خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح

میں کس طرح فیاض بن 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
7

www.family.fit

اپنے آپ کو صحت مندر کھنا 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۔

دو شاندار خیال

#1: اپنے خاندان کی تصویر لیں

جب وہ مل کر فیملی فٹ کر رہیں ہوں اور اُسے سوشل میڈیا پر چڑھائیں۔

فیملی فٹ پر ٹیگ کریں۔

ایسے خاندان کے بارے میں سوچیں

جس نے کبھی فیملی فٹ نہ کیا ہو اُن تک ساتھ مل کر

Zoom® یا WhatsApp® video. ۔

کے ذریعہ یہ کریں۔

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 متعلق 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 موازنہ 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: فیاضی

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 ہوگا اور یہ 3 دنوں کے لیے ہوگا۔ یہ بات یادرکھیں 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 نمبر 1 | وارم اپ

پورے جسم کو حرکت دیں ۵ منٹ

ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے وارم اپس کریں۔

دن 1 نقل و حرکت کریں

ہر مرحلہ میں ایک راہنما ہوگا۔ شروع میں سب ارد گرد دوڑیں گے۔ راہنما خاندان میں سے کسی کا نام لے گا اور ان کو اس طرح سے حرکت کرنا ہو گی آپس میں مل جائیں۔

Watch video

مسٹر آہستہ۔	آہستہ چلو
مسٹر تیز۔	تیز چلو
مسٹرجیلی۔	اپنے پورے جسم کو حرکت دو
مسٹر ماڈل ۔	پیچھے کی طرف چلو
مسٹر بونس۔	کمر گھماؤ
مسٹر چھوٹے۔	کراؤچ کرو اور اگے بھڑو
مسٹر مضبوط ۔	اپنے پٹھو کو لچکا کر چلو۔
مسٹرلمبو۔	سٹریچ کرو اور حرکت کرتے رہو
مسٹر ٹکل۔	اپنے بازوں کو حرکت دو
مسٹر خوشی۔	حرکت کرو اور مسکراو

دن 2 ٹک۔ ٹیک۔ ٹوء

دو ٹیموں میں کام کریں۔ ہر ٹیم کو ایک چیلنج دیا جائے گا۔ مثلاً ۱۰ جمپنگ جیک، جب مکمل کر لیں تو دو لوگ دوڑیں اور اپنی چیزیں ٹک۔ ٹیک۔ ٹو گیم پر رکھیں نئے چیلنج کے ساتھ کھیل جاری رکھیں Watch video .

دن 3 حرکت کریں

پہلے دن کی دہرائی کریں.

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 — بات چیت کرنا

فیاض ہونے سے کیا مراد ہے؟
فیاض ہونے سے مراد صرف پیسے ہی نہیں ہیں۔ اور کس طرح سے بھی سخی ہو سکتے ہیں؟ فیاض ہونے کے متضاد کیا ہے؟

دن 2 — بات چیت کرنا

فیاضی کے متعلق کوئی مثال پیش کریں جو آپ نے دیکھی یا تجربہ کی ہو۔
آپ کے خیال میں اُس فیاض شخص کو کیسا محسوس ہوتا ہو گا؟ اور اُسے جس کو ملا ہو گا؟

دن 3 — بات چیت کرنا

کیا آپ خیال کر سکتے ہیں کہ بطور خاندان آپ نے کب فیاضی دکھائی؟ آپ کو تب کیسا لگا؟ کیا آپ کو ابھی کوئی ایسا موقع نظر آتا ہے جہاں آپ فیاضی دیکھا سکتے ہیں؟

حرکت کریں اور سُپر مین بنیں ۵ منٹ

اپنے بنیادی پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لئے سُپر مین کی حرکات کی مشق کریں ۔

دن 1 سُپر مین بننے کی مشق کریں

اپنے چہرے کو زمین یا قالین کی جانب نیچے تک جھکائیں اور اپنے بازوں سر کے اوپر اسٹریچ کریں (جیسے سُپر مین)

- اپنے بازو اور ٹانگیں ایک ساتھ ۶انچ/۱۵ سینٹی میٹر زمین سے اوپر اٹھائیں (یا جتنا اوپر آپ آسانی سے اٹھا سکیں)
- ۳سیکنڈز تک اسی جگہ ٹھہرے رہیں اور پھر آرام سے زمین کی طرف واپس آئیں اور کچھ دیر سکون کریں۔

[Watch video]

