



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



میں ایک اچھا دوست کیسے بن سکتا ہوں؟

علیحدگی میں رہنے والے ایام کی ویکسین!

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

ہفتہ

8

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





اپنے آپ کو صحت مندر رکھنا آپکے خاندان کا ایک اہم حصہ بن جاتا ہے:

## اسے پُر لطف بنائیں

- سب لوگ چاق و چوبندر 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۔

## دوستانہ خیال

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۔

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۔



## 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
- 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۔

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 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

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 ہوگا۔ اس ہفتے قابل غور چیز ایک اچھا دوست بننا ہوگا۔ 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 سفٹ کے 7 مراحل

1. وارم اپ 

2. بات چیت کرنا 

3. حرکت کرنا 

4. چیلنج دینا 

5. دریافت کرنا 

6. دُعا کرنا 

7. کھیلنا 



ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے وآرم اپس کریں۔

## دن 1۔۔ ریچھ اور کیکڑے کی چال

ریچھ کی طرح چلتے ہوئے کمرے کے آخر تک جائیں اور کیکڑے کی طرح چلتے ہوئے واپس آئیں  
- 5 مرتبہ

ریچھ چال۔۔ ریچھ کی طرح چہرہ نیچے رکھتے ہوئے فرش پر ہاتھوں اور پیروں سے چلیں۔  
کیکڑا چال۔۔ کیکڑے کی طرح چہرہ اُپر کر کے فرش پر ہاتھوں اور پیروں سے چلیں۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔

## دن 2۔۔ موسیقی کے ساتھ وآرم اپ ہوں

مندرجہ ذیل کریں (پھر دہرائیں):

- 20 دفعہ ایک ہی جگہ پر کھڑے ہو کر دوڑنا
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 20 مرتبہ اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- 5 مرتبہ فرش پر۔ پھر آسمان کی طرح

یہ ویڈیو دیکھیں۔

## دن 3۔۔ ہپ ریس

کمرہ کی ایک طرف جانا اور پھر واپس آنا۔ فرش پر بیٹھ کر اپنے ہاتھوں اور پیروں کا استعمال کرتے ہوئے آگے بڑھیں۔ پھر اسی طرح پیچھے کی طرف آئیں۔ 5 مرتبہ تیزی سے اس کو کریں۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔



آرام کریں اور پھر بات چیت شروع کریں: 5 منٹ۔

مل کر بیٹھ جائیں اور گفتگو کا آغاز کریں۔ بات چیت شروع کرنے کے لئے یہاں کچھ سوال دیے گئے ہیں۔

### دن 1۔۔ بات چیت کرنا

اگر آپ ماضی کے دور میں سے کسی سے مل سکتے اور اُسے دوست بنا سکتے تو آپ کس کا انتخاب کرتے؟ کیوں؟

دوستی میں آپ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟ اپنے تجربہ سے مثالیں بیان کریں۔

### دن 2۔۔ بات چیت کرنا

اگر آپ کسی مصور یا ایتھلیٹ سے ملتے اور اُسے دوست بنا سکتے تو آپ کس کا انتخاب کرتے؟ کیوں؟

آپ کے خیال میں کونسی سی چیز اچھی دوستی کو نقصان پہنچا سکتی ہے؟ کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے؟

### دن 3۔۔ بات چیت کرنا

اگر آپ کارٹون کردار کے دوست بن سکتے تو آپ کس کا انتخاب کرتے؟ آپ اُن کے ساتھ کیسے وقت گزارتے؟ تخلیقی بنیے!

اپنے آپ کو 1 سے 10 تک دوست کی حیثیت سے درجہ دیں۔ آپ اس طرح کیوں سوچتے ہیں؟





بازوں کی طاقت کو بڑھانے کے لئے ڈپس لگائیں۔

### دن 1۔۔ فلور ڈپس کی مشق کرنا

فلور ڈپس کی دو حرکات کی مشق کریں۔

10 کے 3 راؤنڈ۔

- ہاتھوں کی مدد سے فرش پر بیٹھیں اور ٹانگیں لمبی کریں۔ پھر فرش پر اپنے ہاتھوں اور ایڑیوں کو رکھتے ہوئے اپنے کو لہوں کو بلند کریں۔
- اپنی کہنیوں پر وزن ڈالتے ہوئے فرش پر جھکیں۔ بیٹھنے کی پوزیشن میں آنے کیلئے بازوؤں کا استعمال کریں۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔

