



خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



میں کس طرح دلیر بن سکتا ہوں؟

علیحدگی میں رہنے والے ایام کی ویکسین

اپنے خاندان کی مدد کرنا کہ وہ جسمانی طور پر تندرست رہ سکے، آپس میں اکٹھا اور کردار کی مضبوطی حاصل کر سکے۔



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





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

اسے پُر لطف بنائیں

ہفتہ میں کچھ روز ورزش  
کریں۔  
ایسا وقت مقرر کریں جو  
سب کے لئے مناسب ہو۔

- سب لوگ چاق و چوبند 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۔





## 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 آپ کے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائے گا۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپ کے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہوں گے۔ اگر آپ ان شرائط یا ان کے کسی بھی حصہ کی پابندی نہیں کریں گے تو پھر آپ ان وسائل کو استعمال نہیں کر سکیں گے۔



## 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۔ اس ہفتہ 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۔

آپ کو 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 لطف اندوز ہوں!



پورے جسم کو حرکت دینا شروع کریں ۵ منٹ

درجہ ذیل جسمانی ورزش کریں۔

## تیز موسیقی کے ساتھ وارم اپ

دن  
1

- کوئی تیز رفتار میوزک لگا کر یہ عمل کریں (پانچ دفعہ)
- 20 دفعہ اپنی جگہ پر کھڑے ہو کر دوڑیں
- 5 اٹھک بیٹھک
- گھٹنوں کو اوپر اٹھا کر 20 دفعہ دوڑیں
- 5 دفعہ نیچے بیٹھیں اور بازوؤں کو اوپر کریں
- دیکھیں [Warm-up video](#).

## تیز موسیقی کے ساتھ وارم اپ

دن  
2

پہلے دن کی طرح ہی کریں۔

## گانے کے ساتھ صفائی کرنا

دن  
3

اپنی پسند کا تیز رفتار گانا گائیں۔ اس گانے کے دوران چیزوں کو (کھلونے، کاغذ، کپ اور دوسری اشیاء) سب لوگ مل کر اٹھا کر دوسری جگہ پر رکھیں گے۔ تیزی سے یہ عمل مکمل کریں اور تقریباً 4 منٹوں تک اس محنت سے لطف اندوز ہوں



## مرحلہ 2 | مل کر گفتگو کریں

آرام کریں اور پھر دوبارہ گفتگو کریں ۵ منٹ

بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر بات چیت کریں۔ بات چیت شروع کرنے کے لئے یہاں کچھ سوال دیے گئے ہیں۔

### بات چیت کریں

دن  
1

آپ کن چیزوں سے ڈرتے ہیں؟

جب کبھی آپ نے خوف/ڈر کا سامنا کیا تو کیا اُس وقت آپ نے بہادر بننے کی کوشش کی؟

### بات چیت کریں

دن  
2

اُس وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے کسی شخص کی مدد کی جو خوفزدہ تھا؟ یا جب کسی نے آپ کی مدد کی۔

اپنے آپ دیری حاصل کرنے کی بجائے جب کوئی دوسرا ہے تو آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟

### بات چیت کریں

دن  
3

آج یا اس ہفتہ آپ کو کن چیزوں کے لئے دیری حاصل کرنے کی ضرورت ہے؟ کیا آپ خاندانی طور پر ان طریقوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں اور اُس دیری کو حاصل کر سکتے ہیں جسکی آپ کو ضرورت ہے۔



اپنے خاص پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لئے پوش اپز کو سیکھے اور ان کی مشق کریں۔

## اٹھک بیٹھک کرنے کی مشق کریں

دن  
1

### Sit-up Video. دیکھیں

اس کی مشق جوڑا جوڑا بن کر کریں۔ آہستہ اور محتاط انداز سے شروع کریں

## اٹھک بیٹھک اور اسکواٹس

دن  
2

جوڑا جوڑا بن کر کام کریں۔ ایک شخص اٹھک بیٹھک کرے اور پھر دوسرے شخص کو تھپکی دے جو کہ اُسکی باری کے لئے اشارہ ہوگا۔ پہلے پانچ اٹھک بیٹھک کریں پھر پانچ اسکواٹس کریں۔  
پانچ چکر لیں۔

## دوسری قسم کی اٹھک بیٹھک کی کوشش کریں

دن  
3

آسانی سے سیکھنے کے لئے یہ ویڈیو دیکھیں۔

### Scaled sit-ups.

مل کر مشق کریں۔

— کرنا چاہیں

— ہاتھوں کے ساتھ اٹھک بیٹھک کریں



ایک دوسرے کو چیلنج کرنا آپ کو توانائی فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے

