family.fit

خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح

میں کس طرح دوسروں کی حوصلہ افزائی 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۔

ہفتہ

6

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۔

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
- دوسروں کو فیملی فٹ کے متلعق بتائیں
- ایسیورزش ہر گزنہ کریں جس سے کسیقسم 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۔

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: حوصلہ افزائی

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 عنوانہو 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!

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

مرحلہ نمبر1 | وارم اپ

پورے جسم کو حرکت دیں 5منٹ

ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے وارم اپس کریں۔

دن 1

نقل و حرکت کریں

اس طرح کریں (اور پھر دہرائیں)

- 20 جمپنگ جیک
- 20 بائیں اور بائیں جمپ
- 10 پوش اپ کسی دیوار کے ساتھ
- 10 مرتبہ اونچی چھلانگ

Watch video

دن 2

موسیقی کے ساتھ صفائی

اپنی پسند کی موسیقی لگانا۔ جیسے ہی موسیقی کی دھن بجے سب لوگ ۴منٹ میں چیزوں کو اٹھا کر ایک طرف رکھ دیں گئے

دن 3

بازو کے ساتھ دائرہ اور جسمانی اشکال بنانا

بازو کے ساتھ دائرہ: ایک دائرہ بنائیں اور ایک ساتھ مل کر بازوں کی ۱۵ مختلف حرکات کو مکمل کریں۔ چھوٹا دائرہ اگے کی جانب، چھوٹا دائرہ پیچھے کی جانب، بڑا دائرہ اگے کی جانب، بڑا دائرہ پیچھے کی جانب۔ .

جسمانی اشکال: چہرہ نیچے کی جانب: اور بازو سر کے اوپر، اور ہتھیلی آمنے سامنے۔ .

اپنے بازوں کو تمام اشکال بنائیں۔

۳مراحل Watch video .

مرحلہ 2 | بات چیت کرنا

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 ۔

دن 1 — بیان کریں

اگر کوئی ہماری حوصلہ افزائی کہ لئے کچھ کہتا یا کرتا ہے تو یہ بہت اچھا ہے۔ایک حوصلہ افزائی کرنے والے سے کیا مراد ہے؟ کیاآپ نے حال ہی میں کسی کی حوصلہ افزائی کی تھی؟ایسا کر کہ آپ کو کیسا لگا؟

دن 2 — بیان کریں

کسی ایسی چیز کے متعلق سوچیں جس نے حال ہی میں آپ کی حوصلہ شکنی کی ہو یا بھی کی ہو۔آپ کے ساتھ جو ہوا اُن احساسات کو بیان کریں۔ کس چیز نے آپ کی حوصلہ افزائی کی؟

دن 3 — بیان کریں

آپس میں بات چیت کریں کہ آپ اپنے خاندان سے باہر کسی ضرورت مند کی حوصلہ افزائی کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔ ہر کوئی کیا کر سکتا ہے؟ بطور خاندان آپ کیا کر سکتے ہیں؟ (مثلاً کیک بنانا، خط لکھنا وغیرہ)

حرکت اور اسکواٹس کریں۔ ۵ منٹ

۳ حرکات کی مشق کریں جو آپ سیکھ چکے ہیں۔ اسکواٹس، بیٹھک بیٹھک اور پوش اپ۔

اسکواٹس کی مشق کریں

دن 1

پہلے ہفتہ میں سے اسکواٹس کی مشق کرتے ہیں اس حرکت کو جوڑا جوڑا بن کر کریں۔

[Watch Squats video]

اٹھک بیٹھک اور اسکواٹس

دن 2

جوڑا جوڑا بن کر کام کریں۔ ایک شخص ۵ پوش اپ اور ۱۵ اٹھک بیٹھک کرے اور پھر دوسرے کو موقع دے۔ ۵ مرتبہ اس کو دہرائیں۔

پوش۔اپ

دن 3

پوش۔اپ کے دوسرے طریقے دیکھیں۔ پارٹنر ہائی فائی، پاؤں کرسی پر -

[Watch video]

