

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 1

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



دوسروں کے ساتھ کس طرح
مہربانی کی جائے

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

میری ضرورت مند
لوگوں کے ساتھ
مہربانی

میری دوستوں
کے ساتھ مہربانی

میری خاندان
کے ساتھ مہربانی

لوقا
10: 30 - 37

کلین اپ ریلے

بازو کے
دائرے/جسم کی
شکلیں

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں



وآرم اپ

کوہ پیما

کوہ پیما

کوہ پیما



حرکت کریں

60 سیکنڈز میں
پہاڑ پر چڑھنے کا
چیلنج

ریلے - پلانک اور
جمپنگ جیک

تاپاتا
کوہ پیمائی کرنا
اور دوڑنا



چیلنج

مہربانی دکھانے
کی منصوبہ بندی
کریں

مہربانی کے اعمال
کے لئے ایکشن
بنائیں۔ دوبارہ
کہانی سنائیں

کہانی پر خاکہ پیش
کریں اور بات چیت
کریں



تلاش کریں

فلپ فلاپ ریلے

الجھاو کا چیلنج

گھٹنے کو ہاتھ
لگانے کا کھیل



کھیلیں

شروع کرنا

اس ہفتے تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے خاندان کی فعال رہنے میں مدد کریں:

- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ **family.fit** شیئر کریں.

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور ٹیگ کریں **#familyfit** کے ساتھ
- کسی دوسرے خاندان کے ساتھ **family.fit** کریں

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔



اس وسائل کو استعمال کرنے سے پہلے اہم 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 کرواتیں گی۔ 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 ہو نگے۔ اگر آپ ان شرائط و ضوابط یا ان شرائط و ضوابط کے کسی بھی حصہ سے متفق نہیں ہیں تو آپ کو اس وسائل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



موسیقی کے ساتھ حرکت کریں

کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک میوزک ختم نہیں ہوتا ہے اس وقت تک اپنی جگہ کے آس پاس مندرجہ ذیل حرکات کریں :

- جوگنگ
- اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- بیک ہیل ککنگ
- مینڈک جمپنگ



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔
آپ اپنے خاندان کے افراد کے لئے کونسے کام کرتے ہیں جن سے مہربانی ظاہر ہو؟
گہرائی میں جائیں: آپ مہربانی یا احسان کی وضاحت کیسے کریں گے؟



کوہ پیما



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔



ایک گھٹنے کو اپنی کونہیوں کی طرف بڑھا ئیں اور پھر پاؤں کو شروع کرنے کی پوزیشن پر واپس لائیں۔ اب دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

اس کو دیکھنے کے لئے ذیل میں کلک کریں۔



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: تیزی لائیں اور رفتار کو برقرار رکھیں۔



تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 سیکنڈ کے لئے کوہ پیمائی کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے ہی جگہ پر دوڑیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

مزید مشکل بنائیں : 20 سیکنڈ میں تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



میری خاندان کے ساتھ مہربانی

بائبل میں سے لوقا 10: 30 - 37 پڑھیں۔

اگر آپ کو بائبل کی ضرورت ہے تو
<https://bible.com> پر جائیں یا اپنے فون پر بائبل
 ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

یہ کہانی یسوع نے اُس وقت بتائی تھی جب کسی نے
 اُس سے پوچھا کہ انہیں کس کے ساتھ مہربان ہونا
 چاہیے۔ یسوع لوگوں کو نئے طریقوں سے سوچنے میں
 مدد کرتا ہے کہ کون رحم کئے جانے کے لائق ہے۔



” ایک آدمی یروشلیم سے یریحو کی طرف جا رہا تھا کہ ڈاکوؤں میں گھر گیا۔ انہوں نے اُس کے کپڑے اُتار لئے اور مارا بھی اور ادھموا چھوڑ کر چلے گئے۔ اتفاقاً ایک کابن اسی راہ سے جا رہا تھا اور اُسے دیکھ کر گترا کر چلا گیا۔ اسی طرح ایک لاوی اُس جگہ آیا۔ وہ بھی اُسے دیکھ کر کترا کر چلا گیا۔ لیکن ایک سامری سفر کرتے کرتے وہاں آ نکلا اور اُسے دیکھ کر اُس نے ترس کھایا۔ اور اُس کے پاس آ کر اُس کے زخموں کو تیل اور مے لگا کر باندھا۔ اور اپنے جانور پر سوار کر کے سرائے میں لے گیا اور اُس کی خبرگیری کی۔ دوسرے دن دو دینار نکال کر بھٹیاریے کو دئے اور کہا اِس کی خبرگیری کرنا اور جو کچھ اِس سے زیادہ خرچ ہو گا میں پھر آ کر تجھے ادا کر دوں گا۔

