

गहराई में बढ़ना - सप्ताह 3

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



यीशु लोगों से गहरा प्यार करता है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

मार्क
1:40 -45

यीशु चाहता है
कि हम पूरे हों

यीशु अछूत को
छूता है

यीशु रोग से
अधिक
'संक्रामक' है



वार्म-अप

ऑब्जेक्ट पिक-
अप रिले

हाथ छुओ

जंकयार्ड डॉग



हिले

सुपरमैन

सुपरमैन
अपोजिट

सुपरमैन घड़ी



चुनौती

टिक-टैक-टो

जोड़ि चुनौती

तबता



खोजना

छंद पढ़ें और
टुकड़ों में एक
कागज चीर

छंद पढ़ें और
कुछ धिनौना
स्पर्श करें

छंद पढ़ें और
वस्तुओं का
उपयोग
दोहरीकरण
दिखाने के लिए



खेलना

मेरे हाथ देखो

एक प्ले-हाउस
बनाएं

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
- 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।



ऑब्जेक्ट पिक-अप रिले

दो टीमों में विभाजित करें और खली जगह में विपरीत दिशा में खड़े हो जाये। फर्श पर बीच में 21 वस्तुओं को रखे। प्रत्येक टीम एक रिले के रूप में भागते है और वस्तुओं को एक-एक करके एकत्र करते है। देखें कि कौन सी टीम सबसे अधिक एकत्र कर सकती है।

आराम करें और फिर दोहराएं।



https://youtu.be/leP_stRgkBw

आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ चोटों के बारे में जो आपको हुआ है के बारे में बात करें। उन्हें ठीक करने में कितना समय लगा?

गहरा जाओ: कब तक यह चंगा करने के लिए एक चोट संबंध ले सकते हैं?



सुपरमैन



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

तीन सेकंड के लिए फर्श से अपनी बाहों और पैरों को जहां तक आप कर सकते हैं उठाएं ले। फिर प्रारंभिक स्थिति पर लौटें।

कार्यों को 15 बार करें, आवश्यकतानुसार आराम करें।

तीन राउंड करें। राउंड के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

आसान हो जाओ: केवल अपनी बाहों को बढ़ाएं, न कि अपने पैर। कम दोहराव करो।



टिक-टैक्-टो

जमीन पर एक टिक-टैक्-टो खेल बोर्ड बनाओ इससे पहले कि आप शुरू करें (टेप या रस्सी का उपयोग करें)।

दो समूहों में काम करें। प्रत्येक टीम को 5 बुरपी या 10 लुंग्स जैसे चुनौती दी जाती है। पूरा होने पर, दो लोग भागकर उनके टुकड़े को टिक-टैक्-टो गेम पर रखते हैं।

नई चुनौतियों के साथ जारी रखें जब तक खेल जीत ना ले।



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



यीशु चाहता है कि हम पूरे हों

बाइबिल से **मार्क 1:40 -41** पढ़ें।

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

इस कहानी में, यीशु की त्वचा रोग के साथ एक आदमी पर गहरी करुणा होती है जिसने उसे अपने परिवार और समुदाय से निर्वासित कर दिया। एक चराए हुए घुटने के विपरीत, कुष्ठ रोग आमतौर पर कभी भी ठीक नहीं होता है। उन्हें दूसरों द्वारा अछूत माना जाता था!

बाइबिल वचन - मरकुस 1:40-45 (एनआईवी)

एक व्यक्ति जिसे त्वचा रोग था, यीशु के पास आया। अपने घुटनों पर उसने यीशु से विनती की। उस से कहा; "यदि तू चाहे तो मुझे शुद्ध कर सकता है।"

यीशु क्रोधित हो गया। उस ने उस पर तरस खाकर हाथ बढ़ाया, और उस मनुष्य को छूआ। यीशु ने कहा, "मैं चाहता हूं।" "शुद्ध हो जा!" तुरंत बीमारी ने आदमी को छोड़ दिया, और वह 'साफ' था।

