



خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



اُمید سے کیا مراد ہے؟

علیحدگی میں رہنے والے ایام کی ویکسین

اپنے خاندان کی مدد کرناتاکہ وہ جسمانی طور پر تند رست رہ سکے، آپس میں اکھٹا اور کردار کی مضبوطی حاصل کر سکے۔

بہت
3

www.family.fit





اپنے آپ کو صحت مندر کھانا آپکے خاندان کا ایک اہم حصہ بن جاتا ہے۔

اسے پُر لطف بنائیں

- سب لوگ چاق و چوبندر ہیں
کھلیل کھلیلیں۔
- 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

شخصی اہداف مقرر کریں۔
اپنی شخصی کار کردگی کا
موزازانہ کریں۔

- قابلیت، جسامت اور عمر کے لحاظ سے مختلف چیلنجوں کا انتخاب کریں۔
- ایک دوسرے کی عزت کریں
- غور سے ایک دوسرے کی بات سنیں
- فیلی 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۔ فیلی فٹ سے پہلے اور اسکے بعد ہاتھ دھونکیں۔

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 ان کی جو آپ کے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائے گا۔ برائے مہربانی اس بات کی تینیں دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپ کے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہو 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۔



موجودہ ہفتہ

عنوان: دامی امید

ہم یہ کس طرح کریں گے

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 چلانا یا تیر اکی۔ فیملی سفٹ کے ہر ہفتہ کے لئے ایک موضوع ہو گا۔ اس ہفتے قبل 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 مرحلے پر منی ہے۔ آپکو ہر ایک ورزش کے پروگرام کے لئے 3 مرحلے کا چنانہ کرنا ہو گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ گھر میں سے کوئی بھی فرد فون لے کر مہم کے مختلف مرحلے میں راہنمائی کر سکتا ہے۔ ایک ساتھ مل کر لطف اندوڑھوں!

فیملی فٹ کے 7 مرحلے

1. دارماپ



2. بات چیت کرنا



3. حرکت کرنا



4. چلنگ دینا



5. دریافت کرنا



6. دعا کرنا



7. کھلنا





پورے جسم کو حرکت دیں 5 منٹ

ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے دارماپ اپ کریں۔

جنک یار ڈڈوگ۔

دن
1

ایک شخص ٹانگوں کو سیدھا کر کے اور بازوں کو پھیلا کر بیٹھے۔ دوسرا شخص پہلے بازو کے اوپر سے چھلانگ لگائے گا اور پھر ٹانگوں کے اوپر سے ہو کر دوسرے بازو کے اوپر سے۔ ہر شخص چھلانگوں کے دو چکر کمکل کرے گا۔ پھر باری تبدیل کر کے سب کو چھلانگیں لگانے کا موقع دیا جائے گا۔

junkyard dog video. دیکھیں۔

قائد کی پیروی کریں۔

دن
2

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 مثلاً قدموں کی ترتیب بدل کر یا گھٹنوں کو اوپر اٹھائیں۔ لیڈر رز کو تبدیل کرتے رہیں۔

جنک یار ڈڈوگ ویڈیو

دن
3

پہلے دن والی سر گرمی دو ہر انیں۔ ہر ایک چکر کو تین بار دو ہر انیں۔

junkyard dog video. دیکھیں۔



وقہے 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۔

گفتگو کریں

دن
1

گفتگو کریں کیا آپ کو کوئی ایسا وقت یاد ہے جب آپ نے کسی چیز کی امید کی مگر ایسا نہ ہوا؟

تب آپ نے کیا محسوس کیا؟

آپ اس وقت کس چیز کی امید کر رہے ہیں؟

گفتگو کریں۔

دن
2

آپ کی زندگی کے چند حیرت انگیز اور یاد گار لمحات کو نہ تھے؟

ان لمحات کو کون چیزوں نے اتنا یاد گار اور خاص بنایا؟

گفتگو کریں۔

دن
3

اگر آپ کسی چیز کے بارے میں امید رکھتے ہوں مگر ایسا نہ ہو تو آپ ماہیوں ہو جاتے ہیں۔ پھر ہمیں امید رکھنے کی کیا ضرورت ہے؟

