते हैं। एक ही चरित्र के साथ किसी को भी लीडर के रूप में एक अंक मिलता है। पहला व्यक्ति पांच अंक के साथ जीतता है।

लीडर्स की अदलाबदली करें और फिर से खेले।



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

**प्रतिबिंबित करें:**

जब आपने सही विकल्प चुना तो आपको कैसा महसूस हुआ?



## माता-पिता के लिए टिप

अपने बच्चों की सुने जब वे साझा करते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। वे आपको समर्थन और आश्वासन के लिए देखेंगे। स्वीकार करें कि वे कैसा महसूस करते हैं और उन्हें आराम दे।

## 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

अधिक पेरेंटिंग टिप्स खोजें

[#](https://www.covid19parenting.com/tips) 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)*