

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 9

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



दूसरों की सराहना करना!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मत्ती  
7:1-5

दूसरों का न्याय  
न करें

अपने आप को  
पहले जांचे

दूसरों की मदद  
करें



वार्म-अप

संगीत पर हिले

कॉर्नर  
वार्म-अप

घुटने का टैग



हिले

स्लो स्पीड  
स्केटर्स

टो टच स्पीड  
स्केटर्स

बाधा स्पीड  
स्केटर्स



चुनौती

एक ज्योति की  
तरह चलना

क्रेजी क्लॉक

तबता



खोजना

वचनों को पढ़ें  
और चर्चा करें

वचनों को फिर  
से पढ़ें और  
उसका नाटक  
करें

वचनों को फिर  
से पढ़ें और  
कार्टून बनाये



खेलना

उलझना

किक दी कैन

एक साथ हम  
खड़े हैं

# 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।



## 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 स्कोट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

एक समय के बारे में बात करें जब आपकी अपनी आंखों में कुछ फंस गया था। यह कैसा महसूस हुआ? क्या आप इसे स्वयं देख सकते हैं?

**गहराई में जाओ:** किस तरह से लोग दूसरों को न्याय करते हैं?



## स्तो स्पीड स्केटर्स



पैर और सम्पूर्ण ताकत विकसित करने के लिए स्पीड स्केटर का अभ्यास करें। घुटने को मोड़े और विपरीत हाथ से स्पर्श करें। प्रत्येक स्पर्श एक पुनरावृत्ति है। धीमी गति से शुरू करें, फिर गति बढ़ाएं और कार्यों को तरल बनाएं।

छह करें। आराम करें और 12 करें। आराम करें और 18 करें।



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**कठिन करें:** 6, 12, 18, 24, फिर 30 करें।



## एक ज्योति की तरह चलना

जोड़ियों में विभाजित करें।

एक जोड़ी 10 मीटर निशान पर चलता है और लुंग्स करते हुए वापस आता है। एक सीधा पिट रखें (एक प्रकाश की तरह) और एक वजन ऊपर रखे यदि आप कर सकते हैं।

अन्य जोड़े के लिए, एक व्यक्ति अपने पेट पर लेटता है जबकि दूसरा व्यक्ति कूदता है और उनके बगल में जमीन पर लेटता है। पहला व्यक्ति तब खड़ा होता है और दूसरे पर से कूदता है। बारी बारी ले पांच मीटर आगे और पीछे। चार राउंड करें।



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

**कठिन करें:** पांच राउंड तक वृद्धि करें।



## दूसरों का न्याय न करें

पढ़ें मत्ती 7:1-5 बाइबिल से।

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

यीशु भीड़ से इस महत्व के बारे में बात कर रहा है कि हम कैसे अपने आप को और दूसरों के बारे में सोचते हैं।

### बाइबिल वचन — मत्ती 7:1-5 (एनआईवी)

“दोष मत लगाओ, कि तुम पर भी दोष न लगाया जाए। क्योंकि जिस प्रकार तुम दोष लगाते हो, उसी प्रकार तुम पर भी दोष लगाया जाएगा; और जिस नाप से तुम नापते हो, उसी से तुम्हारे लिये भी नापा जाएगा। “तू क्यों अपने भाई की आंख के तिनके को देखता है, और अपनी आंख का लट्टा तुझे नहीं सूझता? और

जब तेरी ही आंख मे लट्टा है, तो तू अपने भाई से क्योंकर कह सकता है, कि ला मैं तेरी आंख से तिनका निकाल दूं? हे कपटी, पहले अपनी आंख में से लट्टा निकाल ले, तब तू अपने भाई की आंख का तिनका भली भांति देखकर निकाल सकेगा।”

किसी की आंख से चिपके हुए एक बड़े प्लांक के बारे में सोचना मजाकिया है। यह इसे देखने के लिए बहुत मुश्किल कर देगा! ये चुनौतीपूर्ण शब्द हैं। एक साथ बात करें की आपको क्या लगता है कि यह संदेश किस बारे में है। अपने सभी विचारों को साझा करें।

