

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 2

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



ہمیں کونسی چیز خوشی دیتی ہے؟

www.family.fit



دن 3

یسوع میں خوشی
تلاش کرنا

پک اپ ریلے

پارٹنر اسکواٹس

رہنما کی پیروی
کریں

کہانی پر خاکہ پیش
کریں اور بات چیت
کریں

فوری موضوع کے
الفاظ

دن 2

ٹرکی حالت میں
خوشی تلاش کرنا

دوڑیں اور اسکواٹ
کریں

اسکواٹس

رکاوٹوں والی دوڑ

کہانی دوبارہ بیان
کریں اور جملہ
ختم کریں

سوک باسکٹ بال

دن 1

تبدیلی میں خوشی
تلاش کرنا

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں

اسکواٹس

پلانک اور
اسکواٹ

کان، آنکھ، دل کی
ڈرائنگ

کاغذ کا بڑا مقابلہ

متی

8 - 1 :28



وآرم اپ



حرکت کریں



چیلنج



تلاش کریں



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 کوئی تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **#familyfit** کے ساتھ ٹیگ کریں
- 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 اُن کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ 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 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 موسیقی ختم نہ ہو اس وقت تک ان حرکات کو دہرائیں:

- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- سر کے اوپر ہاتھ کر کے تالی بجاتے ہوئے 5 اسکوٹس کریں



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں.
آپ کے خاندان کے لئے زندگی کو تبدیل کرنے والے
کچھ واقعات یا لمحات کیا رہے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: خوشی اور مسرت میں کیا فرق
ہے؟



اسکواٹس



اس کو دیکھنے کے لئے ذیل میں کلک کریں۔



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

ایک نیچی کرسی کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنے گھٹنوں کو موڑیں تاکہ آپ کرسی پر ہلکے سے بیٹھ جائیں۔ پھر کھڑے ہو جائیں۔

10 دفعہ دہرائیں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

مشکل بنائیں: کرسی کے بغیر اسکواٹس کریں یا اضافی راؤنڈ شامل کریں۔



پلانک اور اسکواٹ چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔

جب کہ ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہے تو دوسرا اسکواٹس کرے۔ 10 اسکواٹس کے بعد جگہوں کو تبدیل کریں۔



چار راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/GnPETugj0yl>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



ہمیں کونسی چیز خوشی دیتی ہے؟

بائبل میں سے متی 28: 1 - 8 پڑھیں۔

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

یہ ایک واقعہ ہے جو یسوع کے مرنے کے تیسرے دن کے شروع میں ہوا تھا۔

بائبل کا حوالہ — متی 28: 1 - 8

اور سبت کے بعد ہفتہ کے پہلے دن پو پہنٹے وقت مریم مگدلینی اور دوسری مریم قبر کو دیکھنے آئیں۔

اور دیکھو ایک بڑا بھونچال آیا کیونکہ خداوند کا فرشتہ آسمان سے اُترا اور پاس آکر پتھر کو لڑھکا دیا اور اُس پر بیٹھ گیا۔ اُس کی صورت بجلی کی مانند تھی اور اُس کی پوشاک برف کی مانند سفید تھی۔ اور اُس کے ڈر سے نگہبان کانپ اُٹھے اور مُردہ سے ہو گئے۔

فرشتہ نے عورتوں سے کہا تم نہ ڈرو کیونکہ میں جانتا ہوں کہ تم یسوع کو ڈھونڈتی ہو جو مصلوب ہوا تھا۔ وہ یہاں نہیں ہے کیونکہ اپنے کہنے کے مطابق جی اُٹھا ہے۔ او یہ جگہ دیکھو جہاں خداوند پڑا تھا۔ اور جلد جا کر اُس کے شاگردوں سے کہو کہ وہ مُردوں میں سے جی اُٹھا ہے اور دیکھو وہ تم سے پہلے گلیل کو جاتا

ہے۔ وہاں تم اُسے دیکھو گے۔ دیکھو میں نے تم سے
کہہ دیا ہے۔

اور وہ خوف اور بڑی خوشی کے ساتھ قبر سے جلد
روانہ ہو کر اُس کے شاگردوں کو خبر دینے دوڑیں

کاغذ کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑوں پر کان، آنکھ، اور دل
کی تصویر بنائیں۔ کہانی میں موجود خواتین نے اُس
صبح جب یسوع زندہ ہوا توجو سنا، دیکھا، اور
محسوس کیا اُس کی فہرست بنائیں۔

