خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح

میں کس طرح دوسروں کی خدمت کر سکتا ہوں؟

علیحدگی میں رہنے والے ایام کی ویکسین

اپنے خاندان کی مدد کرنا تاکہ وہ جسمانی طور پر تندرُست رہ سکے، آپس میں اکھٹا اور کردار کی مضبوطی حاصل کر سکے۔

هفته

1

www.family.fit

اپنے آپ کو صحت مند رکھنا آپکے خاندان کا ایک اہم حصّہ بن جاتا ہے۔

اسے پُر لطف بنائیں

- سب لوگ چاق وچوبند رہیں
- کھیل کھیلیں۔
- گھر میں موجود سب لوگوں کو شامل کریں۔
- گھر کے اندر یا باہر جائیں۔
- تخلیقی انداز اپنائیں اور جو کچھ آپکے پاس ہے اُسے بہتر بنائیں۔
- ایسا وقت مقرر کریں جو سب کے لئے مناسب ہو۔

ہفتہ میں کچھ روز ورزش کریں۔

ایسا وقت مقرر کریں جو سب کے لئے مناسب ہو۔

ایک دوسرے کو چیلنج کریں

- قابلیت، جسامت اور عمر کے لحاظ سے مختلف چیلنجوں کا انتخاب کریں۔
- ایک دوسرے کی عزت کریں
- غور سے ایک دوسرے کی بات سُنیں
- فیملی فٹ کے بارے میں دوسروں کو بھی بتائیں۔ یہ بالکل مفت ہے۔
- ایسی ورزش ہر گز نہ کریں جس سے کسی قسم کا درد پیدا ہو یا موجودہ درد میں اضافہ کا باعث بنے۔
- اگر آپ بیمار ہیں تو ورزش نہ کریں۔ فیملی فٹ سے پہلے اور اسکے بعد ہاتھ دھوئیں۔

شخصی اہداف مقرر کریں۔ اپنی شخصی کارکردگی کا موزانہ کریں۔

مواد کا استعمال کرنے سے قبل ضروری معاہدہ

آپ اس مواد کا استعمال کرنے سے پہلے ہماری شرائط سے اتفاق کریں جو کہ ویب سائٹ https:/family.fit/terms-and-conditions/ پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور اُن کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں اِن وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائے گا۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہونگے۔ اگر آپ اِن شرائط یا اِن کے کسی بھی حصہ کی پابندی نہیں کریں گے تو پھر آپ ان وسائل کو استعمال نہیں کر سکیں گے۔

موجودہ ہفتہ

عنوان: دوسروں کی خدمت کرنا

ہم یہ کس طرح کریں گے

فیملی فٹ کے 7 مراحل

1. وارم اپ
2. بات چیت کرنا
3. حرکت کرنا
4. چیلنج دینا
5. دریافت کرنا
6. دُعا کرنا
7. کھیلنا

بطور خاندان ہفتہ میں 3 دن کچھ جسمانی ورزش کریں (اگرچہ ایک دن بھی کریں تب بھی فائدہ مند ہے۔) اگر آپ زیادہ دن ورزش کرنا چاہتے ہیں تو آپ کچھ اور طرح کی ورزش بھی کر سکتے ہیں۔ چہل قدمی کرنا، سواری کرنا، برف پر چلنا یا تیراکی۔ فیملی سفٹ کے ہر ہفتہ کے لئے ایک عنوان ہو گا۔اِس ہفتے قابل غور چیز دوسروں کی خدمت کرنا ہے۔ نیچے دیا گیا ہر مرحلہ موضوع کے مطابق جانکاری حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

ہر سیشن ایک مہم ہے جو 7 مراحل پر مبنی ہے۔

آپکو ہر ایک ورزش کے پروگرام کے لئے 3 مراحل کا چناؤ کرنا ہو گا اور یہ 3 دنوں کے لیے ہو گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ گھر میں سے کوئی بھی فرد فون لے کر مہم کے مختلف مراحل میں راہنمائی کر سکتا ہے۔ ایک ساتھ مل کر لُطف اندوز ہوں!

