

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 8



परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



विश्वास में बढ़ना!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती
6:25-34

परमेश्वर का
प्रयोजन

विश्वास — चिंता
मत करें

पहले परमेश्वर
की खोज करें



वार्म-अप

लीडर का
पालन करें

हाथ छुओ

भालू और
केकड़ा चाल



हिले

चेयर डिप्स

पैर उठाके
डिप्स करना

डुबकी पैर ऊंचा
करना



चुनौती

सर्किट चुनौती

संख्या चुनौती

कप भरें



खोजना

वचनों को पढ़ें
और सृष्टि पर
विचार करें

वचनों को फिर
से पढ़ें और
चिंताओं की
सूची बनाये

वचनों को फिर
से पढ़ें और
महत्वपूर्ण चीजें
ढूँढ़ें



खेलना

महान कागज
प्रतियोगिता

एक साथ 10
तक गिनें

भरोसे की चाल

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 दें
- 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।



लीडर का पालन करें

घर या यार्ड के चारों ओर एक छोटे दौड़ के लिए जाये, जबकि हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते है। हर कमरे या जगह में जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों को बदल सकते हैं — बाजु कदम, उच्च घुटनों और इसके जैसे। लीडर्स की अदलाबदली करें।



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

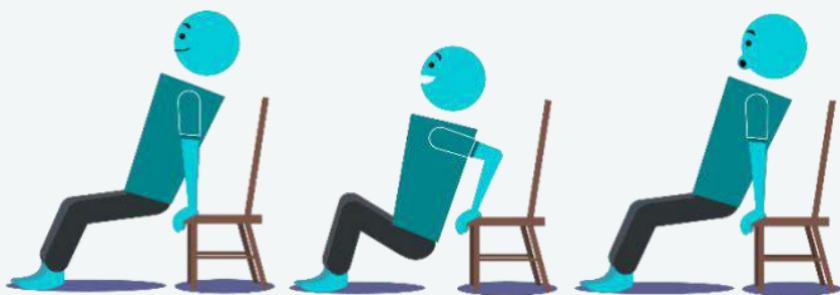
आराम करें और एक साथ बात करें।

कपड़ों के अपने पसंदीदा जोड़ी के बारे में सोचो। आपको यह इतना पसंद क्यों है?

गहराई में जाएं: क्या सामग्री की कुछ ज़रूरत है जिसके बारे में लोग चिंता कर रहे है?



चेयर डिप्स



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। फर्श पर पैर रखें

साँस ले ↑   ↓   साँस छोड़ें

10 बार दोहराएँ और आराम करें। एक और बार दोहराएं। राउंड के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/VfhAazNUNlo>

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं या चार राउंड करें।



सर्किट चुनौती



यार्ड के चारों ओर चार गतिविधि स्टेशनों की स्थापना करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग स्टेशन से शुरू करता है। निम्नलिखित अनुक्रम करें और फिर 60 सेकंड के लिए आराम करें। तीन राउंड करें।

- पांच प्लांक कोहनी पर नीचे और हाथों पर ऊपर
- पांच सिट-अप्स
- पांच डिप्स
- तीन बुर्पिस



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

कठिन करें: पाँच राउंड करें।



परमेश्वर का प्रयोजन

बाइबल से **मत्ती 6:25-34** पढ़ें।

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

यीशु अपने अनुयायियों को चुनौती देना जारी रखता है की परमेश्वर और उसके राज्य को पहले रखने के लिए। अन्यजातियों की तरह चिंता करने के बजाय, हम अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना चाहते हैं।

बाइबिल वचन — मत्ती 6:25-34 (एनआईवी)

“इसलिये मैं तुम से कहता हूँ, कि अपने प्राण के लिये यह चिन्ता न करना कि हम क्या खाएंगे? और क्या पीएंगे? और न अपने शरीर के लिये कि क्या पहिनेंगे। क्या प्राण भोजन से, और शरीर वस्त्र से बढ़कर नहीं? आकाश के पक्षियों को देखो! वे न बोते हैं, न काटते हैं, और न खत्तों में