اب آپ اپنے خاندان میں ایک خوشگوار واقعہ کو یاد
کریں۔ اس واقعہ کو کاغذات پر بیان کرنے کے لئے
الفاظ شامل کریں۔

ایک دوسرے کی طرف کوئی چیز پھینکیں، اور جب
آپ اسے پکڑتے ہیں تو کہیں، ”خدا کا شکر ہے کہ...
(مثال کے طور پر، فٹ بال) مجھے خوشی دیتا ہے۔“





کاغذ کا بڑا مقابلہ

سب کو کاغذ کا ایک ٹکڑا دیں۔ اس پر آپ کی خوشی چھیننے والی چیزیں لکھیں۔ تین مختلف مقابلوں کے لئے کاغذ کا استعمال کریں۔

1. ایک کاغذ کا ہوائی جہاز بنائیں اور اسے دور تک اڑائیں۔ ہر شخص کو پوائنٹس دیں۔
2. ایک گیند میں کاغذ کے ہوائی جہاز کو سکرو کی مدد سے جوڑیں۔ ہر شخص پانچ میٹر دور ایک بالٹی میں تمام گیند پھینکے۔ دیکھیں کہ کون زیادہ سے زیادہ نمبر لے سکتا ہے۔
3. سب سے زیادہ کاغذ کی گیندوں کے ساتھ کرتب کرنے کی کوشش کریں۔ ایک کے ساتھ شروع کریں، پھر دو اور اسی طرح اضافہ کرتے جائیں۔ سب سے زیادہ مجموعی اسکور کس کا ہے؟



صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



دوڑنا اور دوسرے کو اسکواٹ کرنے کے لئے پکڑنا

ایک شخص دوسروں کو پکڑنے کے لئے دوڑے گا۔
جس کو بھی پکڑا جائے گا وہ پانچ اسکواٹس کرے گا
اور پھر وہ پکڑنے والا بن جائے گا۔ تین منٹ کے لئے
جاری رکھیں۔



آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کس چیز سے آپ کو خوف آتا ہے؟

گہرائی میں جائیں: جب آپ ڈرتے ہیں تو کونسی چیز
آپکی مدد کرتی ہے؟



اسکواٹس

10 اسکواٹس کریں اور اگلے شخص کو تھپکی دیں۔
تب تک جاری رکھیں جب تک آپ بطور خاندان 100
مکمل نہ کر لیں۔



اس کو دیکھنے کے لئے ذیل میں کلک کریں۔



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

آپ پانچ اسکواٹس کر کے اگلے شخص کو تھپکی دے
سکتے ہیں۔

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



رکاوٹوں والی دوڑ

اپنے گھر یا صحن میں رکاوٹوں کی دوڑ مرتب کریں۔
کرسیاں، میز، درخت، پتھر، راستے اور دیواریں جو
آپ کے پاس ہے، استعمال کریں۔ ہر شخص کے لئے
جب وہ دوڑ مکمل کرے تو وقت نوٹ کریں۔

کون سب سے تیز دوڑ مکمل کر سکتا ہے؟



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

اپنی رکاوٹوں کی دوڑ کی تصاویر یا ویڈیوز
کاکاسوشل میڈیا پر اشتراک کریں اور *#familyfit* کے
ساتھ ٹیگ کریں۔



ڈرکی حالت میں خوشی تلاش کرنا

متی 28: 1-8 پڑھیں (1 دن دیکھیں)۔

کہانی کو دوبارہ پڑھیں۔ محافظ کیوں خوفزدہ تھے؟ فرشتہ نے عورتوں کو کیوں کہا کہ 'تُم نہ ڈرو'؟ کیسے خواتین 'خوف کے باوجود خوشی سے بھری' ہوئی ہو سکتی ہیں؟ کیا ہم بھی اسی طرح ہو سکتے ہیں؟

دو یا تین مختلف طریقوں سے اس جملے کو ختم کریں اور اسے اپنی دعا بنائیں: "خدا کا شکر ہے کہ جب ہم ڈرتے ہیں، تو ہم جانتے ہیں کہ..." (یاد رکھیں، خدا کی موجودگی سچی خوشی کی بنیاد ہے۔)



سوک باسکٹ بال

ایک جراب کو لپیٹ کر ایک گیند بنائیں۔ ایک شخص اپنے بازوؤں کو بطور ہدف استعمال کرتا ہے۔