پورے جسم کو حرکت دیں 5 منٹ

ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے وارم اپس کریں۔

دن 1

موسیقی کے ساتھ وارم اپ

مندرجہ ذیل (وارم اپ) کریں (پھر ایسے دُہرائیں):

20-- چھلانگیں لگائیں

20-- سکی چھلانگیں لگائیں

10--دیوار/باڑ کے مخالف ڈنڈ پیلیں

10--اونچی چھلانگیں لگائیں۔

Warm-up video. دیکھیں

دن 2

قائد کی پیروی کریں۔

گھر کے باہر یا صحن کا چکر لگائیں اور ہر کوئی منتخب کردہ لیڈر کی پیروی کرے گا۔
کوشش کریں کہ آپ تمام کمروں کا چکر لگائیں۔ قائد حرکات کو تبدیل کر سکتا ہے
مثلاًاطراف میں جانا یا گھٹنوں پر کھڑا ہونا۔ گھر کے ہر فرد کو باری باری راہنما بننے کا
موقع دیں۔

دن 3

موسیقی سے وارم اپ ہوں۔

مندرجہ ذیل (وارم اپ) کریں (پھر ایسے دُہرائیں):

--اپنی جگہ پر دوڑیں

-- سکی چھلانگیں لگائیں

--اٹھک بیٹھک کریں

-- گھٹنوں کو بلند کر کے دوڑنا۔

مرحلہ نمبر 2 | بات چیت کرنا

وقفہ لیں اور گفتگو کا آغاز کریں 5 منٹ

مل کر بیٹھیں اور گفتگو کا آغاز کریں۔ یہاں پر کچھ سوال ہیں جن کی مدد سے آپ گفتگو کا آغاز کر سکتے ہیں۔

دن 1

گفتگو کریں

کسی کی ''خدمت'' کرنے سے کیا مراد ہے؟

اس ہفتہ آپ نے اپنے خاندان کے کسی فرد کی کس طرح خدمت کی ہے اُسکی کو نسی چند مثالیں دیں؟

کیا اس ہفتہ آپکے خاندان کے کسی فرد نے آپکی خدمت کی؟

دن 2

گفتگو کریں۔

اس ہفتہ آپ نے اپنے اسکول میں، کام پر یا اپنی برادری میں کس طرح خدمت کی اُسکی چند مثالیں دیں۔ اِسکے متعلق بتائیں کہ کس طرح آپکے خاندان کے علاوہ کسی نے آپکی خدمت کی ہے۔

دن 3

گفتگو کریں۔

جب آپ نے کسی کی خدمت کی تو اپنے اُس وقت کے تاثرات اور جذبات کے متعلق بتائیں۔

جب کسی نے آپکی خدمت کی؟

آپکو کس وقت اچھا لگا؟

حرکت اور اُٹھک بیٹھک کرنا 5 min

اپنی ٹانگوں اور اہم پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لئے اسطرح اُٹھک بیٹھک کرنا جیسے کُرسی پر بیٹھ رہے ہوں اِسے سیکھیں اور اِسکی مشق کریں۔

دن 1

اُٹھک بیٹھک کی مشق کریں۔

اُٹھک بیٹھک کی ویڈیو دیکھیں Squats video.

دن 2

نیچے جُھک کر اشیاء کو اکٹھا کرنا۔

درج ذیل دوڑ کو مکمل کریں: 15 قسم کی مختلف اشیاء کو فرش پر گرائیں۔ دوڑ کر چیزوں کے پاس جائیں۔ اُنہیں ایک ایک کر کے اُٹھائیں اور واپس لا کر کمرہ میں پڑی ہوئی ٹوکری میں ڈالیں۔ کون اِن سب کو 30 سیکنڈز سے کم وقت میں اکٹھا کر سکتا ہے؟ کوشش کریں کہ آپ اِسے سب سے بہتر انداز سے کر پائیں۔

دن 3

دوسری قسم کی اُٹھک بیٹھک کی کوشش کریں۔

اس سے مشکل اُٹھک بیٹھک کی ویڈیو دیکھیں۔

Squats Development video.