دن 2 سُپر مین کی حرکات

بازو/ٹانگ ایک وقت میں ایک -

- اپنے چہرے کو زمین یا قالین کی جانب نیچے تک جھکائیں اور اپنے بازو سر کے اوپر اسٹریچ کریں (جیسے سُپر مین)
- اپنے دائیں بازو اور بائیں ٹانگ کو ایک ساتھ ۶انچ/۱۵ سینٹی میٹر زمین سے اوپر اٹھائیں (یا جتنا اوپر آپ آسانی سے اٹھا سکیں) ۳سیکنڈز تک اسی جگہ ٹھہرے رہیں اور پُر سکون ہو جائیں.
- اسی طرح دوسرے بازو اور ٹانگ سے یہ عمل دہرائیں

[Watch video]

دن
3

مزید سخت سُپر مین

اپنے چہرے کو زمین یا قالین کی جانب نیچے تک جھکائیں اور اپنے بازو سر کے اوپر اسٹریچ کریں (جیسے سُپر مین)

- جتنا ممکن ہو اپنے بازوں اور ٹانگوں کو دوسری سمت کی جانب اسٹریچ کریں اتنا کہ یہ خود بخود فرش کے ساتھ لگ جائیں۔
- اپنے دائیں بازو اور بائیں ٹانگیں کو اوپر اور نیچے کی طرف آہستہ آہستہ حرکت دیں۔ اسے جاری رکھیں۔ اسی طرح دوسری بازو اور ٹانگ سے کریں۔

Watch video

سُپر مین (بائیں) اور فیملی چیلنج کپ (دائیں)

خاندانی طور پر اس چیلنج کو کریں ۱۰ منٹ

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

خاندانی چیلنج

دن 1

جوڑا جوڑا بن کر کام کریں . ایک جوڑے کے پاس ٦ کپ ہونگے۔ ایک شخص سُپر مین بنے گا جبکہ باقی لوگ ١٥ اسکواٹس کریں گئے۔ ہر مرحلہ مکمل کرنے بعد ایک کپ رکھیں۔ تمام کپس کا ٹاور بنائیں۔ باری تبدیل کرتے رہیں۔ (٦ مراحل کریں) ہر مرتبہ جتنی جلدی ممکن ہو ٹاور کو مکمل کریں.

Watch video

(پچھلے صفحہ پر دی گئی تصاویر دیکھیں).

سُپر مین رول

دن 2

ہر کوئی سُپر مین کا کردار ادا کرے گا کمرہ کی ایک طرف سے باری باری سب آئیں گے جبکہ باقی سب لوگ کپ کو پکڑے رکھیں گے۔ زمین پر بنا ہاتھ اور پاؤں لگائے گھومیں۔ جاری رکھیں جب تک آپ ٹاور مکمل نہ کرلیں۔ اپنے ٹاور کی انچائی کا اندازہ کرنے کے لئے کپ کی تعداد دیکھیں جو آپ نے استعمال کیے۔

Watch video

خاندانی چیلنج

دن 3

پہلے دن کی سرگرمی کو دہرائیں

خاندانی چیلنج کی ایک تصویر بنائیں اور اسے سوشل میڈیا پر پوسٹ کریں اور اسے فیملی۔فٹ کے ساتھ ٹیگ کریں -

مرحلہ | 5 دریافت کرنا

بائبل میں سے مل کر دریافت کریں ۵ منٹ

زندگی کے سوالات کی دریافت کریں— ''کیا میں فیاضی کرتا ہوں''

یوحنا ۱۲:۱-۸ پڑھیں۔ (اگلے صفحہ پر)

دن 1 مل کر پڑھیں اور بات چیت کریں

کوئی پرفیوم لیں اور اسے فیاضی کی کہانی پر بات چیت کرتے ہوئے سونگیں

کون فیاض تھا اور کیوں؟ اسے یسوع کے قدموں میں کیوں رکھا گیا؟ اس پر یسوع کا ردِ عمل کیا تھا؟

دن 2 بائبل کی آیت کو دوبارہ پڑھیں

خدا فیاض ہے! ایک الگ کاغذ پر ہر کوئی اُن تمام چیزوں کہ متعلق لکھے جو خدا نے اُنہیں دی ہیں۔ ایک الگ بوتل یا ڈبے میں اِن کو رکھیں۔

دن 3 دوبارہ پڑھیں اور بات چیت کریں

خدا اس کہانی کے ذریعے آپ کو کیا کہہ رہا ہے؟ بیان کریں کہ آپ کے دوست یا خاندان کے افراد آپ کے ساتھ کیسے فیاض ہیں؟ اپنے خاندان یا جس کو آپ جانتے ہیں اس کے لئے کوئی تحفہ تیار کریں۔

کلام کیا کہتا ہے

فیاض ہونا

درج ذیل کہانی بائبل مقدس میں سے یوحنا کی کتاب اور اُس کے ۱۲ باب میں سے ہے .یسوع اپنے دوستوں کے ساتھ کھانا کھا رہا تھا جو اس کے ساتھ بہت مہربان تھے۔ اگر آپ مزید پڑھنا چاہتے ہیں تو **BibleGateway** سے یا ***Bible App***. ڈاؤن لوڈ کریں۔