مرحلہ 4 | چیلنج دینا

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 - اسکواٹس

دن 1

دائرہ بنائیں اور اپنے چہرے ایک دوسرے کی جانب کر کے کھڑے ہو جائیں۔ مل کر خاندانی طور پر ۱۵۰ اسکواٹس لگائیں۔ ایک شخص اسکواٹس کرنا شروع کرے اور جب اُسے وقفہ چاہیئے تو وہ دوسرے کو تھپکی دے، ۱۵۰ اسکواٹس کرنے کے بعد خاندان کی صورت میں نشان کی طرف بھا گیں اور واپس آئیں. دوڑیں اور سست رفتار والے کو جگہ دیں اور پھر اسکواٹس لگانا شروع کریں۔ ۵۰ مرتبہ کے تین مراحل مکمل کریں۔

Watch video

خاندانی طور پر اٹھک بیٹھک کریں

دن 2

دائرے میں ایک دوسرے کی طرف چہرہ کر کے بیٹھیں۔ خاندان کی صورت میں ۱۵۰ اٹھک بیٹھک کریں ایک شخص اٹھک بیٹھک شروع کرے اور جب اُسے وقفہ چاہیے تو وہ دوسرے کو تھپکی دے۔ ۱۵۰ اٹھک بیٹھک کرنے کے بعد خاندان کی صورت میں نشان کی طرف دوڑیں اور واپس آئیں دوڑیں اور سست رفتار والے کو جگہ دیں اور پھر اٹھک بیٹھک لگانا شروع کریں۔ ۵۰ مرتبہ کے تین مراحل مکمل کریں۔

Watch video

خاندانی چیلنج

آپ کو دس اشیاء کی ضرورت ہو گی (مثلاً کھلونے، جرابیں، جوتے)۔ان کو دائرے کے درمیان میں رکھ دیں۔ گو کا اشارہ ملنے پر پہلا شخص ۵ پوش اپ لگائے گا اور پھر کسی ایک چیز کو دائرے میں سے ہٹائے گا۔اگلے شخص کو تھپکی دیں وہ بھی یہی عمل کرے گا۔ مقصد یہ ہے کہ ڈھیر کو خرم کیا جائے اور پھر دوبارہ لگایا جائے۔ایک چیز کے بدلے ۵ پوش اپ۔

Watch Video

مرحلہ 5| دریافت کرنا

بائبل میں سے مل کر دریافت کریں ۵ منٹ

زندگی کے سوالات کی دریافت کریں". میں کیسے دوسروں کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہوں؟"

ا۔ تھسّلنیکیوں ب ۱۱:۵ کو پڑھتے ہیں (اگلے صفحہ پر) ۔

دن 1

مل کر پڑھیں اور بات چیت کریں

بات چیت کریں کہ دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنا کیسا لگتا ہے؟ کیا آپ حوصلہ افزائی کرنے والے ہیں؟ آپ خود کو کس درجہ پر رکھتے ہیں ا۔۱۰ میں سے نمبر دیں۔ایک حوصلہ افزائی کرنے والے کے طور پر کیا چیزیں ضروری اور اہم ہیں؟

دن 2

مل کر دوبارہ پڑھیں اور بات چیت کریں

اپنے خاندان کے افراد کے لئے کچھ کہیں جو اُن کے لئے تقویت کا باعث ہو۔اُن کے لئے پوسٹر پر کچھ لکھیں۔"ایک دوسرے کو تسلی دو اور ایک دوسرے کی ترقی کا باعث بنو" اور اسے یادہانی کے طور پر کسی جگہ جگادیں کسی جگہ لگا۔

دن 3

دوبارہ پڑھیں اور بات چیت کریں

حوصلہ افزائی کرنے کی چند مثالیں بائبل یا حقیقی زندگی میں سے دیں۔ انسانوں کا بنا ہو مینار بنائیں اور اس پر لکھیں۔"ایک دوسرے کو تسلی دو اور ایک دوسرے کی ترقی کا باعث بنو" .