چھلانگ لگا کر اُٹھک بیٹھک کرنا۔

پُشت کے ساتھ پُشت مِلا کر اُٹھک بیٹھک کرنا۔

.

خاندان کو چیلنج دینے کے مرحلہ میں داخل ہوں 10منٹ

ایک دوسرے کو چیلنج دینے سے سب کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

دن 1 فیملی چیلنج

Family Challenge. ویڈیو دیکھیں۔

ایک دوسرے کی طرف رُخ کرکے دائرہ میں کھڑے ہوں۔خاندان کی صورت میں 50 دفعہ اُٹھک بیٹھک کریں۔جس وقت آپکو وقفہ لینے کی ضرورت ہو تو اگلے شخص کو اشارہ دیں۔جب 50 دفعہ اُٹھک بیٹھک مکمل کرلیں تو پورا خاندان مقررہ نشان کی طرف دوڑ لگائے اور واپس آئے۔سب سے دھیمی رفتار میں دوڑنے والے شخص کے مطابق دوڑیں اسکے بعد پھر اُٹھک بیٹھک کریں۔50اُٹھک بیٹھک کے تین چکر مکمل کریں۔

دن 2 تباتا

باٹاموسیقی سُنیں ہر کوئی 20 سیکنڈز کے لئے دوڑے گا پھر 10 سیکنڈز کے لئے کھڑا ہو گا۔سب لوگ 20 سیکنڈز تک اُٹھک بیٹھک کرینگے اور پھر 10 سیکنڈز کے لئے آرام کریں گے۔چار دفعہ یہ عمل دہرائیں۔

تباٹا ویڈیو دیکھیں۔ **Tabata Video.**

دن 3 فیملی چیلنج

پہلے دِن سے ہی اُٹھک بیٹھک کی سرگرمی کو دہراتے رہیں۔

مل کر بائبل میں سے دریافت کریں زندگی کے سوال کو دریافت کریں 5 منٹ

زندگی سے تعلق رکھنے والے سوال کو دریافت کریں "کس طرح میں دوسروں کی خدمت کر سکتا ہوں؟"
یوحنا 13 باب میں سے کہانی پڑھیں۔ (اگلے صفحہ پر)

دن 1 ملکر پڑھیں اور بات چیت کریں

ملکر آج کی کہانی پڑھیں۔
یسوع کے دور میں مہمانوں کے پاؤں دھونے کا رواج تھا۔ ایسا کیوں ہوتا تھا؟
اِس سے گھر کے مالک کے بارے میں کیا ظاہر ہوتا تھا؟

دن 2 پھر سے پڑھیں اور ملکر پڑھیں

کرداروں کا چناؤ کریں اور کہانی پر فیملی ڈرامہ کریں۔
یسوع نے کہا، **"میں نے تم کو ایک نمونہ دکھایا ہے جیسا میں نے تمہارے ساتھ کیا ہے تم بھی کیا کرو۔"** اُس کے شاگردوں کے لئے اس کا کیا مطلب تھا؟
اِن الفاظ کو یاد کرتے ہوئے ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اِس بات کو یاد رکھیں اور اِس پر عمل کریں۔

دن 3 بائبل کی آیت پڑھیں۔

جب یہ کہانی واقع ہوئی تو اُس وقت کسی کے پاؤں دھونا ایک معمول کا کام تھا۔
کچھ ایسے طریقوں کے بارے میں بات کریں جن سے آپ آج یا آنے والے دنوں میں "دوسروں کے پاؤں دھو" سکتے ہیں۔

جب آپ نے کسی کے پاؤں دھوئے یا کسی نے آپ کے پاؤں دھوئے اُس وقت کے جذبات کی وضاحت کریں؟ آپ بطور خاندان مل کر کس طرح دوسروں کی خدمت کر سکتے ہیں؟