## خاندانی طور پر چیلنج

دن  
1

### Family Challenge. ویڈیو دیکھیں

ایک دوسرے کی طرف رخ کر کے دائرہ میں بیٹھیں۔ خاندان کی صورت میں 50 اٹھک بیٹھک کریں۔ ایک شخص اٹھک بیٹھک کا آغاز کرے گا اور جب اُسے وقفہ کی ضرورت ہو گی وہ دوسرے شخص کو تھپکائے گا۔ 50 اٹھک بیٹھک کرنے کے بعد، خاندان کی صورت میں نشان تک دوڑیں اور واپس آئیں۔ فاصلہ رکھیں۔ اور پھر اٹھک بیٹھک لگائیں۔ 50 مرتبہ 3 مراحل مکمل کریں۔

## کلر ریلے

دن  
2

مل کر پسندیدہ رنگ کا انتخاب کریں، ہر شخص دوڑ کر اسی رنگ کا کپڑا یا کوئی اور چیز باری باری لا کر نقطہ آغاز پر لائے گا۔ دوڑ کے لئے وقت مقرر کریں اور نوٹ کریں۔

## خاندانی طور پر چیلنج

دن  
3

پہلے دن والی سرگرمی کو ہی دہرائیں مگر اس بار پانچ راؤنڈ کرنے کی کوشش کریں۔



بائبل میں سے مل کر دریافت کریں ۵ منٹ

زندگی سے تعلق رکھنے والے سوال کو دریافت کریں۔ ”میں کس طرح بہادر بن سکتا ہوں؟“  
مرقس کی انجیل اس کے ۴ باب میں سے ایک کہانی پڑھتے ہیں (اگلے صفحہ پر)

## مل کر پڑھیں اور بات چیت کریں

دن  
1

اپنے آپ کو ایک کشتی میں تصور کریں۔ آپ کیا سوچتے ہیں کہ آپ کو کیسا محسوس ہوگا؟

آپ یسوع کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟

آپ اب کس چیز کا سامنا کر رہے ہیں جیسے آپ شاگردوں کی طرح ہی محسوس کر رہے  
ہوں؟

پھر سے پڑھیں اور مل کر گفتگو کریں

## مل کر پڑھیں اور بات چیت کریں

دن  
2

اپنے پاس موجود چیز کو استعمال کرتے ہوئے کہانی کو خاکہ کی صورت میں پیش کریں۔

جب کوئی مشکل وقت آتا ہے تو آپ کس کی طرف جاتے ہیں؟

آپ کے خیال میں یہ کہانی ہمیں یسوع کے بارے میں کیا بتاتی ہے؟

## بائبل کی آیت دوبارہ پڑھیں

دن  
3

ایسی صورتحال لکھیں جہاں آپ کو اگلے کچھ دنوں میں ہمت کی ضرورت ہوگی۔ کاغذ کو

دبائیں اور چُر مرور کر کے جتنی دُور پھینک سکتے ہیں پھینکیں جب آپ یہ کریں تو شاید

آپ یہ دُعا کرنا چاہیں کہ خدا آپ کے ساتھ ہو اور آپ کو ہمت دے۔

# بہادری کے متعلق ایک کہانی

ذیل میں بائبل مقدس میں سے مرقس کی کتاب کے ۴ 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 [Bible Gateway](#) پر جائیں یا [Bible App](#) ڈاؤن لوڈ کریں۔

## Optional video | Jesus calms the storm

اُسی دن جب شام ہوئی تو اُس نے اُن سے کہا آؤ پار چلیں۔ اور وہ بھیڑ کو چھوڑ کر اُسے جس حال میں وہ تھا کشتی پر ساتھ لے چلے اور اُس کے ساتھ اور کشتیاں بھی تھیں۔ تب بڑی آندھی چلی اور لہریں کشتی پر یہاں تک آئیں کہ کشتی پانی سے بھر جاتی تھی۔ اور وہ خود پیچھے کی طرف گدّی پر سو رہا تھا۔ پس اُنہوں نے اُسے جگا کر کہا آے اُستاد کیا تجھے فکر نہیں کہ ہم ہلاک ہوئے جاتے ہیں؟ اُس نے اٹھ کر ہوا کو ڈانٹا اور پانی سے کہا ساکت ہو! تھم جا! پس ہوا بند ہو گئی اور بڑا امن ہو گیا۔

پھر اُن سے کہا تم کیوں ڈرتے ہو؟ اب تک ایمان نہیں رکھتے؟

اور وہ نہایت ڈر گئے۔ اور آپس میں کہنے لگے یہ کون ہے کہ ہوا اور پانی بھی اُس کا حکم مانتے ہیں؟

