

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 6

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



चिंता के माध्यम से काम करें!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

फिलिप्पियों
4:6-7

हर कोई चिंता
करता है

हर चीज के
लिए प्रार्थना करें

शांति के कार्य



वार्म-अप

गर्म लावा पर
भागना

लीडर का
पालन करें

मिरर वार्म अप



हिले

सुपरमैन

सुपरमैन
अपोजिट

सुपरमैन होल्ड



चुनौती

बर्पी समय
चुनौती

स्पोर्ट्स चैलेंज

ग्लोबल
सुपरमैन चैलेंज



खोजना

वचनों को पढ़ें
और चिंता
पैमाना बनाएं

वचनों को फिर
से पढ़ें और
'आपका
धन्यवाद'
पोस्टर बनाएं

वचनों को फिर
से पढ़ें और
'चिंता' और
'शांति' का
संकेत करें



खेलना

तुरंत विषय
शब्द

बीच में कैच
पकड़े

धन्यवादी टॉस

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 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।





गर्म लावा पर भागना



सारे जगह पर चारों ओर फैलाओ। एक लीडर का चयन करें। जब लीडर कहता है "गर्म लावा" हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते है। जब लीडर कहता है "रुको" हर कोई स्कॉट्स करते है। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

आराम करें और एक साथ बात करें।

एक समय के बारे में बात करें जब आप चिंतित महसूस कर रहे थे।

गहराई में जाये: इस चिंता के क्या परिणाम थे?
आपने इससे कैसे निपटा था?



सुपरमैन



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

जहाँ तक आप कर सकते हैं अपनी बाहों और पैरों को उठाएं। 3 सेकंड के लिए रुके और आराम करें।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

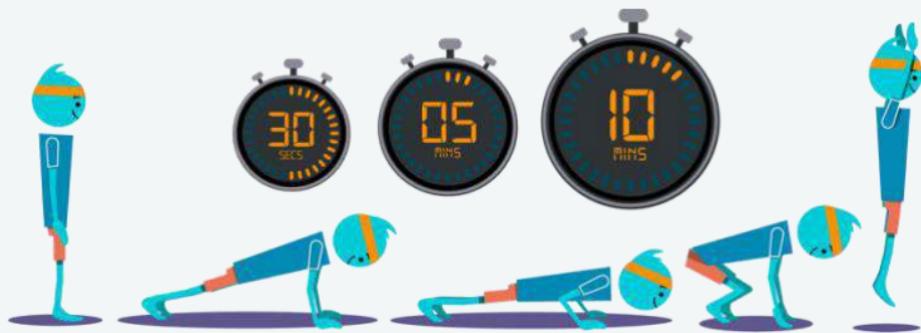


<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

कठिन करें: पुनरावृत्ति को 20 तक बढ़ाएं।।



बर्पी समय चुनौती



अपने घर या यार्ड में चार क्षेत्रों का चयन करें जहां आप सभी को एक साथ बर्पी करा सकते हैं। एक टाइमर शुरू करें, पहले क्षेत्र पर भागे और 20 बर्पी करें। दूसरे क्षेत्र में 15 बर्पी, तीसरे पर 10 बर्पी, और चौथे पर पांच बर्पी पूरा करें।

टाइमर बंद करें।

आसान करें: प्रति क्षेत्र बर्पी की संख्या को 8,6,4 और 2 तक कम करें।

कठिन करें: चार क्षेत्रों के बीच की दूरी बढ़ाएं।



हर कोई चिंता करता है

पढ़ें फिलिप्पियों 4:6-7 बाइबल से ।

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

पौलुस जीवन की दौड़ के सबसे बड़ी समस्याओं में से एक पर केंद्रित है - चिंता। यह हमारे सोचने और कार्य करने की क्षमता को प्रतिबंधित करता है। यह हमारे जीवन को लूटता है। समाधान धन्यवाद के साथ प्रार्थना करना है। जब हम यीशु पर भरोसा करते हैं, हम उस डर से निपटते हैं जो चिंता उत्पन्न करता है। यह हमारे जीवन को चलाने के लिए शांति प्रदान करता है।

बाइबल वचन — फिलिप्पियों 4:6-7
(एनआईवी)

किसी भी बात की चिन्ता मत करो: परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और बिनती के

द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख
अपस्थित किए जाएं। तब परमेश्वर की शान्ति, जो
समझ से बिलकुल परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे
विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।

'चिंता स्केल' बनाने के लिए आकार के क्रम में जमीन
पर एक पंक्ति में 10 चीजों को रखें। कुछ सामान्य
गतिविधियों का नाम बताइए जो चिंता का कारण बन
सकती हैं। उदाहरण के लिए, डॉक्टर के पास जाना
या एक नए स्कूल में जाना शुरू करना हो। प्रत्येक
व्यक्ति उस गतिविधि के बारे में चिंता के स्तर को
दिखाने के लिए वस्तुओं की रेखा का उपयोग करता
है - छोटी या बड़ी चिंताएं।