बटोरते हैं; तौभी तुम्हारा स्वर्गीय पिता उन को खिलाता है। क्या तुम उन से अधिक मूल्य नहीं रखते। तुम में कौन है, जो चिन्ता करके अपनी अवस्था में एक घड़ी भी बढ़ा सकता है? "और वस्त्र के लिये क्यों चिन्ता करते हो? जंगली सोसनों पर ध्यान करो, कि वे कैसे बढ़ते हैं। वे न तो परिश्रम करते हैं, न कातते हैं। तौभी मैं तुम से कहता हूं, कि सुलैमान भी, अपने सारे विभव में उन में से किसी के समान वस्त्र पहिने हुए न था। इसलिये जब परमेश्वर मैदान की घास को, जो आज है, और कल भाड़ में झोंकी जाएगी, ऐसा वस्त्र पहिनाता है, तो हे अल्पविश्वासियों, तुम को वह क्योंकर न पहिनाएगा? इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना, कि हम क्या खाएंगे, या क्या पीएंगे, या क्या पहिनेंगे? क्योंकि अन्यजाति इन सब वस्तुओं की खोज में रहते हैं, और तुम्हारा स्वर्गीय पिता जानता है, कि तुम्हें ये सब वस्तुएं चाहिए।³³ इसलिये पहिले तुम उसे राज्य और धर्म की खोज करो तो ये सब वस्तुएं भी तुम्हें मिल जाएंगी। सो कल के लिये चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा। आज के लिये आज ही का दुख बहुत है।"

यदि आप कर सकते हैं, तो बाहर जाएं और पौधों और पक्षियों को देखें। आप क्या देखते हैं?

परमेश्वर ने तुम्हें कैसे प्रदान किया?

जैसा कि हम उस तरीके को देखते हैं जिस तरह से परमेश्वर अपनी सृष्टि के लिए प्रदान करता है, हम निश्चित हो सकते हैं कि वह हमें भी प्रदान करेगा।

परमेश्वर से चैट करें: उन तरीकों के बारे में सोचें जिनके द्वारा परमेश्वर ने आपकी देखभाल दिखायी है। अपनी सभी जरूरतों को प्रदान करने के लिए अपने स्वर्गीय पिता का धन्यवाद करें।



महान कागज प्रतियोगिता

हर किसी को कागज का एक टुकड़ा दें। ऐसा कुछ लिखें जो आपको चिंतित कर रहा है। तीन अलग-अलग प्रतियोगिताओं के लिए कागज का प्रयोग करें।

1. एक कागज का हवाई जहाज बनाये और इसे दूर तक उड़ाए। प्रत्येक व्यक्ति को अंक दें।
2. पेपर विमान को एक गेंद में पेंच दे। प्रत्येक व्यक्ति सभी गेंदों को पांच मीटर दूर बाल्टी में फेंकते है। देखें कि उच्चतम कुल कौन प्राप्त करता है।
3. सबसे ज्यादा पेपर बॉल को टूटने की कोशिश करें। एक से शुरू करें, फिर दो और आगे। उच्चतम समग्र स्कोर किसका है?



स्वास्थ्य सुझाव
अच्छी तरह से खाए।



हाथ छोओ

एक साथी का सामना करके पुश-अप स्थिति में सीधे खड़े हो जाओ। जब आप अपनी खुद की रक्षा कर रहे हों तो दूसरे व्यक्ति के हाथों को छूने की कोशिश करें।

आप 60 सेकंड में कितने स्पर्श कर सकते हैं?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

जब आप चिंतित हैं तो आप पहले किसे बताते हैं?

गहराई में जाएं: संसार की चिंताएं आपको कैसे परमेश्वर पर भरोसा करने से रोकती हैं?



पैर उठाके डिप्स करना



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें। वैकल्पिक पैर।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

आसान करें: पुनरावृत्ति की संख्या घटाएं।

कठिन करें: पुनरावृत्तियों को बढ़ाएं



संख्या चुनौती

निम्नलिखित कार्यों की एक सूची बनाएं:

1. लुनास
2. पुश-अप्स
3. सिट-अप्स
4. स्कॉट्स
5. माउंटेन-क्लाइंबर्स
6. डुबकी

आपको एक कटोरी में एक पासा या कागज के छोटे टुकड़े 1-6 गिने हुए की आवश्यकता होगी।

पासा को दो बार रोल करने या कटोरे से दो नंबरों का चयन करने के लिए बारी ले। पहला नंबर अभ्यास किया जाना है, और दूसरा नंबर मात्रा है।

बारी ले। तीन राउंड करें।



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



विश्वास — चिंता मत करें

पढ़ें मत्ती 6:25-34।

व्यक्तिगत रूप से जो चीजें आपको चिंतित करता है उसे लिख ले या उतार ले। एक परिवार के रूप में जो आपको चिंतित करता है उन चीजों की एक दूसरी सूची बनाएँ।

यीशु के अनुयायियों को दुनिया की चिंताओं का जवाब कैसे देना चाहिए?

