

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 3
अपनी टीम के साथ दौड़ें!

family.fit
fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन
को विकसित करने में मदद करने के लिए।



www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	 सक्रिय बने 4 मिनट	 आराम करें और बात करें 3 मिनट
दिन 1	जमीन पर गिरा देना	1 कुरिन्थियों 12:12 को पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	भरोसे की चाल	1 कुरिन्थियों 12:12 को पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	ग्लोबल स्काट चैलेंज	1 कुरिन्थियों 12:12 को पढ़ें और चर्चा करें

इस वचनों में, और जिस आयातों में यह पाया जाता है, पौलुस हमें याद दिलाता है कि हम सभी के पास एक शरीर की सेवा करने के लिए अलग-अलग दान और क्षमताएं हैं - एक टीम। पौलुस हमारे शरीर के साथ हमारी परिचितता का उपयोग करता है यह दिखाने के लिए कि हम एक दूसरे के लिए कितने महत्वपूर्ण हैं। हम एक टीम के रूप में जीवन की दौड़ दौड़ते हैं!

यह बाइबल में पाया गया है **1 कुरिन्थियों 12:12**।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!



पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।

सीजन 5 में नया क्या है



नया वैश्विक family.fit प्रतियोगिता

क्या आपका देश हमारी नई वैश्विक प्रतियोगिता जीत सकता है? साप्ताहिक चुनौतियों में अंक जीते और हमारे अंतरराष्ट्रीय लीडरबोर्ड के शीर्ष करने के लिए अपने राष्ट्र को बढ़ावा दे।

हर हफ्ते एक नई चुनौती होगी।

अपने मित्रों और परिवार को शामिल करके अपने देश की मदद करें।

हर हफ्ते अपने परिवार के स्कोर को अपडेट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।

स्पोर्ट स्पाॅटलाइट

हर हफ्ते हम एक अलग खेल और एक प्रेरणादायक एथलीट पर ध्यान केंद्रित करेंगे जो इसे खेलता है। एथलीटों दौड़ खत्म करने के लिए मुश्किल समय में चुनौतियों पर काबू पाता है। हमें उम्मीद है कि ये कहानियां आपको जीवन की दौड़ के लिए प्रेरित करेगी।



दिन 1

सक्रिय बने



जमीन पर गिरा देना

कमरे या यार्ड के चारों ओर भागे जब आप इस गतिविधि को करते हैं।

एक व्यक्ति लीडर है। जब लीडर कोहनी, घुटने, पीठ, या कान के रूप में कोई एक शरीर के अंग को जोर से चिल्लाता है, हर किसी को जमीन पर उस शरीर का हिस्सा रखना चाहिए।



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

आराम करें और बात करें



एक शरीर — कई भाग

- उस समय के बारे में बात करें जब किसी और का कौशल आपके लिए एक बड़ी मदद साबित हुई।

1 कुरिन्थियों 12:12 पढ़ें।

परिवार को जो अच्छा लगे एक केक बनाने के लिए आवश्यक उपकरण और सामग्री को इकट्ठा करें। इन्हें अपनी मेज पर रखे और चारों ओर इकट्ठा हो।

पौलुस हमें बताता है कि 'टीम यीशु' कई अलग-अलग सदस्यों से बना है विभिन्न दानों के साथ। वस्तुओं में से एक को पकड़ने के लिए बारी ले और अपने दानों या क्षमताओं में से एक का वर्णन करें।

- यह महत्वपूर्ण क्यों है कि हम सभी अलग-अलग दान और क्षमताएं टीम के लिए लाएं?

परमेश्वर से चैट करें: कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर आपके द्वारा नामित प्रत्येक दान लिखें। उन सभी को एक कंटेनर में जोड़ें। एक दूसरे के दानों के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

दिन 2

सक्रिय बने



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। कुछ समय बाद भूमिकाएं अदलाबदली करें।



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

आराम करें और बात करें



हमें टीम की जरूरत है

- कुछ ऐसे गतिविधियाँ क्या हैं जो अकेले नहीं की जा सकता हैं?

1 कुरिन्थियों 12:12 पढ़ें।

कागज की एक बड़ी शीट पर, एक मानव शरीर की एक तस्वीर बनाएं (एक छोटे बच्चे के चारों ओर ट्रेस करें)। इस बारे में बात करें कि कैसे शरीर के विभिन्न हिस्से एक टीम बनाते हैं।

- अगर एक हिस्सा काम नहीं करता तो शरीर का क्या होगा?
(उदाहरण के लिए, पैर, हाथ, कान)
- शरीर को प्रत्येक भाग की आवश्यकता क्यों होती है?