यीशु ने उसे एक बार में भेज दिया। उसने उस व्यक्ति को चिताकर कहा "किसी से कुछ मत कहना,"। "परन्तु जाकर अपने आप को याजक को दिखा। जो कुछ मूसा ने ठहराया है उसे भेंट चढ़ा। यह याजक और जो लोग शुद्ध है उनके लिए गवाही होगा। "परन्तु वह बाहर जाकर इस बात को बहुत प्रचार करने लगा। उसने सारे लोगो को यह समाचार दिया। यीशु फिर खुल्लमखुल्ला नगर में न जा सका। परन्तु वह बाहर जंगली स्थानों में रह रहा था। लेकिन लोग अभी भी हर जगह से उसके पास आए।

चर्चा करें:

मार्क पढ़ें 1:40 -41।

कागज के एक टुकड़े को बहुत सारे टुकड़ों में चीर दें। अब कोशिश करें और इसे एक साथ वापस रखें।

- क्या इस काम को मुश्किल बना दिया?
- कागज को ठीक करने की शक्ति कौन है?

कुछ करने की शक्ति रखने के लिए पर्याप्त नहीं है। उस शक्ति का उपयोग करने के बारे में एक विकल्प बनाया जाना चाहिए। कुष्ठ रोग वाले व्यक्ति का मानना था कि यीशु को उसे चंगा करने की शक्ति थी और यीशु ने दिखाया कि वह उसे चंगा करना चाहता था।

यीशु भी हमारी बिखेरता को चंगा करना चाहता है। अपने जीवन के एक हिस्से के बारे में साझा करें जो अभी टूटा हुआ लगता है।

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर हम आपने बिखरेपन को आपके पास लाते हैं। कृपया हमें ठीक करें और हमें बहाल करें। केवल आप ही हमें पूरा कर सकते हैं।



मेरे हाथ देखो

एक नेता चुनें। नेता सामने खड़ा है और एक कैंची कार्रवाई में अपनी बाहों ले जाता है। खिलाड़ियों ताली चाहिए जब भी नेता के हाथ पार।

अगर वे ताली नहीं है जब हाथ पार, वे बाहर हैं। नेता हाथ और किसी claps पार नहीं करता है, तो वे भी बाहर हैं। एक ही समय में सभी ताली हाथों की कोशिश करो!

मनोरंजन करें। नेताओं को बदलें।



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is a bright, indoor setting with light-colored walls and blue curtains.

स्वास्थ्य सुझाव
प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।



हाथ छुओ

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/Wc8Uw2Egdz4>

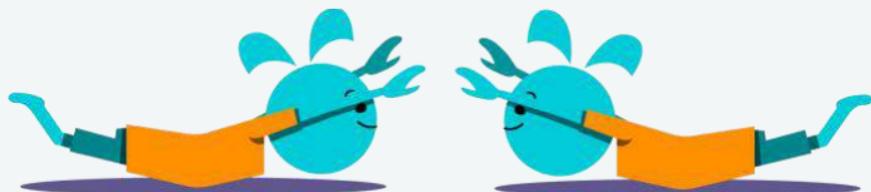
आराम करें और एक साथ बात करें।

छूने के लिए क्या चीजें भयानक हैं?

गहराई से जाओ: जब आप शर्मिंदा या शर्मिंदा महसूस करते हैं? ऐसा कैसा महसूस हुआ जब कोई उस समय आपके साथ सावधान और प्यार करता था?



सुपरमैन अपोजिट



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

अपनी बाहों और पैरों को जमीन से जितना हो सके उप्पर उठाये।

तीन सेकंड के लिए थामे और आराम करें।

विपरीत हाथ और पैर के साथ दोहराएं।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

आसान हो जाओ: प्रत्येक के पांच पुनरावृत्ति करें।



जोड़ि चुनौती



एक व्यक्ति एक सुपरमैन पकड़ करता है बाहों और पैरों को फर्श से उठाकर, जबकि दूसरे व्यक्ति पांच बुर्पी करते है। स्थानों का अदलाबदली करें और दोहराए। तीन राउंड करें।

आसान हो जाओ: आराम करो और सुपरमैन पकड़ दोहराने।

कठिन हो जाओ: पांच राउंड करें या burpees की संख्या में वृद्धि।



यीशु अछूत को छूता है

मार्क पढ़ें 1:41 -42।

इस तरह के मूंगफली का मक्खन या एक कच्चे अंडे के रूप में एक कंटेनर में कुछ 'घिनौना' रखो। इसके माध्यम से अपने हाथ चलाने के लिए सभी को आमंत्रित करें

ऐसी कुछ चीजें हैं जिन्हें हम छूना पसंद नहीं करते हैं। कुछ रोग संक्रामक था, इसलिए हर कोई lepers से दूर रखा।

अगर लोग हमेशा आपसे बचते हैं तो आपको कैसा महसूस होगा?