अविश्वासी किस तरह से जवाब देता है।

यीशु सिखाता है कि चिंता अनिवार्य रूप से परमेश्वर पर विश्वास की कमी है। उनके अनुयायियों को अविश्वासियों से जो उनकी बुनियादी जरूरतों के लिए परमेश्वर पर भरोसा करने में विफल रहते हैं बहुत अलग रहना चाहिए।

परमेश्वर से चैट करें: आपको चिंता न करने में मदद करने के लिए परमेश्वर से पूछें, लेकिन व्यक्तिगत रूप से और परिवार के रूप में विश्वास में बढ़ने के लिए पूछें। दूसरों के लिए एक स्पष्ट गवाही होने के लिए परमेश्वर पर अपने परिवार के विश्वास के लिए प्रार्थना करें।



एक साथ 10 तक गिननें

एक सर्कल में बैठो या खड़े हो जाओ सिर निचे झुकाकर और आँखे बंद करके। खेल का उद्देश्य सर्कल के चारों ओर गए बिना 1-10 तक गिनना है। एक व्यक्ति को एक नंबर पुकारना चाहिए जब कोई और नहीं करता है। यदि दो लोग एक ही समय में एक ही नंबर पुकारते हैं, तो 1 से फिर शुरू करें। मनोरंजन करें! यह शायद कई प्रयास लगेगा सफल होने के लिए।

प्रतिबिंबित करें:

क्या आप खेल के दौरान चिंतित या निराश हुए?
सफल होने के लिए आपको क्या करने की
ज़रूरत थी?

इस सप्ताह एक दूसरे को सुनने की कोशिश करें
और एक परिवार के रूप में परमेश्वर की तलाश
करने के लिए मिलकर काम करें।



स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए।

अच्छी तरह से खाने का मतलब यह नहीं है कि आप हर समय स्वस्थ खाने के बारे में चिंता करते हैं। एक अच्छा आहार कभी-कभी चखने के लिए अनुमति देता है



भालू और केकड़ा चाल

भालू पुरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लैप्स करें।

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

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

10 मीटर के लिए दोहराएं। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

आराम करें और एक साथ बात करें।

तीन चीजों का नाम दें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

गहराई में जाएं: आप उन्हें क्यों महत्व देते हैं?



डुबकी पैर ऊंचा करना



एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। एक बॉक्स या सोफे या अन्य चीज ढूँढें ताकि आपके पैरों को ऊँचे पर रख सके।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

आसान करें: दिन 1 से कुर्सी डिप्स करें।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



कप भरें

एक कुर्सी का उपयोग करके, प्रत्येक व्यक्ति तीन डिप्स करता है और एक मार्कर तक भागता है ताकि एक चम्मच का उपयोग करके एक गिलास में पानी को स्कूप कर सके। जारी रखने के लिए अगले व्यक्ति को टैग करें। रिले तब तक चलता रहें जब तक ग्लास भरा हो।

तीन डिप्स = एक चम्मच



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

कठिन करें: प्रति चम्मच डुबकी की संख्या बढ़ाएं।



पहले परमेश्वर की खोज करें

पढ़ें मत्ती 6:33-34।

तीन चीजें हैं जो आप के लिए महत्वपूर्ण हैं ले लीजिए। उन्हें महत्व के क्रम में रैंक करें और अपने कारणों की व्याख्या करें।

यीशु के अनुयायी अपने जीवन में परमेश्वर और उसके राज्य को पहली प्राथमिकता देना है। यदि हम उसे पहले रखते हैं, तो वह हमारी जरूरतों को पूरा करने की प्रतिज्ञा करता है।

पहले परमेश्वर के राज्य की तलाश करना कैसा दिखता है?

हम एक दूसरे को ऐसा करने में कैसे मदद कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर से मदद मांगें कि उसे अपने जीवन में पहले रखें और सब से ऊपर अपने राज्य की खोज करें। अगर हमें अपने स्वर्गीय पिता पर विश्वास है तो उसका धन्यवाद करें, तो हमें कल के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।



भरोसे की चाल

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति के आंखों पर पट्टी बांधा जाता है जबकि दूसरा लक्ष्य प्राप्त करने के लिए निर्देश देता है। कुछ बाधाओं को बीच में रखे ताकि इसे अधिक चुनौतीपूर्ण बना सके। यदि संभव हो तो इसे बाहर करें।



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



माता-पिता के लिए टिप

एक विराम लेना सहायक हो सकता है जब आप पाते हैं कि आपका बच्चा आपको परेशान कर रहा है या कुछ गलत किया है। यह आपको शांत होने का मौका देता है। यहां तक कि कुछ गहरी सांस भी एक फर्क ला सकता है।

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

धन्यवाद।

family.fit टीम



www.family.fit