

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 5  
लक्ष्य तक बने रहो!

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	 <b>सक्रिय बने</b> 4 मिनट	 <b>आराम करें और बात करें</b> 3 मिनट
<b>दिन 1</b>	खेल चैलेंज	फिलिप्पियों 3:12-14 पढ़ें और चर्चा करें
<b>दिन 2</b>	स्टेपिंग स्टोन्स	फिलिप्पियों 3:12-14 पढ़ें और चर्चा करें
<b>दिन 3</b>	ग्लोबल बर्पी चैलेंज	फिलिप्पियों 3:12-14 पढ़ें और चर्चा करें

पौलुस का जीवन में मुख्य लक्ष्य वास्तव में मसीह को जानना है, अपने जीवन में मसीह की शक्ति का अनुभव करना, और अधिक उसके समान बनना है। पौलुस जानता है कि वह अभी भी अपने लक्ष्य तक नहीं पहुंचा है, लेकिन दौड़ में एक खिलाड़ी की तरह, वह समापन रेखा की ओर दौड़ने के लिए दृढ़ है। पौलुस की तरह, हमें भी लक्ष्य की ओर भागते रहना चाहिए।

यह बाइबल में [फिलिप्पियों 3:12-14](#) 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 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



### खेल चैलेंज

हर कोई एक पंक्ति में नीचे सिर डालकर लेटते है। एक व्यक्ति एक खेल का नाम चिल्लाता है - उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल। हर कोई कमरे के दूसरी तरफ दौड़ते है और एक गेंद को उछालने का नाटक करते है जैसे वे जाते हैं, वे फिर से लेट जाते हैं। एक खेल का नाम बोलने के लिए बारी ले। रचनात्मक बने!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

### आराम करें और बात करें



### चलते रहो

- आपको आखिरी बार हार गए की तरह कब महसूस हुआ, लेकिन आगे बढ़ने का निर्णय लिया?

फिलिप्पियों 3:12-14 पढ़ें।

उन चीजों के लिए टाइमर सेट करने का प्रयास करें जिन्हें आप दिन भर जल्दी से करना पसंद करते हैं। उदाहरण के लिए, अपने दांतों को ब्रश करने के लिए 2-मिनट का टाइमर सेट करें और रात के खाने के समय 15 मिनट का टाइमर सेट करें 'नो टेक्नोलॉजी' के लिए।

- क्या टाइमर बंद होने तक जारी रखना मुश्किल था?
- जीवन में आपके कुछ छोटे लक्ष्य क्या हैं?
- जीवन में आपके बड़े लक्ष्य के लिए छोटे लक्ष्यों को गठबंधन करना क्यों महत्वपूर्ण है?

**परमेश्वर से चैट करें:** प्रार्थना करें कि पौलुस की तरह, आपको याद रखना है कि आप अभी तक नहीं आए हैं, लेकिन जीवन की दौड़ में चलते रहने की जरूरत है।

# दिन 2

## सक्रिय बने



### स्टेपिंग स्टोन्स

केवल दो 'स्टेपिंग स्टोन' पर खड़े होकर कमरे के एक तरफ से दूसरी तरफ जाने के लिए एक टीम के रूप में काम करें। एक 'स्टेपिंग स्टोन' एक तौलिया, टी-शर्ट, चटाई, तकिया या कुछ और हो सकता है। संतुलन के लिए एक दूसरे की मदद करके जमीन को छूने से बचें।



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### आराम करें और बात करें



### पीछे मत देखो

- समय-समय पर आपके जीवन में कौन सी सफलता या विफलता याद है?

फिलिप्पियों 3:12-14 पढ़ें।

साथ में कुछ चीजों की एक सूची लिखें जो यीशु के अनुयायियों को दौड़ दौड़ने से रोकने या विचलित कर सकती हैं। फिर, कागज ले लो और कूड़ेदान में फेंक दो।

- पौलुस पीछे देखने के बजाय आगे क्यों दिखता है?