نشانہ لگانے کے لئے تین مقامات کا انتخاب کریں۔ ہر ایک کونشانہ لگانے کے لئے تین موقعے ملیں گے۔ فاتح کو تلاش کرنے کے لئے کامیاب شاٹس کی تعداد شمار کریں۔



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ جب آپ کام کرتے
ہیں تو پانی کے چھوٹے گھونٹ
پیئیں۔



پک اپ ریلے

کمرے کے ایک سرے پر فرش پر 20 اشیاء رکھیں۔ دوسرے سرے سے شروع کریں اور جوڑوں میں مقابلہ کرتے ہوئے 30 سیکنڈ میں سب سے زیادہ اشیاء (ایک وقت میں ایک) اکٹھی کریں۔ سب کو باری دیں۔ دیکھیں کہ سب سے زیادہ اشیاء کون جمع کرتا ہے۔

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

جب آپ اچھی خبر سنتے ہیں تو پہلا شخص کون ہے جسے آپ یہ خبر بتانا چاہتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: کس نے پہلے آپ کو یسوع کے بارے میں خوشخبری سنائی تھی؟



پارٹنر اسکواٹس

ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک ہی وقت میں اسکواٹس کریں۔ جب اسکواٹ کر کے نچلے حصہ میں جائیں تو ایک دوسرے کو ایک 'ہائی 10' ہاتھ کی تالی دیں۔



10 دفعہ دہرائیں۔

ہر اسکواٹ پر ، باری باری ایک ایسی بات بتائیں جس سے آپ کو خوشی ملتی ہو۔ ایک منٹ آرام کریں اور پارٹنرز کا تبادلہ کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/_VM5p0lO3vI

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



رہنما کی پیروی کریں

اپنی پسندیدہ موسیقی لگائیں۔ ایک دائرہ میں دوڑیں۔
ایک شخص رہنما ہے اور ہدایات دینے کے لئے تالیاں
استعمال کرتا ہے:

- ایک تالی - سب فرش پر ہاتھ رکھیں گے۔
 - دو تالیاں - دو اسکواٹس
 - تین تالیاں - سب فرش پر بیٹھیں گے
- ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



یسوع میں خوشی تلاش کرنا

متی 28: 1 - 8 دوبارہ پڑھیں (1 دن دیکھیں)۔

کہانی پر خاکہ پیش کریں اور فرشتہ کے عین الفاظ استعمال کریں۔

یسوع کی پیدائش پر، فرشتوں نے کہا کہ وہ 'بڑی خوشی کی بشارت دیتے ہیں'۔ یسوع کیوں بہتیروں کے لئے خوشی لاتا ہے؟

ایک اداس منہ کی شکل میں فرش پر بیلٹ یا رسی رکھیں۔ کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جسے خوشی کی ضرورت ہے، اور کہیں کہ "(نام داخل کریں) کو کچھ خوشی کی ضرورت ہے" اس دوران آپ پانچ بار بیلٹ کے آگے پیچھے چھلانگ لگائیں۔ یہ آپ کی دعا ہے۔ اُس طرف ختم کریں جو مسکراہٹ کی طرح نظر آتی ہے۔



فوری موضوع کے الفاظ

ایک دائرہ میں بیٹھ جائیں۔ کسی موضوع کو منتخب کریں جیسے شہر، ممالک، نام، یا اشیاء۔ کوئی اپنے دماغ میں تب تک حروف تہجی بولے گا جب تک کہ کوئی ان کو رکنے کے لئے نہیں کہے گا۔

موضوع پر فوری طور پر ایک لفظ کہنے کے لئے باری لیں جو منتخب کردہ خط سے شروع ہوتا ہو۔ اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کوئی لفظ نہیں سوچ سکتا، پھر نیا دور شروع کریں۔ ہر دور میں موضوعات کو تبدیل کرتے جائیں۔

اگر آپ چاہیں تو اسے مقابلاتی بنائیں۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ کھانہ کھانے
سے پہلے پانی پیئیں۔ تاکہ آپ کم
کھانا کھا سکیں۔

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۔

مزید معلومات

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](https://www.youtube.com/channel/family.fit) سے تلاش کریں۔



family.fit پانچ مراحل



پروموشنل ویڈیو

رابطہ میں رہیں

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

آپ کو <https://family.fit> ویب سائٹ پر تمام family.fit سیشن مل جائیں گے۔

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>

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