उन चीजों के बारे में बात करें जो प्रत्येक व्यक्ति को
सबसे ज्यादा चिंतित करता हैं।

पौलुस हमें याद दिलाता है कि जब हर कोई चिंता
करता है, तो हम पर शासन करने की ज़रूरत नहीं
है।

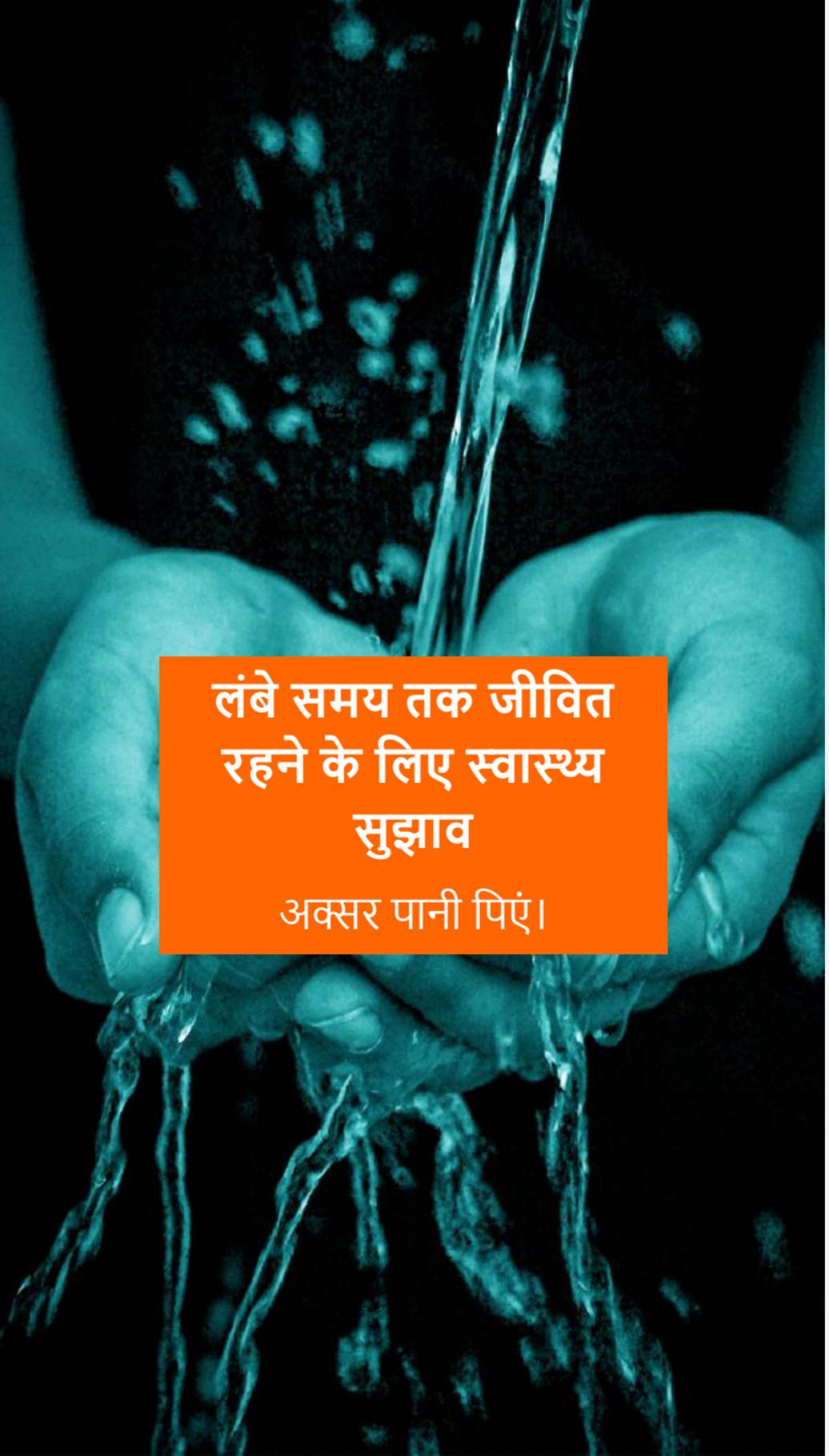
परमेश्वर से चैट करें: अपने 10 वस्तुओं को एक
क़ूस के आकार में पुनर्व्यवस्थित करें। प्रार्थना करें
कि चिंता के समय परमेश्वर आपकी मदद करें।