### دن 2۔۔ کرسی کے ساتھ ڈپس

کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ پاؤں فرش پر رکھیں۔  
10 مرتبہ۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔

### دن 3۔۔ ہارڈر ڈپس

کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔



خاندان کو چیلنج دینے کے مرحلہ میں داخل ہوں: 10 منٹ

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

## دن 1۔۔ فیملی ریوے چیلنج

گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ گلاس کے بھر جانے تک جاری رکھیں۔

3 ڈپس = 1 چمچ

یہ ویڈیو دیکھیں۔



## دن 2۔۔ ڈپس چیلنج

چیلنج کرنے والے خاندان کو ڈپس لگانے کی تعداد کے متعلق بتائیں۔۔ مثلاً 50 ڈپس اگر خاندان ہدف مکمل کر لیتا ہے تو ہر ایک کو کچھ مزیدار پھل ملیں گے۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔



## دن 3۔۔ ایک ٹانگ سے ڈپ لگانے کا چیلنج

دیکھتے ہیں کہ 90 سیکنڈز میں ایک ٹانگ پر پورا خاندان کتنی ڈپس لگا سکتا ہے۔

ایک ٹانگ سے کریں اور ٹانگوں کو تبدیل کرتے جائیں۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔





مل کر بائبل میں سے دریافت کریں: 5 منٹ

زندگی کے سوال کو دریافت کریں۔ ”میں کس طرح ایک اچھا دوست بن سکتا ہوں؟“ امثال 17:17-22 پڑھیں۔

## دن 1۔۔ آیت نمبر 17 کے بارے میں پڑھیں اور گفتگو کریں۔

کسی شخص سے پیار کرنے کا کیا مطلب ہے؟

آیت کا آخری حصہ مشکل اوقات کے بارے میں بات کرتا ہے۔ مشکل حالات میں ہم کسی کے پیار کو کیسے جان سکتے ہیں؟ آپ کسی کو کس طرح اُس کے مشکل وقت میں بھی پیار کر سکتے ہیں؟ کچھ خیالات کی ایک کاغذ پر فہرست بنائیں۔

## دن 2۔۔ آیت 19 پڑھیں اور اس کے بارے میں بات کریں

جب ہم جھگڑا کرتے ہیں یا بدلہ لیتے ہیں تو ہم اپنے درمیان دیواریں بنا لیتے ہیں۔ کیوں؟

فرنیچر سے ایک رکاوٹ بنائیں۔ ایک شخص ایک طرف کھڑا ہو اور باقی دوسری طرف کھڑے ہوں۔ معافی کے ذریعہ رکاوٹیں توڑنے کے بارے میں بات کریں۔

دوستی کو پرورش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم یہ کیسے کر سکتے ہیں؟ بطور فیملی نظریات کا پوسٹر بنائیں۔

## دن 3۔۔ آیت نمبر 22 کے بارے میں پڑھیں اور گفتگو کریں

ہر شخص مشکل حالات میں سے گزرتا ہے۔ ہم ان کی زندگیوں میں کیا فرق لا سکتے ہیں؟

آج آپ کس کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں؟ کیسے؟ آپ کے لئے کون اچھی دوا رہے ہیں؟ اُن کو نوٹ لکھنے کے لئے وقت لگائیں۔

## میں ایک اچھا دوست کیسے بن سکتا ہوں؟

درج ذیل کہانی بائبل مقدس میں سے امثال کی کتاب کے 17 باب میں سے ہے۔ امثال حکمت کی باتوں کا ایسا مجموعہ ہے جو ہمیں اس انداز سے زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہیں جس سے خدا خوش ہوتا ہے۔ اگر آپ یہ کہانی پڑھنا چاہتے ہیں تو بائبل سے پڑھیں یا YouVersion پر جائیں۔

دوست ہر وقت محبت دکھاتا ہے اور بھائی مُصیبت کے دن کے لئے پیدا ہوا ہے۔  
بے عقل آدمی ہاتھ پر ہاتھ مارتا ہے اور اپنے ہمسایہ کے رُوبرُوضا من ہوتا ہے۔  
فساد پسند خطا پسند ہے اور اپنے دروازہ کو بلند کرنے والا ہلاکت کا طالب۔  
کج دلا بھلائی کو نہ دیکھے گا اور جس کی زبان کج گو ہے مُصیبت میں پڑے گا۔  
بے وقوف کے والد کے لئے غم ہے کیونکہ احمق کے باپ کو خوشی نہیں۔۔  
شادمان دل شفا بخشا ہے لیکن افسردہ دلی ہڈیوں کو خٹک کر دیتی ہے