**परमेश्वर से चैट करें:** सभी के लिए एक टहनी खोजें। प्रत्येक एक व्यक्ति के बारे में सोचता है जिसे दूसरों गलत तरीके से न्याय करते हैं परमेश्वर से पूछें कि आपकी मदद करें उनका न्याय करने के बजाय उन्हें अच्छे से पहचानने के लिए। प्रार्थना रखने के लिए अपनी मेज पर एक जार में टहनियाँ रखें आपको याद दिलाने के लिए।



## उलझना

कंधे से कंधे मिलाकर एक सर्कल में खड़े हो जाये। अपने दाहिने हाथ तक पहुंचें और किसी अन्य व्यक्ति के दाहिने हाथ को पकड़ें। बाएं हाथ से भी यही करें। एक साथ काम करें ताकि आप उलझाने से निकल सके, पुरे समय हाथों को पकड़ें रखना है।



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



**स्वास्थ्य सुझाव**

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



## 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 किकिंग
3. 10 सिट-अप्स
4. 10 स्काऊट



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

आराम करें और एक साथ बात करें।

तीन चीजें सूचीबद्ध करें जो आप नहीं कर सके यदि आपकी आंखों में एक बड़ा प्लांक था।

**गहराई में जाये:** एक समय के बारे में बात करें जब आप गलत तरीके से दूसरों के द्वारा अन्याय महसूस किये।



## टो टच स्पीड स्केटर्स



स्पीड स्केटर्स का अभ्यास करें। हर बार जब आपका पैर आगे आता है, तो इसे विपरीत हाथ से पहुंचने और स्पर्श करने का प्रयास करें। धीरे-धीरे शुरू करें और फिर गति और प्रवाह में वृद्धि करें।

उनमें से 10 करें। आराम करें और 20 करें। फिर से आराम करें और 30 करें।

**आसान करें:** पुनरावृत्ति की संख्या कम करें।

**कठिन करें:** 10, 20, 30, 40, फिर 50 करें।



## क्रेजी क्लॉक

आपको एक प्लास्टिक की बोतल और संख्या 1 से 12 के संकेतों की आवश्यकता होगी।

संख्या को घड़ी के चेहरे की तरह जमीन पर रखें और बोतल को बीच में रखें।

बोतल स्पिन करने के लिए बारी ले। पूरे परिवार पुश-अप या किसी अन्य चुने हुए कार्य की संख्या करते हैं।

यदि आवश्यक हो तो आराम करें, लेकिन प्रत्येक परिवार के सदस्य को ब्रेक के दौरान किसी अन्य परिवार के सदस्य की सराहना करते हुए कुछ कहना चाहिए।

छह मिनट तक खेलते रहें।



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

**आसान करें:** केवल तीन मिनट के लिए खेले।



## अपने आप को पहले जांचे

पढ़ें मत्ती 7:1-5।

वचन 3-5 कार्य करने के लिए दो परिवार के सदस्यों को चुनें जबकि दूसरे इसे जोर से पढ़ते हैं। मनोरंजन करें!

प्लांक और कण बड़ी और छोटी चीजें हैं जो हमें स्पष्ट रूप से देखना रोकती हैं और खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाती हैं। धार्मिक अगुवे भयंकर काम कर रहे थे, जैसे लोगों पर इतना कर लगा देना कि वे अपने परिवारों को खिला नहीं सक रहे थे। हो सकता है कि आपके देश में भी अन्याय हो।

परमेश्वर भी चाहता है कि हम छोटी चीजों से निपटें, जैसे स्वार्थी हो। कुछ बड़ी और छोटी चीजों के बारे में एक साथ बात करें जो आपके देश, समुदाय और परिवार को नुकसान पहुंचाते हैं।

**परमेश्वर से चैट करें:** प्रत्येक अपनी बातचीत से एक बड़ी या छोटी चीज का चयन करते हैं प्रार्थना करने के लिए। एक व्यक्ति ऐसा प्रार्थना शुरू करते हैं "परमेश्वर हमारे.....में मदद करते हैं" प्रत्येक परिवार का सदस्य खली जगह में अपना शब्द कह सकता है। आमीन के साथ समाप्त करें।



