

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 4
दौड़ में दूसरों को महत्व दें!

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	पूछ को पकड़ो	फिलिप्पियों 2:3-4 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	अप-डाउन प्लांक्स	फिलिप्पियों 2:3-4 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	ग्लोबल प्लैंक चैलेंज	फिलिप्पियों 2:3-5 पढ़ें और चर्चा करें

पौलुस फिलिप्पी की कलीसिया को प्रेम का एक पत्र लिख रहा है। वह रोम के जेल से लिख रहा है। उनके शब्द उत्साहजनक और प्रत्यक्ष हैं, जैसे एक कोच एक टीम को खेल के लिए तैयार कर रहा है। वह दूसरों की सराहना करने के बारे में बात करता है।

यह फिलिप्पियों 2:3-5 में पाया जाता है।

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 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।



दिन 1

सक्रिय बने



पूछ को पकड़ो

हर कोई एक दुपट्टा या छोटा तौलिया एक 'पूछ' जैसे अपनी पैंट के पीछे टकराया जाता है पहनता है। लक्ष्य यह है आप जितनी पूछ इक्कठा कर सकते हैं उतनी पूछ एकत्र करें, अपनी खुद की रक्षा करते समय। आप अपनी पूछ खो देते हैं, तो पांच पुश-अप करें और खेल जारी रखे। मनोरंजन करें।



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

आराम करें और बात करें



खुद की सेवा करना?

- आपने आखिरी बार कब कहा था, "मैं चाहता हूँ..." या "मैं नहीं चाहता..."?

फिलिप्पियों 2:3-4 पढ़ें।

"आप हाँ या नहीं कह सकते" का एक त्वरित खेल खेले। अगले व्यक्ति से सवाल पूछने के लिए एक सर्कल के चारों ओर बारी ले। हर बार जब वे 'हाँ' या 'नहीं' का जवाब देते हैं (या हिलाते हैं या अपने सिर को हिलाते हैं) तो उन्हें सर्कल के चारों ओर भागना चाहिए।

- जब आपने किसी को 'हाँ' या 'नहीं' कहने में सफल हुए तो आपको कैसा महसूस हुआ?
- पौलुस ने कहा: "स्वार्थी महत्वाकांक्षा या व्यर्थ मकसद से कुछ भी मत करो।" इसका अर्थ क्या है?

परमेश्वर से चैट करें: प्रत्येक व्यक्ति के साथ सर्कल के चारों ओर बारी ले, यह पूछने के बाद "मैं आपके लिए कैसे प्रार्थना कर सकता हूँ?" अगले व्यक्ति के लिए प्रार्थना करें।

दिन 2

सक्रिय बने



अप-डाउन प्लांक्स

प्लांक की स्थिति में शुरू करें अपने कोहनी और पैर की उंगलियों पर अपने शरीर के साथ एक सीधी रेखा में। अपना वजन शिफ्ट करें और उप्पर उठे ताकि आप अपने हाथों पर समर्थित हों - बाएं हाथ फिर दाहिने हाथ। फिर नीचे वापस कोहनी पर जाये।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दो राउंड करें।



<https://youtu.be/enZlwtlYOi0>

आराम करें और बात करें



दूसरों को अपने से पहले रखो

- *आपके पास कौन सी रुचियां हैं जो परिवार में दूसरों के द्वारा साझा नहीं की जाती हैं?*

फिलिप्पियों 2:3-4 पढ़ें।

- *दूसरों को महत्व देना और उनकी रुचियों अपने से पहले रखना अच्छा क्यों है?*

एक तरफ सामना करके लाइन में खड़े रहे और अपने हाथों को सामने वाले व्यक्ति के कंधों पर रखें। उन्हें एक कंधे की मालिश दें। अब मुड़ें और दूसरी दिशा की ओर सामना करें और आपके सामने नए व्यक्ति की मालिश करें।

- *आपने इस गतिविधि के बारे में क्या देखा?*

जापान से पोल वॉल्ट चैंपियन के बारे में पढ़ें।

परमेश्वर से चैट करें: प्रत्येक व्यक्ति परिवार के दूसरे सदस्य के हित का नाम लेता है और उस व्यक्ति के लिए प्रार्थना करता है।



ग्लोबल प्लैंक चैलेंज

- आपका परिवार कितने सेकंड के लिए निरंतर प्लांक कर सकता है?