مرقس ۴: ۳۵-۴۱



اپنے گرد و نواح میں دیکھیں اور دوسروں کے لئے دُعا کریں۔

## دُعائیہ ورزش

دن  
1

نیچے دی گئی ویڈیو کو دیکھیں اور جسم کے پٹھوں کے کچاؤ کی کچھ مشقیں کریں۔

[video on stretching](#)

## اپنے دوستوں اور ہمسائیوں کے لئے دُعا کرنا

دن  
2

اپنے خاندانی دوستوں اور ہمسائیوں کے متعلق سوچیں اور کہ اُنہیں کن چیزوں سے ڈر لگتا ہے؟ اُن کے لئے دُعا کریں۔ اور پھر اُن کی حوصلہ افزائی کے لئے ان کو فون کال یا پیغام بھیجیں۔

## محنت اور غذائیت

دن  
3

پانی کے صاف گلاس کو دیکھیں۔ اُن تمام چیزوں کے متعلق سوچیں جو ہمیں صاف پانی سے ملتی ہیں۔  
اس بات کو معلوم کریں کہ جسم کے لئے پانی کیوں اچھا ہے۔

حقیقت: آپ کا جسم زیادہ تر پانی سے بنا ہوا ہے۔ آپ کو ہر روز اُس پانی کو پھر سے حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جس کا آپ اخراج کرتے ہیں۔  
آپ کو ہر روز کتنے بڑے گلاس پانی پینے کی ضرورت ہے؟



## خاندانی طور پر مل کر ایک کھیل کھیلیں ۵ منٹ

کچھ تیز اور کچھ پرسکون کھیل کھیلیں

ریلے

دن  
1

ریلے کی لمبائی کا نشان مقرر کریں۔ ہر شخص اپنی باری پر اُس نشان تک جائے گا اور پھر اگلے شخص کو تھپکا کر بھاگنے کے لئے کہے گا۔ مثالیں: بھاگنا، اچھلنا، دائیں بائیں قدم اٹھانا، ایک گٹھے پر جھکنا، پیچھے کی جانب دوڑنا)

سٹاپ واچ کے ذریعہ وقت نوٹ کریں

دیکھیں۔ [Relay video.](#)

کھیل کھیلیں

دن  
2

ایسا موثر کھیل کھیلیں جو سب کو آتا ہو۔ پُر لطف ہوں!

کورس نینجا

دن  
3

ایک نیا قاتون بنائیں۔ اندر یا باہر جو بھی جگہ میسر ہے استعمال کریں (مثلاً، درخت / کرسی پر چڑھنا، راستہ کے اوپر سے پھلانگنا وغیرہ) تخلیقی انداز اپنائیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنی باری لیں اور اس نینجا کورس کو پورا کریں۔ ہر ایک کے لئے سٹاپ واچ استعمال کریں۔

دیکھیں۔ [Ninja Video.](#)

— 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 اس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اس میں تیزی آتی جائے گی۔

— کھچاؤ (stretches) کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ کھچاؤ کی ورزش کرتے وقت دھیمی آواز میں موسیقی کا استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔



— سخت اور پُر جوش 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 مثلاً ہاتھوں سے تالی بجانا، سیٹی بجانا، انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جاسکتے ہیں۔ اس طرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

# ویڈیو لنکز

آپ فیملی فٹ کے لئے ویڈیو

<https://family.fit/> or

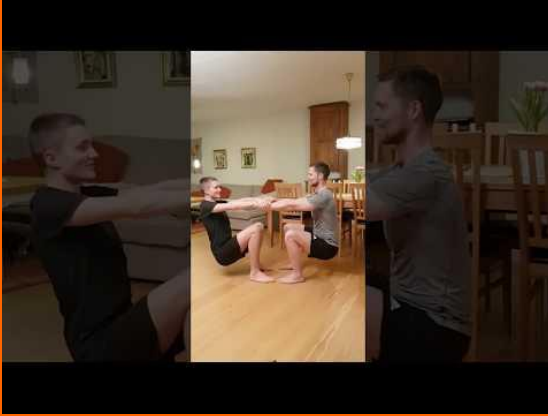
[family.fit](https://family.fit/) YouTube® channel

پر تلاش کر سکتے ہیں۔

family.fit promo video



[family.fit](https://family.fit/) video



[family.fit](https://family.fit/) mobile video



## برائے مہربانی ہمارے ساتھ رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپ کو 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 اس 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 اس کا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو اس کو ویب سائٹ پر ڈال دیں یا [info@family.fit](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

شکریہ۔

فیملی فٹ ٹیم۔



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)