امثال 17:17-22



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

## دن 1۔۔ دُعا اور اسٹریچ کریں

اپنے دوستوں کی فہرست بنائیں۔ ان کے لئے خدا کا شکر ادا کریں۔ دعا کریں کہ آپ ان کے لئے بھی اچھے دوست بن سکتے ہو۔ انہیں حیران کرنے اور ان کا شکر یہ ادا کرنے کے مخصوص طریقوں کے بارے میں سوچیں!  
جب آپ ان کے لئے دعا کرتے ہیں تو ساتھ ساتھ اسٹریچنگ بھی کریں۔

## دن 2۔۔ بحالی کی دعائیں

شاید آپ نے کچھ کہا ہے یا کیا ہو جس سے کسی کو تکلیف پہنچی ہو۔ خدا سے مدد مانگیں کہ آپ اپنی غلطیاں تسلیم کر سکیں اور معافی مانگ سکیں۔ اس کے بارے میں ان سے بات کریں۔ اس کے لئے ہمت چاہیے ہوگی!

## دن 3۔۔ دوسروں کے لئے دعا کریں

خدا کا شکر ادا کریں کہ وہ آپ کا دوست ہے جو آپ کی بہتری چاہتا ہے اور جو آپ کے لئے ہمیشہ موجود ہے۔ خدا سے دعا گو ہوں کہ وہ آپ کی دوسروں کے لئے اس قسم کا دوست بننے میں مدد کرے۔ اپنی دوستی کے ذریعہ 2 یا 3 افراد کے بارے میں سوچیں جن کی آپ اس ہفتے حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ ان کے لئے دعا کریں۔ پھر جا کر انہیں حیران کر دیں!



فعال انداز سے مل کر ایک چیلنج پورا کریں۔ لطف اندوز ہوں!

### دن 1۔۔ ورلڈ ٹیبل ٹینس کے ارد گرد

ایک ٹیبل کے ارد گرد کھڑے ہوں۔ ایک شخص گیند کو "نیٹ" کے اوپر سے پھینکتا ہے اور دوسرا شخص اسے واپس کرتا ہے۔ آگے بڑھتے رہیں تاکہ ہر شخص کو باری مل سکے۔ بلے کو اگلی لائن میں دے۔ بطور فیملی ۱۰ مرتبہ مسلسل ہٹ لگائیں اور پھر ۲۰ مرتبہ۔  
نوٹس: تخلیقی صلاحیتوں کا استعمال کریں۔ ریکیٹس کے بجائے پلاسٹک کے ڈھکن / پلیٹوں یا فلپ فلاپ کا استعمال کریں۔

نیٹ کے بجائے آپ کتابیں یا ٹوائلٹ پیپر رول استعمال کر سکتے ہیں۔  
یہ ویڈیو دیکھیں۔



### دن 2۔۔ گیند کو گول میں ڈالنا

پوری فیملی کو دو ٹیموں میں تقسیم کریں، دونوں ٹیمیں میز کی دونوں اطراف کھڑی ہوں گی۔ ٹیبل کے بیچ میں ٹوائلٹ پیپر رولز یا کپ کی ایک قطار رکھیں۔  
دیکھیں کہ کون سی ٹیم اسکور کرنے اور گیند کو داخل کرنے میں سب سے پہلے کامیاب ہوتی ہے۔

یہ ویڈیو دیکھیں۔



### دن 3۔۔ کھیلنے کے لئے ایک گھر بنائیں۔

اُس کے اندر قلعہ یا خیمہ تعمیر کرتے ہوئے اپنے خاندان کے ساتھ مل کر لطف اندوز ہوں۔  
تخلیقی بنیے۔

## اصطلاحات

• 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 سیکنڈ تک رہیں۔

• سخت اور پرجوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔ اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہوگا۔

• 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 تلاش کر سکتے ہیں

<https://family.fit/> or [family.fit](https://family.fit/)

YouTube® channel

پروموشنل ویڈیو



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



[family.fit](https://family.fit/) موبائل ویڈیو





## 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 اسکو 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)