



خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



کیا میں شکر گزار ہوں؟

علیحدگی میں رہنے والے ایام کی ویکسین!

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

ہفتہ

5

www.family.fit



family.fit

اپنے آپ کو صحت مندر کھنا 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۔





ایک دوسرے کو چیلنج کریں

شخصی اہداف مقرر کریں۔
اپنی شخصی کارکردگی کا موازنہ
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
- دوسروں کو فیملی فٹ کے متعلق بتائیں
- 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 بعد میں ہاتھ دھوئیں۔

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۔



موجودہ ہفتہ

عنوان: شکر گزار ہونا

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 چلنا یا تیراکی۔ فیملی سفٹ کے ہر ہفتہ کے لئے ایک عنوان ہو گا۔ اس 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۔ آپ کو ہر ایک ورزش کے پروگرام کے لئے 3 مراحل کا چناؤ کرنا ہوگا اور یہ 3 دنوں کے لیے ہوگا۔ 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!

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





پورے جسم کو حرکت دیں 5 منٹ

ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے وارم اپس کریں۔

نقل و حرکت کریں

دن
1

ویڈیو میں موجود حرکات کی پیروی کریں (اپنی جگہ پر چلنا، ٹانگوں کو اسٹریچ کرنا، جسم کے دونوں اطراف اسٹریچنگ کرنا، کندھوں کو اسٹریچ کرنا وغیرہ) دیکھیں [warm-up video 1](#)

موسیقی کے ساتھ حرکت کرنا

دن
2

تیز موسیقی پر چھ طرح کی ورزش کریں

- 10 مرتبہ دائیں اور بائیں جمپ کریں
- 10 مرتبہ کھڑے کھڑے جمپ کریں
- 10 مرتبہ دونوں اطراف اسٹریچنگ کریں
- 10 مرتبہ ٹانگوں کو اسٹریچ کریں
- 10 مرتبہ مختلف طریقوں سے دونوں اطراف اسٹریچنگ کریں۔
- 10 مرتبہ کندھوں اور گردن کی ورزش کریں

دیکھیں [warm-up video 2](#)

نقل و حرکت کریں

دن
3

پہلے دن کی سرگرمی کو دہرائیں۔



آرام کریں اور پھر بات چیت شروع کریں ۵ منٹ۔

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

بیان کریں

دن
1

آپ آج کس بات کے لئے خدا کے شکر گزار ہیں؟ کیا آپ نے آج کسی کا شکریہ ادا کیا؟ کس لئے۔۔۔ اگر نہیں کیا، تو سوچیں کہ آپ کس کا شکریہ ادا کریں گئے اور کب کریں گئے۔

بیان کریں

دن
2

بطور خاندان مل کر سوچیں کہ آپ حروفِ تہجی کے ہر ایک عدد کے مطابق کن چیزوں کے لئے شکر گزار ہیں۔ کیا آپ اسے دو مرتبہ کر سکتے ہیں؟

بیان کریں

دن
3

کیا آپ کو ایسے اوقات یاد ہیں جب آپ شکر یہ کہنا بھول گئے ہوں؟
کیا ایسے بھی اوقات ہیں جب آپ توقع کر رہے تھے کہ آپ کا شکریہ ادا کیا جائے
مگر ایسا نہ کیا گیا؟
آپ کو کیسا محسوس ہوا؟



حرکت کریں اور پلانک پوزیشن بنائیں۔ ۵ منٹ

اپنے خاص پٹھوں، کندھوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لئے پلانک پوزیشن (تختہ نما حالت) کو سیکھیں اور اس کی مشق کریں۔

پلانک کرنے کی مشق کریں

دن
1

پلانک پوزیشن دیکھیں اور جوڑا جوڑا بن کر اس کی مشق کریں۔ شروعات آہستہ اور محتاط انداز سے کریں۔

Watch video

پلانک تابا تا

دن
2

اپنے سامنے کوئی چیز رکھیں اور پلانک پوزیشن پر آجائیں۔ اب اپنے دائیں ہاتھ سے اس چیز کو چھوئیں اور پھر اسی طرح بائیں ہاتھ سے۔ اس مشق کو ۲۰ سیکنڈز میں جتنی بار ممکن ہو دہرائیں۔ اور پھر ۱۰ سیکنڈز کے لئے سکون کریں۔ اس مشق کے ۸ مراحل مکمل کریں۔ اب گنتی کریں کہ آپ نے کتنی مرتبہ اس چیز کو ہاتھ لگایا۔