خدمت کے بارے میں ایک کہانی

ذیل میں بائبل مقدس میں سے یوحنا کی کتاب کے 13 باب میں سے یسوع کی ایک کہانی کا ایک حصہ درج ہے۔ اگر آپ پوری کہانی پڑھنا چاہتے ہیں تو بائبل مقدس میں سے پڑھیں یا **BibleGateway** پر جائیں۔ (یا **Bible App** ڈاؤن لوڈ کریں)۔

یسوع نے دستر خوان سے اُٹھ کر کپڑے اُتارے اور رُومال لے کر اپنی کمر میں باندھا۔ اِس کے بعد برتن میں پانی ڈال کر شاگردوں کے پاؤں دھونے اور جو رُومال کمر میں باندھا تھا اُس سے پونچھنے شروع کئے۔

پھر اُس نے کہا، "کیا تو جانتا ہے جو میں تیرے لئے کرتا ہوں؟ تم مجھے اُستاد اور خداوند کہتے ہو اور خوب کہتے ہو کیونکہ میں ہوں۔ پس جب مجھ خُداوند اور اُستاد نے تمہارے پاؤں دھوئے تو تم پر بھی فرض ہے کہ ایک دوسرے کے پاؤں دھویا کرو۔ کیونکہ میں نے تم کو ایک نمونہ دکھایا ہے کہ جیسا میں نے تمہارے ساتھ کیا ہے تم بھی کیا کرو۔ میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ نوکر اپنے مالک سے بڑا نہیں ہوتا اور نہ بھیجا ہوا اپنے بھیجنے والے سے۔ اگر تم اِن باتوں کو جانتے ہو تو مبارک ہو بشرطیکہ اُن پر عمل بھی کرو۔

(یوحنا: ۱۳: ۴-۵، ۱۳-۱۷)

مرحلہ نمبر 6 | دُعا کرنا

دُعا اور سکون کی حالت 5 منٹ

کچھ وقت لیں اور اپنے گردونواح میں دیکھیں اور دوسروں کے لئے دُعا کریں۔

دن 1

جسم کے پٹھوں کو کھچاؤ دیتے وقت دُعا کرنا

video on stretching دیکھیں۔اور جسم کے پٹھوں کے کھچاؤ کی کچھ مشقوں کو مکمل کریں۔

جب آپ جسم کے پٹھوں کو کھچاؤ دیں تو ایک دوسرے کے لئے دُعا کریں۔

دن 2

دوسروں کے لئے دُعا کرنا

خاندانی دوستوں یا پڑوسیوں کے بارے میں سوچیں۔خیال کریں کہ اُن کی ضروریات کیا ہو سکتی ہیں۔اُن کے لئے دُعا کریں۔پھر اُن کی حوصلہ افزائی کے لئے فون کریں یا پیغام بھیجیں۔

دن 3

کھانا پکانا اور غذائیت

کسی پھل یا سبزی کا انتخاب کریں جو آپ کے خاندان کو پسند ہو (مثلاً کیلا یا گاجر)۔کام کے بعد مل کر یہ کھائیں۔دُعا کریں اور اس پھل یا سبزی اور اس سے ملنے والی خوشی کے لئے خُدا کا شکر ادا کریں۔

ایک پوسٹر بنائیں کہ آپ اس پھل یا سبزی کو کیوں پسند کرتے ہیں۔تلاش کریں کہ وہ جسم کے لئے کیوں مفید ہے۔

اس کے پکانے کے لئے ترکیب تلاش کریں اور کچھ کھانا یا ہلکی پھلکی غذا (سِنیک) بنائیں۔اِس کو کھا کر لطف اُٹھائیں اور اپنے پڑوسیوں کے ساتھ بھی یہ بانٹیں۔

مرحلہ نمبر 7 | کھیلنا

خاندان کے ساتھ مل کر کھیل کھیلیں 5 منٹ

پرجوش چیلنجز (جس میں پھرُتی، رفتار، حرکت قلب کا استعمال شامل ہو) اور بیٹھ کر کھیلے جانے والے کھیل کھیلیں۔