پھر فسح سے چھ روز پہلے بیت عنیاہ میں آیا جہاں لعزر تھا جسے یسوع نے مردوں میں سے جلایا تھا۔ وہاں اُنہوں نے اُس کے واسطے شام کا کھانا تیار کیا اور مرتھا خدمت کرتی تھی مگر لعزر اُن میں سے تھا جو کھانا کھانے بیٹھے تھے۔

پھر مریم نے جٹاماسی کا آدھ سیر خالص اور قیمتی عطر لے کر یسوع کے پاؤں پر ڈالا اور اپنے بالوں سے اُس کے پاؤں پونچھے اور گھر عطر کی خوشبو سے مہک گیا۔ مگر اُس کے شاگردوں میں سے ایک شخص یہوداہ اسکریوتی جو اُسے پکڑوانے کو تھا کہنے لگا۔ یہ عطر تین سو دینار میں بیچ کر غریبوں کو کیوں نہ دیا گیا؟ اُس نے یہ اس لئے نہ کہا تھا کہ اُس کو غریبوں کی فکر تھی بلکہ اس لئے کہ چور تھا اور چونکہ اُس کے پاس اُن کی تھیلی رہتی تھی اُس میں جو کچھ پڑتا وہ نکال لیتا تھا۔

پس یسوع نے کہا کہ اُسے عطر میرے دفن کے دن کے لئے رکھنے دے۔ کیونکہ غریب غربا تو ہمیشہ تمہارے پاس ہیں لیکن میں ہمیشہ تمہارے پاس نہ رہوں گا۔

یوحنا ۱۲: ۱۔۸

مرحلہ 6 | دُعا کرنا

دُعا اور آرام کریں ۵ منٹ

کچھ وقت لیں اور دوسروں کے لئے بھی دُعا کریں۔

دن 1

دعا اور اسٹریچ کرنا

کچھ چیزوں کی ایک فہرست بنانے کے لئے لفظ ' فیاض ' کے حرفوں کا استعمال کریں جو خاندانی طور پر آپ کو خدا نے دیا ہے۔ ایک ساتھ اس کا شکریہ ادا کریں۔

دن 2

مختصر دُعائیں

مرحلہ نمبر 5 سے اپنا برتن لیں اور خدا کی فیاضی کے لئے ایک لائن کی دعا کریں . خدا سے دعا گو ہوں کہ وہ آپ کی ان چیزوں میں فراخدلی سے مدد کرے جہاں آپ جانتے ہو کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے .

دن 3

دُعا اور سرپرائز

خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی ایسے شخص کے بارے میں سوچنے میں مدد کرے جسے آپ جانتے ہوں اور جو آپ سے کسی چیز کی توقع نہیں رکھتا اور ان کی حوصلہ افزائی کے لئے آپ کوئی چیز (تحفہ / کھانا/وقت) دے کر اسے حیران کریں۔ . دعا کیجیے کہ وہ اس کو قبول کرتے ہی برکت پائیں۔

مرحلہ 7| کھیلنا

خاندانی طور پر کھیل کھیلیں ۵ منٹ

پُرجوش انداز سے ایک چیلنج مل کر پورا کریں: لطف اندوز ہوں!

دن 1 سب سے بہترین اسکور ہے ...

ہر ایک کے لئے ایک ہدف کے طور پر اسکور کرنے لے لئے ٹیبل پر کپ رکھیں۔ ۳-۴ میٹر کے فاصلے سے کپ کی طرف 5 کاغذ کی گیندیں پھینکیں۔ ایک کپ میں ہر گیند کے لئے اسکور پوائنٹس۔ 5 مرحلوں کے بعد دیکھیں کہ بہترین اسکور کس کو ملتا ہے۔

Watch video

دن 2 ترتیب دیں

ہر شخص کے لئے ایک ڈش میں متعدد چھوٹے بے ترتیب اشیاء (جیسے بیج، سکے، ماربل، پاستا وغیرہ) ڈالیں۔ گو' پر انہیں مختلف کپوں میں ترتیب دیں۔ دیکھیں کہ کون کم وقت میں کرتا ہے۔

Watch video

دن 3 توازن اور چلنا

ہر شخص اپنے سر پر ایک کتاب رکھ کر توازن کرے اور کمرہ کی دوسری طرف چکر لگا کر بغیر کتاب کو ہاتھ لگائے واپس آئے گا۔

- اب الٹے قدموں سے چل کر یہی کریں.
- پھر کتاب اور پلاسٹک کا کپ آزمائیں.

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 مثلاً ہاتھوں 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

تلاش کر سکتے ہیں-پر

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