اگر ہم جس چیز کی خواہش کرتے ہیں اور وہ ہمارے بس میں ہی نہیں تو ہمیں اُسکے لئے امید رکھنے کا کیا فائدہ ہے؟

مرحلہ نمبر 3 | حرکت کرنا

حرکت کریں اور لنجز کریں 5 min



اپنے خاص پھلوں کو مضبوط بنانے کے لئے ایک گٹھنے پر بیٹھنے کی ورزش کو سیکھیں اور اس کی مشق کریں۔

لنجز (lunge) کی مشق کریں۔

دیکھیں:- [Lunge video.](#)

ہفتہ
1

جوڑا جوڑا بن کر یہ ورزش کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے یہ مشق کریں۔

گھسنوں کے بل ریلے دوڑ

ایک شخص ایک گٹھنے کے بل چل کر کرسی کے گرد چکر لگا کر واپس آئے گا اور اپنے ساتھی کو ہاتھ لگائے گا وہ بھی بھی عمل دوہرائے گا۔
ہر کوئی دوسری یا باہمیں جانب دونوں پاؤں جوڑ کر سکی جمپ لگائے۔

دیکھیں:- [Lunge relay video.](#)

ہفتہ
2

پار ٹنر اسکواٹس

اپنے پار ٹنر کی طرف چہرہ کریں اور کلاسیوں سے ایک دوسرے کو پکڑ کر اسکواٹس لگائیں۔ دس مرتبہ ایسا کریں۔ دس دس کے ۳ مرحلے دوہرائیں۔

ہفتہ
3

[See video.](#)

مرحلہ نمبر 4 | چیلنج

خاندان کو چیلنج دینے کے مرحلہ میں داخل ہوں 10 منٹ



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

فیملی چیلنج

دن
1

فیملی چیلنج ویڈیو دیکھیں۔ Family Challenge

ان چھ حرکات کو کارڈ پر لکھیں۔ (ہر کارڈ پر ایک) اور اسے دائرة میں رکھیں۔ ایک شخص بوتل کو گھمائے اور جس کی جانب یو تیل کارخ ہو وہ اسی حرکت کو کرے گا۔ پھر فیملی میں کسی اور کو موقع دیں۔ چیلنج: پوری فیملی 100 مرتبہ یہ حرکات کرے۔

5 مرتبہ ایک گٹھنے کے بل جھکنا، 5 مرتبہ اسکواٹ، 5 مرتبہ جمپنگ جیک،
10 مرتبہ دائیں یا بائیں جب لگانا، 5 مرتبہ اٹھک بیٹھک اور 10 مرتبہ ٹھخنے اور اٹھانا۔

تابتا

دن
2

تابتا مو سیپی سین۔ Tabata music

ہر کوئی 20 سینٹرز تک اٹھک بیٹھک کریں اور پھر 10 سینٹرز آرام کرے۔
اب ہر کوئی 20 سینٹرز تک اسکواٹ کرے اور پھر 10 سینٹرز آرام کرے۔
ایسا عمل آٹھ مرتبہ دو ہرائیں۔
دیکھیں۔ Tabata video۔

فیملی چیلنج

دن
3

پہلے دن کی سر گرمی کو دو ہرائیں۔
چیلنج: 150 مرتبہ ان حرکات کو مکمل کریں۔

مرحلہ نمبر 5 | دریافت کرنا



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

زندگی کے سوالات کو دریافت کریں۔ امید کس طرح دیکھائی دیتی ہے؟ یو حنا ۳ باب میں یسوع کے الفاظ کو پڑھیں۔ (اگلے صفحہ پر)

ملکر پڑھیں اور بات چیت کریں

دن
1

امید کا ختم ہو جانا

یسوع کی زمینی زندگی کے دوران لوگ ہجوم کی صورت میں اکٹھے ہوتے تاکہ وہ اُسے دیکھ اور سن سکیں۔