حوصلہ افزائی کرنے والے کے طور پر

کلام کیا کہتا ہے

درج ذیل خط پولس رسول نے تھسلنیکیوں کی کلیسیاء کے لئے لکھا اور انہیں یاد کروایا کے ایک حوصلہ افزائی کرنے والے کی کیا اہمیت ہے۔ اگر آپ مزید پڑھنا چاہتے ہیں تو وہ بائبل میں سے یا BibleGateway سے ڈاؤن لوڈ کریں یا. Bible App ڈاؤن لوڈ کریں۔

بائبل کا وہ حصہ جو ہم سے پوچھتا ہے کے ہم اس وقت، موسم، اور آنے والے کل کے متعلق سوچیں تو وہ یہ الفاظ ہیں

"پس تم ایک دوسرے کو تسلی دو اور ایک دوسرے کی ترقی کا باعث بنو۔ چناچہ تم ایسا کرتے بھی ہو"۔

ا۔ تھسلنیکیوں ۵:۱۱

دُعا اور آرام کریں 5 منٹ

کچھ وقت لیں اور دوسروں کے لئے بھی دُعا کریں.

دن 1 تصاویری دُعائیں

خاندان کے تمام افراد کی تصاویر ایک ڈبے میں رکھیں۔

ایک شخص ایک تصویر اٹھائے گا اور اُس شخص کے لئے دُعا کرے گا۔

دن 2 دُعائیہ کارڈز

پہلے دن کی تصویروں کو علیحدہ کارڈ پر چسپاں کریں۔ ہر کوئی اُس کارڈ پر کوئی دُعا یا حوصلہ اِفزائی کے الفاظ درج کرے۔ آپ خاندان کے فرد کے بارے میں جو بات پسند کرتے ہیں اُسے بھی درج کریں، اس کو سجائیں اور اُس فرد کے سُپرد کریں۔

دن 3 دُعا اور حوصلہ افزائی

اپنے دوستوں کے لئے دُعا کریں جن کو حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔ مل کر کوئی کارڈ، ویڈیو کلپ، آواز ریکاڈ کر کہ یا خاندانی طور پر کچھ لکھ کر اُن کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

مرحلہ 7 | کھیل کھیلنا

خاندان کی صورت میں کھیل کھیلیں۔ ۵ منٹ

کچھ تیز اور کچھ پر سکون کھیل کھیلیں: لطف اندوز ہو!

دن 1

گیند پھینکنے کا چیلنج

ہر کوئی کاغذ کا گیند بنائے اور اُسے ایک ہاتھ سے کیچ کرنے کی مشق کرے۔ اب ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور بائیں جانب ایک ساتھ گیند پھینکیں جیسے ہی دائیں جانب سے آپ گیند کر کیچ کریں۔ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔ Watch video

دن 2

ایک لائن میں چلنے کا چیلنج

فرش پر ایک لائن لگائیں۔ (سیدھی، آڑی ترچھی۔ اور موڑی ہوئی) کپڑے، ربن یا چاک کا استعمال کریں۔ ہر کوئی کائی کے اوپر چلیے اور باقی سب ہوٹنگ یا بیکوڈ کریں۔ موسیقی لگائیں اور مختلف چیلنجز کو باری باری کریں۔ Watch video

دن 3

خزانے کی تلاش

ایک شخص کوئی چیز چھپائے گا جسکا گھر کے افراد کو علم ہو۔ اب اس کے متعلق کوئی آگاہی دیں تاکہ وہ اسے تلاش کر سکیں۔ کسی نئی چیز کے ساتھ دوبارہ آغاز کریں۔

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 جا سکتا اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھے جا سکتے 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 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 مثلاًہاتھوں سے تالی بجانا، سیٹی بجانا،انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جا سکتے 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