دن 1

اٹھک بیٹھک کرنا اور دوڑنا

ایک شخص دوڑے گا اور دوسرا اٹھک بیٹھک کرے گا۔ دوڑنے والا چیزوں کو پانچ میٹر کی دوری پر ایک ٹوکری سے دوسری ٹوکری میں ڈالے گا۔ پھر دوڑنے والا کسی نئے شخص کو بلائے گا اور اٹھک بیٹھک کرنے والا دوڑنے والا بن جائے گا۔

Game video. دیکھیں۔

دن 2

بیٹھ کر کھیلنے والا کھیل کھیلیں

خاندان جانی پہچانی بورڈ والی کھیل کھیلیں۔ لطف اُٹھائیں!

دن 3

ننجا کورس

ایک کورس ترتیب دیں جس کو آسانی سے کیا جا سکے۔ گھر کے اندر یا باہر موجود جگہ کو استعمال کریں (مثلاً درخت/کُرسی تک دوڑ کر جائیں/راہداری/قالین کے اُوپر سے چھلانگ لگائیں وغیرہ)۔ تخلیقی بنیں!

جہاں تک ممکن ہو ننجا کورس کے لئے ہر کسی کو جلد از جلد شمولیت کا موقع دیں۔

ہر شخص کا وقت نوٹ کرنے کے لئے سٹاپ واچ استعمال کریں۔

Ninja Video. دیکھیں۔

اِصطلاحات

- وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گرمایا جاتا ہے۔اس کے دوران لمبے سانس لئے جاتے ہیں اور یہ خون کے بہاؤ کو مناسب کرتا ہے۔وارم اپ کے دوران ہلکی موسیقی لگائیں اور ہنسی مذاق اور مزہ کریں۔
- اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جاسکتا اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھے جاسکتے ہیں۔شروع میں صرف طریقہ کار پر زیادہ توجہ دیں چاہے حرکت اتنی تیزی سے نہ ہو پائے۔وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اِس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اِس میں تیزی آتی جائے گی۔
- کھچاؤ(streches) کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اِس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ کھیچاؤ کی ورزش کرتے وقت دھیمی آواز میں موسیقی کا استعمال کریں۔آہستہ آہستہ عضلات/جوڑوں میں کھیچاؤ لائیں اور اِسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

- سخت اور پُرجوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہو گا۔
- دوسرے لوگوں کو ورزش کے انداز میں تبدیلی کرنے کے لئے کوئی اشارہ استعمال کریں۔آپ اشاروں کے لئے مختلف انداز مثلاًہاتھوں سے تالی بجانا، سیٹی بجانا، انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جاسکتے ہیں۔اسطرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

ویڈیو لنکز

آپ فیملی فٹ کے لئے ویڈیو

https://family.fit/ or

family.fit YouTube® channel

پر تلاش کر سکتے ہیں۔

family.fit promo video

family.fit video

family.fit mobile video

برائے مہربانی ہمارے ساتھ رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکو فیملی فٹ کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ آپ فیملی فٹ کے تمام حصے ہماری ویب سائٹ https://family.fit پر تلاش کر سکتے ہیں۔ اس ویب سائٹ پر جدید ترین معلومات درج ہو گی۔ وہ طریقے بھی ہیں جن سے آپ ہمیں اپنی قیمتی رائے بھی دے سکتے ہیں اور اس کے ذریعہ آپ فیملی فٹ سے تعلق بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سے لطف اندوز ہوئے ہیں تو اِس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

یہ مواد بالکل مفت ہے اور دوسروں کو بھی مفت دیا جائے۔

اگر آپ اِسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو اسکو ویب سائٹ پر ڈال دیں یا info@family.fit پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

شکریہ۔

فیملی فٹ ٹیم۔

Web: www.family.fit
Email: info@family.fit