لوگ یسوع میں اتنی دلچسپی کیوں رکھتے تھے؟

وہ کس چیز کی امید میں تھے؟

کیا آپ انکے احساسات کا اندازہ سکتے ہیں جس دن وہ مر؟

پھر سے پڑھیں اور ملکر پڑھیں

دن
2

امید کا زندہ ہونا

جب یسوع نے اپنی جان صلیب پر دی خدا کے پاس اس سے بھی بڑا منصوبہ تھا۔

کس طرح خدا نے یسوع کو مردوں میں سے زندہ کر کہ آپ کو امید دی ہے؟ آئیے (آیت نمبر ۱۶) کے ان الفاظ کو باری باری پڑھیں اور ان حرکات کو شامل کریں۔

جو اس امید کی یاد دہانی کے طور پر جو خدا باب نے یسوع مسیح میں ہمیں دی ہے کا اظہار کریں۔

بائبکی آیت کو دو بارہ پڑھیں۔

دائمی امید

آپ کی فیصلی کے لئے امید کا کیا مطلب ہے یا وہ کس طرح دیکھائی دیتی ہے؟ " دائمی" اتنا زیادہ استعمال ہونے والا لفظ نہیں ہے۔ آپ کس طرح اس کی وضاحت کریں گے؟

آج کل ہم جن حالات کا سامنا کر رہے ہیں اس کی روشنی میں دائمی زندگی کا وعدہ آپ کی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے؟

امید کے الفاظ

ذیل میں بائبک مقدس میں سے یو ہنا کی کتاب کے 3 باب میں سے یسوع کی ایک کہانی کا ایک حصہ درج ہے۔ اگر آپ پوری کہانی پڑھنا چاہتے ہیں تو بائبک مقدس میں سے پڑھیں یا [BibleGateway](#) پر جائیں۔ (یا [Bible App](#) ڈاؤن لوڈ کریں)۔

اور جس طرح موسیٰ نے سانپ کو بیان میں اونچے پر چڑھایا اسی طرح ضرور ہے کہ ابن آدم بھی اونچے پر چڑھایا جائے۔ تاکہ جو کوئی ایمان لائے اُس میں ہمیشہ کی زندگی پائے کیونکہ خدا نے دُنیا سے ایسی محبت رکھی کہ اُس نے اپنا لاکوتا بینا بخش دیتا کہ جو کوئی اُس پر ایمان لائے ہلاک نہ ہو بلکہ ہمیشہ کی زندگی پائے۔ کیونکہ خدا نے بیٹھ کو دُنیا میں اس لئے نہیں بھیجا کہ دُنیا پر سزا کا حکم کرے بلکہ اس لئے کہ دُنیا اُس کے وسیلہ سے نجات پائے۔

(یو ہنا 17:14)

آپ اس کہانی کو بعد میں گنتی 21:4-9 میں پڑھ سکتے ہیں۔



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

صلیب بنائیں۔

دن
1

کاغذ کو فولڈ کر کہ اپنی خود کی صلیب بنائیں۔

گھر کے تمام افراد اپنے لئے کاغذ کی صلیب بنائیں خاموشی سے یسوع کو یاد کریں

اور اس کا شکر یہ ادا کریں۔

paper folding video. دیکھیں۔

امید کی دعا

دن
2

ایک دعا لکھیں جس کی ہر لائن کا پہلا لفظ "امید" سے شروع ہو۔

آپ اپنی بنائی گئی صلیب پر بھی لکھ سکتے ہیں۔

ایک دوسرے کو اپنی دعا پڑھ کر سنائیں۔

دعا اور روزش

دن
3

یسوع ہر اس شخص کو امید دیتا ہے جو اس پر ایمان لاتا ہے۔

آج بھی بہت سے لوگ اس پر ایمان نہیں رکھتے اور نہ ہی ان کے پاس وہ امید ہے۔

اپنے لیے دعا کریں یا اپنی فیملی یادوں ستون میں سے کسی کے لیے دعا کریں تاکہ وہ یسوع میں امید پائیں۔



