

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 4

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



दौड़ में दूसरों को महत्व दें!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

फिलिप्पियों
2:3-4

खुद की सेवा
करना?

दूसरों को पहले
रखे

यीशु दूसरों को
पहले रखाता है



वार्म-अप

पूँछ को पकड़ो

हाथ छुओ

संगीत पर हिले



हिले

बेसिक प्लांक

अप-डाउन
प्लांक्स

मिरर प्लांक्स



चुनौती

लाफिंग प्लैंक
चैलेंज

सिट-अप/पुश-
अप तबता

ग्लोबल प्लैंक
चैलेंज



खोजना

वचन को पढ़े और
'हाँ' और 'ना'
खेल खेले

वचन को फिर से
पढ़ें और एक
पंक्ति में खड़े रहें

फिलिप्पियों
2:3-5 पढ़ें, चर्चा
करें और एक
सूची बनाएं



खेलना

आइडिया जार

देना बेहतर है

दस तक गिनें

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।

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।





पूँछ को पकड़ो

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



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

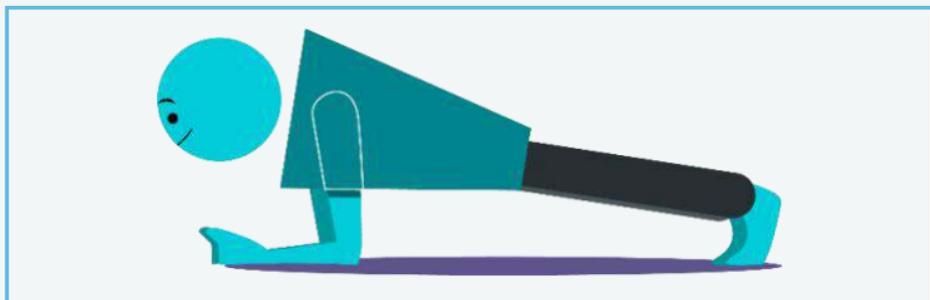
आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाये: क्या आप अधिक समय बात करने में या सुनने में बिताते हैं?



बेसिक प्लांक



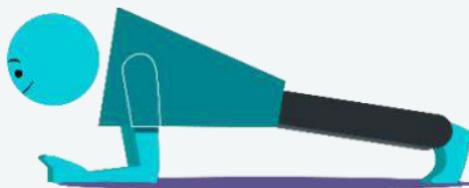
जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें। पांच सेकंड के लिए अपनी कोहनी पर अपना वजन उठाये।

20 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



प्लांक हँसी चुनौती



जब परिवार के सदस्य प्लांक करने के लिए मुड़ते हैं तब घड़ी या फोन पर समय निर्धारित करें।

अन्य परिवार के सदस्य जो प्लैंकिंग नहीं कर रहे हैं, मजाकिया चेहरे बनाकर उन्हें हँसाने की कोशिश करना है।

वह व्यक्ति जो सबसे लंबे समय तक प्लांक करता है जीतता है।



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

कठिन करें: एक और बार करें या अपना समय सुधारने की कोशिश करें।



खुद की सेवा करना?

फिलिप्पियों 2:3-4 बाइबल से पढ़ें।

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

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।

फिलिप्पियों 2:3-4 पढ़ें।

चर्चा करें कि वचनों में अलग-अलग आयातों का क्या अर्थ है। "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? आपको क्या लगता है कि दूसरे व्यक्ति को कैसा लगा?

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।



आइडिया जार

एक मजेदार गतिविधि के बारे में सोचें जो परिवार में कोई और इस सप्ताह दूसरों के साथ करना चाहेगा। उदाहरण के लिए, एक खेल या बोर्ड खेल, परिवार की फ़िल्मी रात, या एक पिकनिक। याद रखें, **आप** क्या चाहते हैं, इसके बारे में मत सोंचे लेकिन परिवार में किसी और को क्या करना पसंद है कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति कागज के टुकड़े पर अपना विचार लिखता है और इसे एक जार में छोड़ देता है।

प्रत्येक दिन एक परिवार के रूप में करने के लिए एक सुझाव चुनें और उस व्यक्ति के लिए तैयार किया गया गतिविधि का अनुमान लगाएं।

प्रतिबिंबित करें:

*आपने जो उठाया था क्या आप उससे खुश थे?
क्यों या क्यों नहीं?*



लंबे समय तक जीवित
रहने के लिए स्वास्थ्य
सुझाव

एक साथ भोजन खाएं।



हाथ छोओ

एक साथी का सामना करके पुश अप स्थिति में सीधे खड़े रहें। 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/tT9ATt9fLxE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

अपने परिवार के साथ उन चीजों को साझा करें वास्तव में जिसमें आपकी रुचि है।

गहराई में जाये: आपके पास कौन सी रुचियां हैं जो परिवार में दूसरों द्वारा साझा नहीं की गई हैं?