प्रत्येक परिवार का सदस्य अधिकतम 90 सेकंड के लिए एक प्लांक करता है। 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



यीशु दूसरों को पहले रखाता है

फिलिप्पियों 2:3-5 पढ़ें।

पद 5 में पौलुस यह कहता है कि हमें दूसरों को पहले क्यों रखना चाहिए - क्योंकि यीशु ने यह किया है। यीशु ने हमें दिखाया कि दूसरों को कैसे महत्व दिया जाता है। हमें उनकी मानसिकता की जरूरत है। यीशु की मानसिकता पर चर्चा करें।

उन लोगों की एक सूची बनाएं जिन्हें आपको लगता है कि आपके समुदाय में अधिक मूल्यवान होने की आवश्यकता है।

- यीशु जैसे करता है आप उन्हें किस तरह देख सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: कल्पना कीजिए कि यीशु समुदाय में प्रत्येक व्यक्ति को कैसे देखता और उन्हें महत्व देता। सूची में एक या अधिक लोगों को चुनें और उनके लिए प्रार्थना करें।

पोल वॉल्ट

पोल वॉल्टिंग एक साहसी और विस्मयकारी खेल है। प्रतियोगी अपने आप को एक लचीला ध्रुव के अंत में 5 मीटर ऊंचे तक ले जाते हैं ताकि एक बार को पार किया जा सके और नीचे एक चटाई पर गिर सके।

1936 ओलंपिक में, केवल एक अमेरिकी और दो जापानी प्रतियोगी पोल वॉल्ट प्रतियोगिता में बने रहे। आखिरकार, दो जापानी एथलीट, शुहेई निशिदा और सुओ ओए, रजत और कांस्य पदक के लिए प्रतिस्पर्धा कर रहे थे। वे दोनों एक ही ऊंचाई पर कूदे। वे करीबी दोस्त थे और पूछा कि क्या प्रतियोगिता को रोका जा सकता है ताकि वे सम्मान साझा कर सकें। अधिकारियों ने कहा कि प्रतियोगिता को आगे बढ़ना चाहिए। बाद में, समीक्षा के बाद, एक को रजत पदक और दूसरा कांस्य से सम्मानित किया गया। लेकिन उनके पास एक रचनात्मक समाधान था। उन्होंने पदक को आधे में काट दिया और दो नए बना लिए, आधा चांदी और आधा कांस्य दोनों। उन्हें 'मैडल मित्रता' के रूप में जाना जाने लगा।



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

यह कहानी आपको कैसे प्रेरित करती है?

आपका परिवार दूसरों को पहले कैसे रख सकता है?



सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबल में पा सकते हैं [फिलिप्पियों 2:3-5](#) (एनआईवी)।

बाइबल वचन — फिलिप्पियों 2:3-5 (एनआईवी)

विरोध या झूठी बड़ाई के लिये कुछ न करो पर दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो। हर एक अपनी ही हित की नहीं, वरन दूसरों की हित की भी चिन्ता करे। ⁵ एक जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो।

लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

एक साथ भोजन खाएं। रिश्ते महत्वपूर्ण हैं और एक व्यस्त परिवार को हर दिन जुड़ने के अनेक तरीके खोजने की जरूरत होती है। पारिवारिक भोजन फिर से जुड़ने का, एक-दूसरे को महत्व देने और विचारों को साझा करने के लिए एक आदर्श स्थान है।



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