Watch video

مزید سخت پلانک

دن
3

پلانک جیک۔ جب آپ پلانک پوزیشن پر ہوں، تو پہلے اپنے پاؤں کھول کر جمپ لگائیں اور پھر کمر بھی ساتھ ہی ہو جائیں اچھا لیں۔

Watch video



خاندانی طور پر اس چیلنج کو کریں۔ ۱۰ منٹ

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

خاندانی طور پر چیلنج

دن
1

ایک دائرہ بنائیں اور اپنا چہرہ زمین کی جانب جھکائیں اور سرد درمیان میں رکھیں۔ جب سب لوگ پلانک پوزیشن میں آجائیں تو ہر کوئی اپنی باری پر ایک جانور کا نام لے۔ جب آپ خاندانی طور پر ۱۵ نام مکمل کر لیں تو ۲۰ سیکنڈز کے لئے آرام کریں۔ اگلے چار مراحل کو مکمل کرنے کے لئے، دوسری اقسام کو بھی مکمل کریں: رنگوں، پھلوں، مشہور لوگوں کے نام اور شہروں کے نام وغیرہ۔

[Watch video](#)

ایک منٹ کا چیلنج

دن
2

پلانک پوزیشن میں اپنا چہرہ اپنے ساتھی کی طرف کریں اور، گو ”مکا اشارہ ملنے پر دونوں آپس میں پہلے اپنے دائیں ہاتھ سے اور پھر بائیں ہاتھ سے ہائی فائی کرتے رہیں جب تک کے آپ ۶۰ مرتبہ نہ کر لیں پھر ۶۰ سیکنڈز کے لئے آرام کریں۔ ۶ مراحل مکمل کریں

[Watch video](#)

پلانک اور جمپنگ جیک ریلے

دن
3

ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہو اور باقی سب ۱۰ جمپنگ جیک کریں اور پھر کسی دوسرے کو موقع دیں۔ ۲۰ سیکنڈز آرام کریں اور پھر دوبارہ شروع کر لیں۔ ۶

مرحلہ مکمل کریں۔ [Watch video](#)



بائبل میں سے مل کر دریافت کریں ۵ منٹ

زندگی کے سوالات کی دریافت کریں۔ “کیا میں شکرگزاری کرتا ہوں” لوقا ۱۷ باب میں ایک سچی کہانی کو پڑھتے ہیں (اگلے صفحہ پر) کہ کیسے یسوع مسیح نے ایک شخص کو شفا دی اور یہ بھی ہمیں سکھایا کہ اسی وقت میں شکرگزاری کیسے کی جائے۔

مل کر پڑھیں اور بات چیت کریں

دن
1

اس کہانی میں ایک شخص بیمار تھا اور اُسے زبردستی گاؤں سے باہر رکھا گیا تھا۔

یہ کہانی ہمیں یسوع کے بارے میں کیا بتاتی ہے؟

اگر آپ اُن میں سے کوئی ایک ہوتے تو اپنے تاثرات کو بیان کریں۔

مل کر دو بارہ پڑھیں اور بات چیت کریں

دن
2

اب باری باری اُس شخص کا کردار ادا کریں جس کو شفا ملی تھی، اپنے آپ کو

یسوع کے قدموں میں گراتے ہوئے (بطور خاندانی فرد) آپ کس طرح

شکریہ ادا کریں گے؟ باقی کے ۹ کیوں واپس نہیں آئے تھے؟

مل کر دو بارہ پڑھیں اور بات چیت کریں

دن
3

کیا آپ کے علاقے میں بھی ایسے لوگ آباد ہیں جن کے ساتھ نسلی تعصب رکھا جاتا

ہے۔ یسوع کا اُن کے ساتھ کیسا رویہ تھا؟ بطور خاندان آپ کس طرح مہربانی دیکھا

سکتے ہیں؟ کیا آپ خاندانی طور پر ایسا کچھ کر سکتے ہیں کہ اُن پر مہربانی ظاہر کر

سکیں؟

شکر گزاری کے متعلق ایک کہانی

یسوع مسیح کی یہ کہانی بائبل مقدس میں لوقا کی انجیل اور اُس کے ۷ باب میں سے ہے۔ اگر آپ میں سے کوئی کہانی پڑنا چاہتا ہے تو وہ بائبل میں سے یا پھر [BibleGateway](https://www.biblegateway.com) سے ڈاؤن لوڈ کریں یا [Bible App](https://www.bible.com) ڈاؤن لوڈ کریں۔