तुरंत विषय शब्द

एक सर्कल में बैठे। देश, नाम, खेल या वस्तुओं जैसे विषयों का चयन करें। कोई भी अपने सिर में वर्णमाला के अक्षर के बारे में तब तक सोचते हैं जब तक कि कोई रुको नहीं कहता। जल्दी से बारी ले उस विषय पर वाक्य कहने के लिए जो अक्षर आपने चुना है। तब तक जारी रखें जब तक कोई वाक्य न सोच न सके, फिर नया राउंड शुरू करें। हर राउंड पर विषयों को घुमाएँ।

वैकल्पिक: इसे प्रतिस्पर्धी बनाएं।



लंबे समय तक जीवित
रहने के लिए स्वास्थ्य
सुझाव

अक्सर पानी पिएं।



लीडर का पालन करें

अपना पसंदीदा संगीत बजाएं। एक सर्कल में चारों ओर भागे।

एक व्यक्ति लीडर है और निर्देशों को संवाद करने के लिए हाथ तालियों का उपयोग करता है:

- एक ताली — एक प्लांक
- दो ताली — दो पर्वतारोहियों
- तीन ताली — तीन स्कॉट्स

एक मिनट के बाद लीडर को बदलें।



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

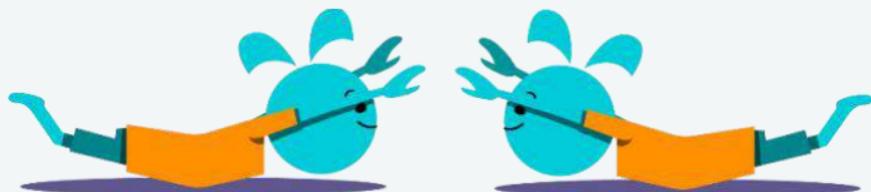
आराम करें और एक साथ बात करें।

जब आप चिंतित महसूस करते हैं तो आप क्या प्रार्थना करते हैं?

गहराई में जाये: प्रार्थना कैसे आपकी चिंता के स्तर को बदलती है, इस बारे में बात करें।



सुपरमैन अपोजिट



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

अपनी बाहों और पैरों को जमीन से जितना हो सके उप्पर उठाये।

तीन सेकंड के लिए थामे और आराम करें।

विपरीत हाथ और पैर के साथ दोहराएं।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।

कठिन करें: पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



स्पोर्ट्स चैलेंज

परिवार एक साथ भागते हैं। एक व्यक्ति एक खेल को पुकारता है - उदाहरण के लिए, फुटबॉल। हर कोई फुटबॉल खेलने का नाटक करने के लिए चारों ओर दौड़ते हैं। तीरंदाजी, टेनिस और लंबी कूद जैसे अन्य खेलों के साथ भी ऐसा ही करें।

रचनात्मक बने!



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



हर चीज के लिए प्रार्थना करें

पढ़ें फिलिप्पियों 4:6-7।

पौलुस कहते हैं कि हम हर स्थिति को परमेश्वर के पास ला सकते हैं। यह आरामदायक क्यों है?

जब हम अपनी चिंताओं को परमेश्वर के पास लाते हैं, तो हम अपना धन्यवाद भी लाते हैं। धन्यवाद देना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

कागज की एक शीट लें और मध्य में एक बड़ा 'आपका धन्यवाद' लिखें। बाहर में परमेश्वर से अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना अनुरोध जोड़ें।

व्हीलचेयर रेसिंग और डैनियल ली के बारे में पढ़ें।

परमेश्वर से चैट करें: एक नरम खिलौना खोजें और जब आप आपके 'धन्यवाद' पोस्टर पर नामित प्रत्येक चिंता के लिए प्रार्थना करते हैं तो पास करें।

व्हीलचेयर रेसिंग

डैनियल ली व्हीलचेयर रेसिंग में टोक्यो पैरालिम्पिक्स की तैयारी कर रहा है। डैनियल हमेशा से एक एथलीट नहीं था। वह एक भंगुर हड्डी रोग के साथ पैदा हुआ था। उसके कितनी बार हड्डियां टूटे उसकी गिनती ही नहीं है। उसे स्कूल ले जाया जाता था क्योंकि उसका परिवार व्हीलचेयर खरीद नहीं सकता था। अन्य बच्चे उसे छोड़ा करते थे। जब वह 14 साल का था तो उसके पिता की अचानक मृत्यु हो गई। हालांकि एक व्हीलचेयर में, डैनियल अपने परिवार में एकमात्र आदमी के रूप में मदद करने के लिए जिम्मेदार महसूस किया। चिंता से भस्म होने के बजाय, उसने परमेश्वर पर भरोसा किया और अधिक स्वतंत्र होने के बारे में तय किया। उसने खाना बनाना सीख लिया और खुद को एक जगह से दूसरे स्थान पर ले जाना सीखा। वह मजबूत होता गया और व्हीलचेयर पर और अधिक तेज हुआ। एक चिंताजनक स्थिति विकास और शक्ति का एक क्षेत्र बन गई।

वह इस पंथ से रहता है, 'हम सभी के जीवन की शुरुआत सबसे अच्छी नहीं होती, लेकिन आप वास्तव में इसे कैसे समाप्त करते है मायने रखता हैं। '



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

आपका परिवार डैनियल से कैसे सीख सकता है?