टेबल टेनिस और जोसेफिन मदीना के बारे में पढ़ें।

**परमेश्वर से चैट करें:** क्या आपके परिवार के इतिहास में सफलता या विफलता की कहानी है? प्रार्थना करें कि आप पिछली सफलताओं पर नहीं लुभाएंगे भरोसा करने के लिए या पिछली विफलताओं से हतोत्साहित नहीं होंगे क्योंकि आप दौड़ दौड़ते हैं।



### ग्लोबल बर्फी चैलेंज

- 90 सेकंड में आपका परिवार कितने बर्फी कर सकते हैं?

परिवार के प्रत्येक सदस्य 90 सेकंड में जितने बर्फी चाहे उतना 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



### फिनिश लाइन पर ध्यान दें

- एक कठिन काम खत्म करने के लिए आपको किस इनाम का वादा किया गया है?

फिलिप्पियों 3:12-14 पढ़ें।

कागज की एक लंबी पट्टी पर, लिखिए कि यीशु हमें क्या देने का वादा करता है अगर हम अंत तक उनका अनुसरण करते रहें।

- समापन लाइन पर ध्यान केंद्रित करने से हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद क्यों मिलती है?

कागज के इस टुकड़े को एक समापन लाइन में बनाएं और जीवन में हमारे सबसे बड़े लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए याद रखने के लिए परिवार के रूप में इसके माध्यम से भागे।

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर की मदद के लिए प्रार्थना करें कि दूसरों को आगे बढ़ने के लिए एक उदाहरण बनें 'उस लक्ष्य की ओर भागना है पुरस्कार के लिए जिसके लिए परमेश्वर ने हमें बुलाया है।

# टेबल टेनिस

जोसेफिन मदीना एक बच्चे के रूप में पोलियो से पीड़ित थी जो उसके पैरों की वृद्धि को प्रभावित किया था। वह अपने पिता द्वारा टेबल टेनिस सीखने के लिए प्रेरित थीं जिन्होंने अपनी राष्ट्रीय टीम के लिए प्रतिस्पर्धा किया। वह खेल में इतनी अच्छी हो गई कि उन्हें राष्ट्रीय टीम के लिए भी चुना गया था। हालांकि, उसे बाद में बताया गया कि वह प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकती उसकी विकलांगता के वजह से। खेल के लिए उनका जुनून और दृढ़ संकल्प मजबूत रहा। उसने अपना लक्ष्य छोड़ने से इनकार कर दिया। उन्होंने टेबल टेनिस खेलना जारी रखा और पैरालंपिक टीम में शामिल हो गईं, अंततः 2016 में रियो डी जेनेरो में कांस्य पदक जीतते हुए।

“मैं सिर्फ यह साबित करना चाहता हूं कि विकलांगता आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने में बाधा नहीं है। यह आपके जीवन में सफलता पाने में सिर्फ एक साधन है।”



[https://youtu.be/\\_W8TO0OsT4I](https://youtu.be/_W8TO0OsT4I)

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

आपका परिवार जोसेफिन से कैसे सीख सकता है?



# सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबल में यहाँ पा सकते हैं [फिलिप्पियों 3:12-14](#) (एनआईवी)।

## बाइबल वचन — फिलिप्पियों 3:12-14 (एनआईवी)

यह मतलब नहीं, कि मैं पा चुका हूँ, या सिद्ध हो चुका हूँ: पर उस पदार्थ को पकड़ने के लिये दौड़ा चला जाता हूँ, जिस के लिये मसीह यीशु ने मुझे पकड़ा था। हे भाइयों, मेरी भावना यह नहीं कि मैं पकड़ चुका हूँ। परन्तु केवल यह एक काम करता हूँ, कि जो बातें पीछे रह गई हैं उन को भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ता हुआ, निशाने की ओर दौड़ा चला जाता हूँ, ताकि वह इनाम पाऊँ, जिस के लिये परमेश्वर ने मुझे मसीह यीशु में ऊपर बुलाया है।



## लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

पर्यावरण के लिए अच्छे निर्णय लें। प्लास्टिक के उपयोग में कटौती करने का लक्ष्य रखें। प्लास्टिक कचरे का सावधानी से निपटारा करें ताकि यह हमारे बच्चों के लिए एक पर्यावरणीय समस्या न बन जाए। हम अकेले हर वैश्विक समस्या को ठीक नहीं कर सकते, लेकिन हम प्रत्येक स्थानीय स्तर पर कुछ कर सकते हैं।



# 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](mailto: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