ان تینوں میں سے اُس شخص کا جو ڈاکوؤں میں
گھر گیا تھا تیری دانست میں گون پڑوسی ٹھہرا؟۔

شریعت میں ماہر نے جواب دیا، ”جس نے اُس پر
رحم کیا۔“

یسوع نے اُس سے کہا، ”جاؤ بھی ایسا ہی کر۔“

کسی کو سڑک کے کنارے پڑا آدمی ہونے کے لئے
منتخب کریں۔ باری باری کاہن اور لاوی کا
کردار ادا کرتے ہوئے چلیں اور اپنے چہرے سے ظاہر
کریں کہ ’مہربان نہ ہونا‘ کیسے دکھائی دیتا ہے۔

گہرائی میں جائیں: کیا ایسے وقت ہوئے ہیں جب آپ
اپنے خاندان میں ایک دوسرے سے مہربان نہیں ہوئے
ہیں؟ وضاحت کریں کہ یہ کیسے دیکھا اور محسوس
کیا جاتا ہے۔

خاندان کے ارکان باری باری ’مہربان ہونے‘ کی دُعا
مانگیں (خُدا سے درخواست کریں کہ وہ مہربان بننے
میں آپکی مدد کرے)



گھٹنوں کو ہاتھ لگانا

جوڑاجوڑابن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہو چھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ پاتنرز کو تبدیل کریں اور دوبارہ کھیلیں۔



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A clear plastic bottle is tilted, pouring water into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular overlay is positioned in the center, containing white Urdu text.

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



بازو گھمانا اور جسم کی شکلیں

بازو گھمانا: ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں اور مل کر مُکمل کریں: بازو کو 15 بار چھوٹے دائرہ میں آگے کی طرف گھمائیں، پھر پیچھے کی طرف گھمائیں، بڑے دائرہ میں آگے کی طرف پھر بڑے دائرہ میں پیچھے کی طرف۔

جسم کی شکلیں: چہرہ نیچے کو کریں، بازوؤں کو سر کے اوپر اور ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کے آمنے سامنے کریں۔ اپنے بازوؤں کو ہر ایک شکل میں حرکت دیں۔
تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

آرام کریں اور اُس وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ نے اپنے دوستوں میں سے ایک پر مہربانی کی تھی۔

گہرائی میں جائیں: مہربانی کرنے کی کیا قیمت ہوتی ہے؟



کوہ پیما

10 دفعہ کوہ پیمائی کریں اور اگلے شخص کو باری دینے کے لئے تھپکی دیں۔ جب تک آپ 100 مکمل نہ کر لیں جاری رکھیں۔



آپ پانچ کر سکتے ہیں اور پھر اگلے شخص کو ٹیپ کر سکتے ہیں۔

مزید مشکل بنائیں : بطور خاندان ایک پڑا ہدف 150 یا 200 تک مقرر کریں۔



پلانک اور جمپنگ جیک ریلے

ایک شخص ایک پلانک کرتا ہے جبکہ دوسرے 10 جمپنگ جیک کرتے ہیں۔ باری تبدیل کرنے کے لیے تھپکی دیں۔ 20 سیکنڈ آرام کریں اور پھر دوبارہ شروع کریں۔ چھ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



میری دوستوں کے ساتھ مہربانی

لوقا 10: 30 - 37 پڑھیں (دن 1 دیکھیں) -

کیا آپ کم از کم چھ باتوں کی فہرست بنا سکتے ہیں جن سے سامری شخص نے رحم دلی ظاہر کی تھی؟ رحم دلی اور احسان کے ہر عمل کے لئے ایک ایکشن بنائیں اور پھر کہانی دوبارہ بیان کریں۔

اس ہفتہ ایک ایسے طریقہ کے بارے میں سوچیں جس سے آپ کسی دوست کے ساتھ مہربانی کا اظہار کر سکتے ہیں۔ اپنے خاندان کو بتائیں۔ خاندانی دعا لکھیں جس میں خُدا سے کہیں کہ وہ رحم دلی کی اس قدر کو آپ کی زندگی میں قائم رکھنے میں آپ کی مدد کرے۔