اور ایسا ہوا کہ یروشلیم کو جاتے ہوئے وہ سامریہ اور گلیل کے بیچ سے ہو کر جا رہا تھا۔ اور ایک گاؤں میں داخل ہوتے وقت دس کوڑھی اُس کو ملے۔ انہوں نے دور کھڑے ہو کر بلند آواز سے کہا اے یسوع! اے صاحب! ہم پر رحم کر۔ اُس نے انہیں دیکھ کر کہا جاؤ۔ اپنے تئیں کاہنوں کو دکھاؤ اور ایسا ہوا کہ وہ جاتے جاتے صاف ہو گئے۔ پھر اُن میں سے ایک یہ دیکھ کر کہ میں شفا پا گیا بلند آواز سے خدا کی تمجید کرتا ہوا لوٹا۔ اور منہ کے بل یسوع کے پاؤں پر گر کر اُس کا شکر کرنے لگا اور وہ سامری تھا۔ یسوع نے جواب میں کہا کیا دسوں پاک صاف نہ ہوئے؟ پھر وہ نو کہاں ہیں؟ کیا اس پر دیسی کے سوا اور نہ نکلے جو لوٹ کر خدا کی تمجید کرتے؟ پھر اُس سے کہا اٹھ کر چلا جا۔ تیرے ایمان نے تجھے اچھا کیا۔

لوقا ۱۱: ۱۷-۱۹



دُعا اور آرام کریں ۵ منٹ

کچھ وقت لین اور دوسروں کے لئے بھی دُعا کریں

شکر گزاری کے لمحات

دن
1

ایک جگہ بیٹھ جائیں اور انفرادی طور پر سوچیں کہ آپ کس بات کے لئے شکر گزار ہیں۔ اپنے خاندان کے ہر فرد کے متعلق کوئی ایک چیز بیان کریں جس کے لئے آپ شکر گزار ہیں ان چیزوں کے لئے خدا کا شکر ادا کریں۔

دوسروں کے لئے دُعا کریں

دن
2

کچھ ایسے لوگوں کے متعلق سوچیں جو بیمار اور ٹھکرائے ہوئے ہوں۔ اُن کی تصویر یا نام کاغذ پر لکھیں، اور اُن کے لئے دُعا کریں۔ اسے دیوار پر لگا دیں تاکہ آپ کو یاد رہے کہ ان کے لئے دُعا کرنی ہے۔ خدا کا شکر ادا کریں کہ وہ ہماری دُعاؤں کا جواب دیتا ہے۔

دُعا اور دوڑ لگانا

دن
3

ایک منٹ کا وقت مقرر کریں، اور پھر سب گھر کے اندر دوڑ لگائیں اور اُن چیزوں کو اکٹھا کریں جن کے لئے آپ خدا کے شکر گزار ہیں، انہیں واپس لائیں۔ مختصر بیان کریں کہ آ کس چیز کے لئے شکر ادا کر رہے ہیں اور کچھ وقت لیں اور اس شکر گزاری کو دُعا میں تبدیل کر دیں۔



خاندانی طور پر کھیل کھیلیں ۵ منٹ

پُر جوش انداز سے ایک چیلنج مل کر پورا کریں: لطف اندوز ہو!

کاغذ کے گیند کا دائرہ

دن
1

اس کاغذ پر خاندان کا ہر فرد لکھے کہ وہ کس چیز کے لئے شکر گزار ہے۔ اب اسی کاغذ کا گیند بنا کر دائرے میں کھڑے ہو جائیں۔ اس گیند کو کسی بھی دوسرے شخص کی طرف پھینک دیں۔ اور انہیں ایک ورزش کرنے کو دیں (النجز، سکواٹس، کھڑے کھڑے دوڑنا وغیرہ۔ ہر کوئی نقل کرے ۱۰ مرتبہ)

[Watch video](#)

پکڑے نا جانا

دن
2

ایک شخص کپتان ہوگا۔ وہ اپنی پشت باقی خاندان کے افراد کی طرف کریں، خاندان کے باقی افراد جب کپتان کی نظر ان پر نہ ہو تو وہ ورزش کریں۔ (گٹھے اوپر اٹھانا، ایک جگہ پر سکپنگ کرنا، جمپنگ جیک وغیرہ۔ جب کپتان کی نظر آپ پر جائے تو اسی وقت ساکت ہو جائیں۔ اگر کوئی حرکت کرتا پکڑا جائے تو وہ نیا

[Watch video](#) - کپتان ہوگا۔

کوائٹ بورڈ کا کھیل کھیلیں

دن
3

کوائٹ بورڈ کا کھیل کھیلیں جو خاندان میں سکون لائے۔

- 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 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 آپ کو فیملی فٹ کا یہ کتابچہ پسند آیا ہوگا۔ 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 ہوگی۔ 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 پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

شکریہ۔

فیملی فٹ ٹیم۔



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