बीच में कैच पकड़े

तीन या चार वस्तुओं को इकट्ठा करें जिन्हें आप सुरक्षित रूप से एक दूसरे पर फेंक सकते हैं।

तीन टीमों में विभाजित करें, एक कमरे या यार्ड और बीच में प्रत्येक तरफ एक हो। बाहर की टीम वस्तुओं को एक दूसरे के पास फेंक देते हैं जबकि बीच के टीम एक वस्तु को अवरुद्ध करने और पकड़ने की कोशिश करते हैं। एक बार सभी वस्तुओं को पकड़े जाने के बाद, एक नई टीम बीच में आती है।



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

प्रतिबिंबित करें: आपको कौन सी स्थिति सबसे अच्छी पसंद थी? क्या एक दूसरे की तुलना में कठिन था? क्यों?

लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

अक्सर पानी पिएं।

हमारा शरीर ज्यादातर पानी से बना होता है और हमें स्वस्थ होने के लिए लगातार फिर से भरने की आवश्यकता होती है। औसत पुरुषों को प्रति दिन 3.7 लीटर और महिलाओं को 2.7 लीटर की आवश्यकता होती है।





मिरर वार्म अप

एक जोड़ीदार के साथ खड़े रहे। एक व्यक्ति हाई नी रनिंग, स्कॉट्स, सुपरमैन, लुंग्स, और अन्य जैसे कार्यों का फैसला करता है। दूसरा व्यक्ति दर्पण के रूप में कार्य करता है और कार्यों का पालन करता है।

60 सेकंड के बाद भूमिकाएं स्वैप करें।



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

आराम करें और एक साथ बात करें।

जब आप 'शांति' शब्द सुनते हैं तो आप क्या सोचते हैं?

गहराई से जाये: उस समय के बारे में बात करें जब आपको एक कठिन परिस्थिति में परमेश्वर की शांति का अनुभव हुआ।



सुपरमैन होल्ड



फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

जहाँ तक आप कर सकते हैं अपनी बाहों और पैरों को उठाएं। 10 सेकंड के लिए पकड़े और 10 सेकंड के लिए आराम करें।

10 बार दोहराएं।



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

आसान करें: 5 सेकंड के लिए थामे।



ग्लोबल सुपरमैन चैलेंज

आप सुपरमैन पकड़ कितने समय तक कर सकते हैं?



प्रत्येक परिवार का सदस्य एक सुपरमैन पकड़ करता है और (अधिकतम 90 सेकंड) का समय होता 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?



शांति के कार्य

पढ़ें फिलिप्पियों 4:6-7।

चिंता, संघर्ष और हताशा शब्द का अनुकरण करें। अब शांति और आराम के शब्द का अनुकरण करें। आपने क्या ध्यान दिया?

हम अक्सर शांति को संघर्ष की अनुपस्थिति के रूप में सोचते हैं - एक निष्क्रिय चीज। हालांकि, पौलुस शांति को सक्रिय के रूप में वर्णित करता है। यह आपके हृदय और मन की रक्षा करता है।

आपके हृदय और मन को सुरक्षा की आवश्यकता क्यों है?

अभी आप किस बारे में चिंतित हैं? आप कार्रवाई कैसे कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: शांत संगीत बजाये। आपकी क्या चिंता है अभी प्रार्थना करें और परमेश्वर को आपके जीवन में शांति लाने की अनुमति दें।



धन्यवादी टॉस

हर किसी को कागज का एक टुकड़ा और एक कलम दें। कुछ लिखें या ड्रा करें जिसके लिए आप आभारी हैं और कुछ ऐसी चीज जिसके बारे में आप चिंतित हैं। फिर कागज को टुकड़े टुकड़े करें।

कमरे के बीच में एक कचरा कैन या टोकरी रखें। दो मीटर की दूरी से शुरू करें और चिल्लाते हुए टुकड़े टुकड़े गेंदों को फेंके, "मेरी प्रार्थना सुनने के लिए परमेश्वर का धन्यवाद हो।" इसे और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए कैन की दूरी बढ़ाएं और फिर से फेंके।

सबसे दूर कौन फेंक सकता है?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

माता-पिता के लिए सुझाव

बच्चों को नियमित रूप से पानी पीने के बारे में सिखाएं। इसका नमूना करें ताकि उन्हें पता चले कि माता-पिता सोचते हैं यह भी महत्वपूर्ण है। जब आप बाहर जाते हैं तो पीने की बोतलें साथ लें।



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