आपको क्या लगता है कि जब यीशु उस कोड़ी तक पहुंचकर उसे छुआ तो उसे कैसा महसूस हुआ होगा?

यीशु के लिए, उस व्यक्ति को प्यार करना और मदद करना किसी और चीज से ज्यादा महत्वपूर्ण था।

भगवान से चैट करें: भगवान हमारे चारों ओर उन लोगों को देखने के लिए हमारी आंखें खोलते हैं जो दूसरों से बचते हैं। हमें दिखाएं कि हम उनसे कैसे प्यार कर सकते हैं और हमें ऐसा करने का साहस दे सकते हैं।



एक प्ले-हाउस बनाएं

अपने परिवार के अंदर या बाहर एक किला, महल या तम्बू के निर्माण के साथ मज़े करो। रचनात्मक बनें।

A woman with dark hair tied back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and a dark patterned garment. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

दिन के दौरान शारीरिक
गतिविधि करें ताकि आपका
शरीर थका हुआ हो।



जंकयार्ड डॉग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजु 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/ZUanzCSLc70>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आप अपने दोस्तों के बारे में क्या पसंद करते हैं?

गहराई से जाओ: आप किसकी तरह बनना चाहते हैं? आप क्या नकल करेंगे?



सुपरमैन घड़ी

सुपरमैन स्थिति को पकड़कर, बाहों को घड़ी की बाहों की तरह स्थिति में हिलाए। सिर के ऊपर (12 बजे) से शरीर के करीब बाहे रखना (6 बजे) तक। प्रत्येक स्थिति पर रहने के लिए पांच सेकंड ले।

तीन बार दोहराएँ।



<https://youtu.be/TxTwP3CTVul>

आसान हो जाओ: केवल एक या दो बार घड़ी को पूरा करें; या प्रत्येक स्थिति को पकड़ने वाले समय की मात्रा को छोटा करें।



तबता

तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए प्लांक्स करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। सुपरमैन को 20 सेकंड तक पकड़ें, फिर 10 सेकंड तक आराम करें।

इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

कठिन करें: 20 सेकंड में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



यीशु रोग से अधिक 'संक्रामक' है

मार्क पढ़ें 1:43-45।

कुष्ठ रोग को बहुत संक्रामक माना जाता था। यीशु से मिलने से पहले मनुष्य क्या फैला रहा था?

यीशु से मिलने के बाद वह क्या फैला रहा था?

कुछ छोटा चुनें जो आपके पास खिलौना ईंटों या पत्थरों जैसे बहुत कुछ है। फर्श पर एक रखो। फिर एक नई पंक्ति शुरू करें और संख्या को दोगुना करें। प्रत्येक पंक्ति में संख्या को दोहरीकरण रखें देखें कि संख्या कितनी तेजी से बढ़ जाती है। कल्पना कीजिए कि जब हम इसे पास करते हैं तो यीशु की सुसमाचार कितनी तेज़ी से फैल सकती है।

इस घटना के 2,000 साल बाद, अब आप ऐसा कैसे कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं जो यीशु कौन है के बारे में ज्यादा नहीं जानते। परमेश्वर से पूछें कि उन्हें यीशु के बारे में सुनने और सीखने में मदद करें जो लोगों को किसी भी चीज़ से ज्यादा प्यार करता है।



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/55n6wHOVKOY>

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

A woman with dark hair tied back is smiling and holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with light-colored curtains.

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
दिन में देर से एक बड़ा या
भारी भोजन न खाएं।

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

धन्यवाद।

family.fit टीम



www.family.fit