خاندان کے ساتھ مل کر کھلیں کھلیں 5 منٹ

خاندان کے ساتھ مل کر کھلیں۔ تفریح کریں۔

پکڑن پکڑائی

دن
1

ایک کھلاڑی پکڑے گا اور باقی تمام کرے میں یا صحن میں دوڑیں گے۔ اگر کسی کو ہاتھ لگ جائے تو وہ شخص پہلے کی جگہ پر آجائے گا اور اب وہ سب کو پکڑے گا۔ اگر کوئی کھلاڑی اسکواش کرے تو اسے ہاتھ نہیں لگایا جاسکتا۔ (کم از کم تین اسکواش) ہاتھ لگانے والے کھلاڑی کو تبدیل کرتے رہیں۔



فلپ فلاپ ریلے

دن
2

flip flop video. دیکھیں

جوڑا جوڑا بن کر کام کریں۔ ایک چلنے والا ہو گا اور دوسرا جو توں کو حرکت دے گا۔ چلنے والا پورے کمرہ میں آہستہ آہستہ چلنے کا جکہ جوتے کو رکھنے والے شخص ہمیشہ اُسکے مطابق جو توں کو رکھے گا اور چلنے والا شخص اُن پر قدم رکھتا جائے گا۔ باریاں تبدیل کریں۔ 3 چکر مکمل کریں۔ آخری چکر میں چلنے والا شخص اپنی آنکھیں بند کرے گا۔ کیا ہوا؟

ٹرسٹ فال

دن
3

خاندان میں موجود سب سے چھوٹا فرد پیچھے کو گرے گا جکہ دوسرے اُسے تھا میں گے۔

باری تبدیل کریں۔

Trust Fall video. دیکھیں

اصطلاحات

- دارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پھوٹوں کو گرمایا جاتا ہے۔ اس کے دوران لبے سانس لئے جاتے ہیں اور یہ خون کے بہاؤ کو مناسب کرتا ہے۔ دارم اپ کے دوران ملکی مو سیقی لگائیں اور ہنسی مذاق اور مزہ کریں۔

- اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جاسکتا اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھ 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۔

- کھیچاؤ (stretches) کا عمل اگر دارم اپ کے بعد کیا جائے تو اس سے چوت لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ کھیچاؤ کی ورزش کرتے وقت دھیمی آواز میں مو سیقی کا استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جڑوں میں کھیچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سینکڑے تک رہیں۔

- سخت اور پُر جوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا اوقفہ 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

مجانا، سیٹی بجانا، انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جاسکتے ہیں۔ اس طرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔



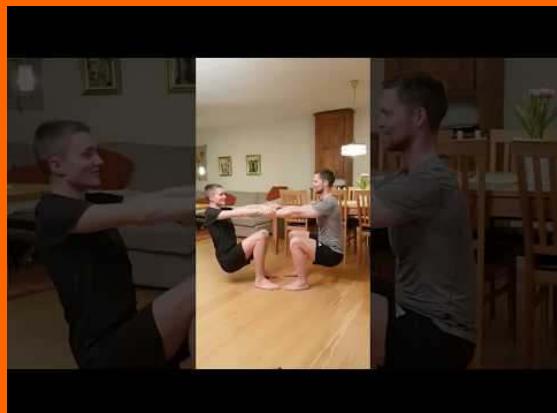


آپ فیلی فٹ کے لئے ویدیو تلاش کر سکتے ہیں
<https://family.fit/> or at the
family.fit YouTube® channel

family.fit promo video



family.fit video



family.fit mobile video



برائے مہربانی ہمارے ساتھ رابطہ میں رہیں

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ فیملی فٹ کا پر 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 پر تلاش کر سکتے ہیں۔ اس ویب سائٹ پر جدید ترین معلومات درج ہو گی۔ وہ طریقے بھی ہیں جن سے آپ ہمیں اپنی تیقیتی رائے بھی دے سکتے ہیں اور اس کے ذریعہ آپ فیملی فٹ سے تعلق بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سے لطف انداز ہوئے ہیں تو اس کے متعلق اپنے دوستوں اور جانے 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 اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو اسکو ویب سائٹ پر ڈال دیں پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

شکر یہ۔

فیملی فٹ ٹیم۔



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