

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 3



परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



अपनी टीम के साथ दौड़ें!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

1
कुरिन्थियों
12:12

एक शरीर —
कई भाग

हमें टीम की
जरूरत है

हम एक बड़ी
टीम हैं



वार्म-अप

जमीन पर गिरा
देना

डांस एंड फ्रीज

कॉर्नर
वार्म-अप



हिले

स्काॅट्स

पीछे से पीछे
स्काॅट्स

ऑपोजिट
स्काॅट्स



चुनौती

तबता

परिवार स्काॅट
चुनौती

ग्लोबल स्काट
चैलेंज



खोजना

वचन पढ़ें और
एक केक बनाये

वचन को फिर
से पढ़ें और
कागज पर एक
बच्चे का पता
लगाएं

वचन को फिर
से पढ़ें और एक
टाइमलाइन
बनाएं



खेलना

एक साथ हम
जाते हैं

भरोसे की चाल

मुझे रास्ता
दिखाओ

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
- 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।

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 स्पॉटलाइट

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।





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 एक साथ बात करें।

अपने परिवार के सभी सदस्यों के लिए एक सामान्य चीज कहने के लिए बारी लें, और फिर एक चीज जो प्रत्येक सदस्य के लिए अद्वितीय है।

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



स्कॉट्स



छोटी कुर्सी के सामने खड़े हो जाये। अपने घुटनों को मोड़े ताकि आप कुर्सी पर हल्के ढंग से बैठ सके। फिर खड़े हो जाये।

10 पुनरावृत्ति करें फिर आराम करें।
तीन राउंड पूरा करें।



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

कठिन करें: पांच राउंड पूरा करें।



तबता

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।



एक शरीर — कई भाग

बाइबल से **1 कुरिन्थियों 12:12** पढ़ें।

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

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।

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?

क्या आप आज अपना केक बना सकते हैं?

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।



एक साथ हम जाते हैं

एक दूसरे के बगल में लाइन में खड़े रहे। एक चीर या नायलॉन मोजा का उपयोग करके, आप दुसरे तरफ के व्यक्ति के साथ टखने पर खुद को बांधें। (प्रत्येक छोर पर लोगों के दुसरे पैर आजाद रहेगा।)

एक साथ एक टीम के रूप में तेजी से एक प्रारंभिक बिंदु से अंतिम बिंदु तक जाये। सुनिश्चित करें कि आप जुड़े हुए हैं। आराम करें और दोहराएं।

तीन राउंड करें। हर बार तेजी से प्राप्त करने की कोशिश करें



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

प्रतिबिंबित करें:

आपको सफल होने में क्या मदद मिली?



लंबे समय तक जीवित
रहने के लिए स्वास्थ्य
सुझाव

एक दूसरे को रोजाना माफ
कर दे।



डांस एंड फ्रीज

कुछ अप-टेम्पो संगीत बजाएं। हर कोई अपने पूरे शरीर का उपयोग करके नृत्य करता है। संगीत को रोकने के लिए बारी ले। जब यह रुकता है तो हर कोई फ्रीज होते हैं और फिर 10 स्पीड स्केटर करता है (झुके और विपरीत हाथ से घुटने को स्पर्श करें)।

दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हों



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाये: एक समय के बारे में बात करें जब आपने दूसरों के साथ काम करके कुछ बड़ा हासिल किया था।



पीछे से पीछे स्कॉट्स



एक साथी के साथ पीट पीछे खड़े हो जाओ। एक दूसरे को टेकना है और 90 डिग्री स्कॉट स्थिति में उतरना है। उस स्थिति को बनाए रखें और एक दूसरे के ऊपर से एक गेंद को पास करें। देखें कि आप इसे 30 सेकंड में कितनी बार पास कर सकते हैं।

आराम करें और दोहराएं।

तीन राउंड करें। प्रत्येक दौर के साथ गेंद की संख्या में वृद्धि करने की कोशिश करें।



<https://youtu.be/czuu57xbnlk>



परिवार स्कॉट चुनौती



एक दूसरे के सामने देखते हुए एक सर्कल में खड़े हो जाये एक परिवार के रूप में 150 स्कॉट्स करें। एक व्यक्ति शुरू करता है और फिर अगले व्यक्ति को टाप्स करता है जब ब्रेक के लिए तैयार हो।



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

कठिन करें: स्टॉपवॉच का उपयोग करें। चुनौती को दोहराएं और अपना समय सुधारने की कोशिश करें।



हमें टीम की जरूरत है

1 कुरिन्थियों 12:12 को फिर से 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 शरीर के अंग एक टीम कैसे 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 सकें।

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?





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>



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 पूछे।



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. लक्ष्य तक 10 बार भागना
3. 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
4. 10 स्काऊट



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

आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाये: आप किसे बढ़ने में मदद कर रहे हैं?



ऑपोजिट स्काट्स



एक साथी के आमने सामने खड़े हो जाये। स्काट्स को एक साथ करें। प्रत्येक स्काट के नीचे एक दूसरे को 'हाई 10' हैंड क्लैप दें। 10 बार दोहराना है।

हर स्काट के साथ, एक बात बताते हुए बारी ले जो आपको लिए खुशी लाती है।

एक मिनट के लिए आराम करें और जोड़ीदारों की अदलाबदली करें।

तीन राउंड करें।

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं या स्काट्स को तेजी से करें।



ग्लोबल स्काट चैलेंज

90 सेकंड में आपका परिवार कितने स्कॉट्स कर सकते हैं?



प्रत्येक परिवार के सदस्य 90 सेकंड में जितने स्कॉट्स 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](#)।

कौन सा देश हमारे family.fit का चैंपियन हो जाएगा?



हम एक बड़ी टीम हैं

1 कुरिन्थियों 12:12 को फिर से पढ़ें।

क्या आपको पहली बार याद है जब आपने यीशु के बारे में सुना था?

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?

वचन को फिर से एक साथ पढ़कर समाप्त करें।

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।



मुझे रास्ता दिखाओ

एक साथी के साथ काम करें। एक के आंखों पर पट्टी बांधे और उसके पास एक गेंद होती है और दूसरे के पास बाल्टी या समान होता है।

एक दौर में, आंखों पर पट्टी वाले व्यक्ति के पास गेंद को बाल्टी में फेंकने के तीन प्रयास होते हैं, यह बिना जाने कि यह कहां है। बाल्टी को लगभग दो मीटर दूर रखें।

दूसरे दौर में, आंखों पर पट्टी वाला व्यक्ति गेंद को बाल्टी में फेंकता है क्योंकि यह उनके साथी द्वारा आयोजित होता है। साथी दिशा-निर्देश दे सकता है, "मैं यहाँ हूँ" या "इस तरफ"। भूमिकाओं की अदलाबदली।



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

माता-पिता के लिए टिप

सबसे महत्वपूर्ण चीज जो माता-पिता अपने बच्चों को सिखा सकते है कि टूटे हुए रिश्तों को कैसे सुधारना है। माता-पिता गलतियां करेंगे और माफ़ी कैसे मांगना है सिखा सकते हैं।



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