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>

आसान करें: यही तकनीक को अपने घुटनों से करें (अपने पैर की उंगलियों के बजाय) या कुर्सी पर।

कठिन करें: चार राउंड करें।



सिट-अप/पुश-अप तबता



तबता संगीत सुनें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 सेकंड के लिए सिट-अप्स करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए पुश-अप करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें।

इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।

कठिन करें: 20 सेकंड में पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



दूसरों को अपने से पहले रखो

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?

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

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 'मैंडल 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?



family.fit





देना बेहतर है

प्रत्येक व्यक्ति को 5-7 छोटे पत्थरों (या बीज या पेपर बॉल) की आवश्यकता होती है। एक सर्कल में एक साथ खड़े हो जाये। अपने खुले बाएं हाथ में छोटी वस्तुओं को पकड़े। जब खेल शुरू होता है तो प्रत्येक व्यक्ति अपने हाथ से एक समय में एक पत्थर लेता है और उसे दूसरे व्यक्ति के हाथ में रखता है। 2-3 मिनट के लिए खेले। खेल और तेज होगा।

विजेता कम से कम पत्थरों वाला व्यक्ति है क्योंकि इस खेल में 'लेने से देना बेहतर है'।

प्रतिबिंबित करें:

यह खेल कितना मुश्किल था?

आप इसे अभ्यास में कैसे डाल सकते हैं और इस सप्ताह दूसरों को और अधिक दे सकते हैं?



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



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।



संगीत पर हिले



कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक इन चालों को दोहराएं:

- लक्ष्य तक 20 बार भागना
- 5 स्काऊट
- 20 हाई नी रनिंग
- सिर के ऊपर हाथ ताली के साथ 5 स्कॉट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

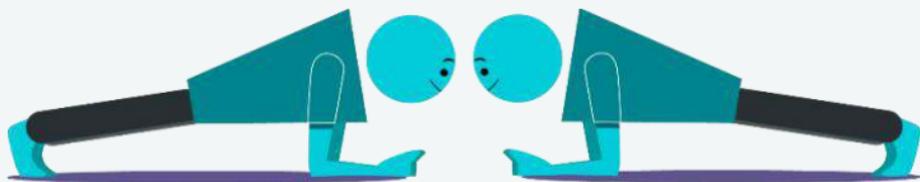
आराम करें और एक साथ बात करें।

आपके समुदाय में ऐसे कौन से लोग हैं जिन्हें आप देखते हैं?

गहराई से जाये: हाल ही में आपको किसने प्रेरित किया है?



मिरर प्लांक्स



जोड़ियों में काम करें। एक साथी के आमने सामने रहकर एक प्लांक स्थिति में आये। प्रत्येक जोड़ी में एक व्यक्ति दर्पण होगा और उसे जो कुछ भी अगला करता है उसे कॉपी करने की आवश्यकता होगी। कम से कम 20 सेकंड के लिए प्रत्येक प्लांक रोके। आराम करें और दोहराएं। मनोरंजन करें।



<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

कठिन करें: समय को एक मिनट प्रति राउंड से बढ़ाएं।

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](#)।

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



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।



दस तक गिनें

सिर झुकाकर और आँखें बंद करके एक सर्कल में खड़े हो जाये। एक टीम के रूप में, क्रम में 10 तक गिनें (1, 2, 3... 9, 10) लेकिन लगातार सर्कल के चारों ओर मत जाओ। यदि दो खिलाड़ी एक ही समय में एक ही नंबर पुकारते हैं, तो फिर से 1 से गिनना शुरू करें। सफल होने के लिए कुछ प्रयासों की जरूरत है।

दोहराएँ, लेकिन इस बार आँखों बंद करके कमरे के विभिन्न हिस्सों में खड़े हो जाओ। 20 की गिनती तक करने का प्रयास करें।

प्रतिबिंबित करें:

आपको चुनौती कैसे लगी?

फिर से शुरू किए बिना 10 तक पहुंचने के लिए आपको क्या अच्छा करना था?

माता-पिता के लिए सुझाव

एक साथ खाना बच्चों के लिए महत्वपूर्ण बनाये। बातचीत में उन्हें प्रशिक्षित करें। हर किसी से सवाल पूछें जैसे 'हमें आपके दिन के बारे में बताएं' या 'आज किस के लिए आप धन्यवादी हो।' खबरों में से कुछ के बारे में बात 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



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