अंधा फुटबॉल के बारे में पढ़ें और खिलाड़ी एक टीम के रूप में कुशलता से कैसे काम करते हैं।

परमेश्वर से चैट करें: प्रार्थना करें कि प्रत्येक व्यक्ति के दान परिवार में अच्छी तरह से इस्तेमाल किए जा सके।



ग्लोबल स्काट चैलेंज

- 90 सेकंड में आपका परिवार कितने स्कोट्स कर सकते हैं? प्रत्येक परिवार के सदस्य 90 सेकंड में जितने स्कोट्स चाहे उतने कर सकते हैं। परिवार के कुल स्कोर का मिश्रण करें।

अपने परिवार के स्कोर इनपुट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

आराम करें और बात करें



हम एक बड़ी टीम हैं

- आपको आपके जीवन और विश्वास में बढ़ने में कौन मदद करता है?

1 कुरिन्तियों 12:12 पढ़ें।

- क्या आप अतीत के कुछ लोगों का नाम दे सकते हैं जिन्होंने ईमानदारी से यीशु की सेवा की है?

हम एक टीम के हिस्सा हैं जिन्होंने हजारों सालों से यीशु का अनुसरण किया है। यह एक बड़ी टीम है।

- आज आप यीशु के अनुयायी होने का सबसे महत्वपूर्ण कारणों में से एक क्या है?

परमेश्वर से चैट करें: कुछ पतले पट्टियों को एक साथ जोड़े लंबी पट्टी बनाने के लिए। पिछले आंकड़े से जुड़े एक छड़ी की आकृति खींचने के लिए बारी ले, और अतीत और वर्तमान लोगों के नाम लिखें। जब आप लिखते और आकर्षित करते हैं, तो प्रत्येक व्यक्ति के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

ब्लाइंड फुटबॉल

ब्लाइंड फुटबॉल फुटसल की तरह एक खेल है जहाँ प्रत्येक टीम के पांच खिलाड़ियों होते हैं। यह उन एथलीटों के लिए रचा किया गया है जो दृष्टिहीन हैं। खिलाड़ी आँखों पर पट्टी का उपयोग करते हैं (गोलकीपर को छोड़कर), इसलिए हर कोई कुल अंधापन में खेल खेलते हैं। यह पैरालिम्पिक्स ('समांतर' ओलंपिक) का हिस्सा है।

यह देखने के लिए सबसे अद्भुत टीम खेलों में से एक है। यह खेल जिस तरह की गति और सटीकता के साथ खेला जाता है, यह विश्वास करना मुश्किल है कि खिलाड़ी गेंद को नहीं देख सकते हैं। भीड़ को चुप रहना चाहिए ताकि खिलाड़ी गेंद में छोटी घंटी सुन सकें ताकि इसे खोज सकें। प्रत्येक टीम को एक-दूसरे के साथ वास्तव में अच्छी तरह से संवाद करना चाहिए ताकि वे जान सकें कि टीम के अन्य सदस्य कहाँ स्थित हैं।

हाल की घटनाओं में ब्राजील चैंपियन रहा है।



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

यह कहानी आपको अपनी दौड़ दौड़ने के लिए कैसे प्रेरित करती है?

आपका परिवार इससे क्या सीख सकता है?



सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबल में यहाँ पर पा सकते हैं 1 कुरिन्थियों 12:12 (एनआईवी)।

बाइबल वचन — 1 कुरिन्थियों 12:12 (एनआईवी)

क्योंकि जिस प्रकार देह तो एक है और उसके अंग बहुत से हैं, और उस एक देह के सब अंग, बहुत होने पर भी सब मिलकर एक ही देह हैं, उसी प्रकार मसीह भी है।

लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

एक दूसरे को रोजाना माफ कर दे। नाराजगी और क्रोध को अपने साथ बिस्तर पर मत ले जाये। चोट के रिश्तों को तुरंत और ईमानदारी से ठीक करने का प्रयास करें। परमेश्वर से मदद के लिए पूछें।



अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने *तेजी से family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण family.fit सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को [family.fit यूट्यूब® चैनल](#) पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



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



नियम और शर्तें

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।



family.ft