## किक दी कैन

जमीन पर एक सर्कल बनाएं और बीच में एक खाली कैन रख दे। एक व्यक्ति कैन की रक्षा करता है जबकि हर कोई इसे सर्कल से बाहर निकलने के लिए किक मारने की कोशिश करता है। यदि गार्ड किसी और को टैग करता है कैन को किक मारने से पहले, तो वे नए गार्ड बन जाते हैं। खिलाड़ी गार्ड को विचलित करने के लिए एक साथ काम कर सकते हैं। यदि आप बिना टैग हुए कैन को लात मारते हैं तो आप जीत जाते हैं।



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>



## स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

यह मधुमेह और हृदय रोग  
जैसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं  
के जोखिम को कम करने में  
मदद कर सकता है।



## 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।

चश्मे के साथ किसी से पूछें कि यह कैसा था जब वे पहली बार उन्हें डाले थे और स्पष्ट रूप से देख सके थे।

**गहराई में जाएं:** हम अपने परिवारों में बदलने के लिए एक-दूसरे की किस तरह मदद कर सकते हैं? हमारे समुदायों में?



## बाधा स्पीड स्केटर्स

किसी वस्तु जैसे रस्सी या पुस्तक के साथ जमीन पर स्पीड स्केटर्स करें जिसे आपको कदम उठाकर पार करना है। स्पीड स्केटर्स को चिकना बनाएं और फिर गति बढ़ाएं।

20 करें। आराम करें और फिर से 20 करें। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

**आसान करें:** राउंड की संख्या कम करें।



## तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

जोड़ियों में, एक व्यक्ति एक दीवार बैठता है, जबकि अन्य 20 सेकंड में जितना संभव हो उतना स्पीड स्केटर करते हैं। एक दूसरे के साथ पदों को स्विच करने के लिए 10 सेकंड लें।

आठ बार करें। यदि आप अपने व्यक्तिगत रिकॉर्ड को हराना चाहते हैं तो एक और बार दोहराएं।



## दूसरों की मदद करें

पढ़ें मत्ती 7:1-5।

वचन का वर्णन करने के लिए एक कार्टून बनाएं। छड़ी के आंकड़े ड्रा करे अगर आपको लगता है। भाषण बुलबुले जोड़ें यह दिखाने के लिए कि प्रत्येक व्यक्ति क्या कह रहा है।

परमेश्वर चाहता है कि हम मदद करें दूसरों को बदलने में। ऐसा करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है उदाहरण के साथ जीवन बिताना। हमें उदार होना है, लालची नहीं, और करुणा दिखाना, क्रोध नहीं।

एक परिवार के रूप में, उन तरीकों के बारे में सोचें जिससे उदाहरण के द्वारा आप जी सकते हैं। इस सप्ताह करने के लिए एक व्यावहारिक कार्य को चुनें। यह उदारता दिखाने के लिए हो सकता है एक भोजन खाना पकाने या आतिथ्य दिखाने के लिए एक शाम खेल खेलने के लिए एक परिवार को आमंत्रित करके।

**परमेश्वर से चैट करें:** अपने कार्य बिंदु के बारे में एक छोटी से प्रार्थना लिखें या उतारे। ऐसा करने के लिए परमेश्वर से मदद मांगें। अक्सर आपको प्रार्थना करना याद दिलाने के लिए अपनी प्रार्थनाओं को दीवार पर रखो।



## एक साथ हम खड़े हैं

एक साथी के साथ फर्श पर वापस बैठे। अपनी बाहों को एक साथ लिंक करें। अब अपनी पीठ को छूकर और बाहों को जुड़ाकर खड़े होने की कोशिश करें। एक दूसरे के खिलाफ धक्का देने में मदद मिलेगा।



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

**कठिन करें:** जुड़ा होकर घर के चारों ओर के वस्तुओं को लेने की कोशिश करें!

A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. The woman is looking down at the girl with a gentle smile. They are outdoors, with trees and foliage in the background.

## माता-पिता के लिए टिप

प्रत्येक दिन के अंत में, दिन के बारे में सोचने के लिए एक मिनट लें। अपने बच्चे को एक सकारात्मक या मजेदार चीज के बारे में याद दिलाएं। आज आपने जो भी अच्छा किया उसके लिए खुद की प्रशंसा करें!

## 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

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



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)*