أجهاو كا چينج

كندھے سے كندھا ملا كرايك دائره ميں كھڑے هو جائين۔

اپنے دائيں ہاتھ كو استعمال كريں اور دوسرے شخص كے دائيں ہاتھ كو پكڑين۔ بائين ہاتھ كے ساتھ بهي ايسا هي كريں۔

اپنے آپ كو چھڑانے كے لئے مل كر كوشش كريں، ہر وقت ہاتھ جڑے رہنے چاہيں۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ ایک وقت کا انتخاب کریں جب آپ رس یا سوڈا پیتے ہیں اور اس مشروب کو تازہ صاف پانی سے تبدیل کریں۔



کلین اپ ریلے

پسندیدہ تیز ٹیمپو کا گانا لگائیں۔ جیسے ہی میوزک چل رہا ہے ، ہر ایک تیزی سے چیزوں کو لے اور تقریباً دو منٹ کے لئے کسی دور مقرر کردہ جگہ پر رکھے (دھونے کے لئے کپڑے لائیں ، صحن کو صاف کریں یا کھلونے اور کتابیں رکھیں)۔

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

کچھ ایسے لوگوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے مطابق ضرورت مند ہیں۔ آپ کس طرح رحم دلی دکھا سکتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: مہربانی کرنے میں کیا مشکل ہو سکتی ہے؟



کوہ پیما



جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص 10 دفعہ کوہ پیمائی کرے جبکہ دوسرا شخص پلانک پوزیشن میں آجائے۔ پوزیشن تبدیل کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں یا تیزی سے کوہ پیمائی کریں۔



کوہ پیمائی کا چیلنج

ہر شخص 60 سیکنڈ تک کوہ پیمائی کرے جبکہ دوسرے افراد شمار کریں۔ اگلے شخص کو ٹیپ کریں۔ پورے خاندان کا ٹوٹل کریں۔ اندازہ لگائیں کہ ٹوٹل کیا ہو سکتا ہے۔ سب سے قریب کون تھا؟



میری ضرورت مند لوگوں کے ساتھ مہربانی

لوقا 10: 30 - 37 دوبارہ پڑھیں (1 دن دیکھیں)۔

دیکھیں کہ کس طرح یسوع نے یہ کہانی ختم کی تھی۔ منصوبہ بندی کریں کہ آپ، یا آپ کے خاندان، اس ہفتہ 'جاو اور تم بھی ایسا ہی کرو' کس طرح کر سکتے ہیں۔

اُن لوگوں کے لیے دعا مانگیں، خصوصی طور پر بچوں، جو بغیر کسی خاندان، کھانے یا کپڑوں کے سڑک پر رہ رہے ہیں۔



فلپ فلاپ ریلے

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص چلے گا، دوسرا فلپ فلاپ منتقل کرے گا۔ چلنے والا آہستہ آہستہ کمرے میں چلے گا جبکہ دوسرا شخص دو فلپ فلاپ چلاے گا تاکہ چلنے والا ہمیشہ فلپ فلاپ پر قدم رکھے۔ کردار تبدیل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔ آخری دور میں چلنے والا اپنی آنکھیں بند کر سکتا ہے۔ کیا ہوتا ہے؟



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پییں، خاص طور پر
فعال ہونے کے بعد. خاندان میں
کسی اور کے لئے ایک گلاس پانی
لے کر آئیں.

اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا 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۔ 3-5 منٹ کے لئے مختلف قسم کی نقل و حرکت کریں۔

کھچاؤ کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتا ہے 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 اس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اس میں تیزی آتی جائے گی۔

سخت اور پُر جوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔ اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہو گا۔ پانی کا گھونٹ لیں۔

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۔ اس طرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

گول — حرکات کا ایک مکمل سیٹ جو دہرایا جائے گا۔

دہرائی — ایک چکر میں کتنی بار ایک حرکت دہرائی جائے گی۔

ویب اور ویڈیوز

[family.fit](#) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](#) سے تلاش کریں۔



family.fit پانچ مراحل



پروموشنل ویڈیو

رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکو family.fit کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

آپ family.fit 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 family.fit 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 ہفتہ وار ای میل کے طور پر family.fit حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ یہاں سبسکرائب کر سکتے ہیں:

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

اگر آپ اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit