

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 3



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



میں کیسے جان سکتا ہوں کہ مجھ
سے پیار کیا جاتا ہے؟

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

لوقا
10 : 1 : 19

بطور خاندان
محبت کرنا

محبت حاصل کرنا

محبت دکھانا

جنگیارت کتا

کارنر وارم اپ

ریچھ اور کیگڑا
چال



وآرم اپ

آئینہ پلانکس

اوپر
نیچے پلانکس

پلانکس



حرکت کریں

اسکواٹس

پلانک چھلانگ

پلانک اور پہاڑ پر
چڑھائی تباتا



چیلنج

کہانا کہانیں اور
سوال پوچھیں

کہانی دوبارہ
پڑھیں اور جو
سیکھا ہے اُسے
دوسروں کو
بتائیں۔

زکائی کی تصویر
بنائیں اور بات
چیت کریں



تلاش کریں

ایک
'میں تم سے'
محبت کرتا ہو'
خاندان کا نشان
بتائیں

کاغذ کے گیندوں
کا دائرہ

ٹرسٹ فال



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** شئیر 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۔



ریچھ اور کیکڑا چال

ریچھ کی طرح چلتے ہوئے کمرے کے آخر تک جائیں اور کیکڑے کی طرح چلتے ہوئے واپس آئیں۔ پانچ چکر مکمل کریں۔

ریچھ واگ - ریچھ کی طرح چہرہ نیچے رکھتے ہوئے فرش پر ہاتھوں اور پیروں سے چلیں۔

کیکڑے واگ - کیکڑے کی طرح چہرہ اُوپر کر کے فرش پر ہاتھوں اور پیروں سے چلیں۔



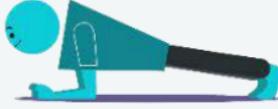
<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔ آپ کس طرح کسی کو دکھانا چاہتے ہو کہ آپ اُن سے محبت کرتے ہو؟

گہرائی میں جائیں: جب کسی کو یہ دکھانا سُشکل ہو کہ آپ اُن سے محبت کرتے ہو؟



پلانک



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

20 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

مُشکل بنائیں : ہاتھوں اور کہنیوں کے درمیان ملائم
انداز سے حرکت کریں۔



تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 سیکنڈ کے لئے پلانکس کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے کوہ پیمائی کریں، 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۔

محبت دکھانا

بائبل میں سے لوقا 19: 1 - 10 پڑھیں۔

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

یسوع کی یہ ملاقات تب ایک شخص سے ہوئی جب
 یریحو میں لوگوں کا ہجوم اُسکا پیچھا کر رہا تھا۔ جب
 ہر ایک نے اس پر بد اعتمادی کی تو یسوع نے اس
 شخص سے محبت کا اظہار کیا۔



وہ یریحو میں داخل ہو کر جا رہا تھا۔ اور دیکھو زگا
ئی نام ایک آدمی تھا جو محصُول لینے والوں کا
سردار اور دولت مند تھا۔ وہ یسوع کو دیکھنے کی
کوشش کرتا تھا کہ گون سا ہے لیکن بھیڑ کے سبب
سے دیکھ نہ سکتا تھا۔ اس لئے کہ اُس کا قد چھوٹا
تھا۔ پس اُسے دیکھنے کے لئے آگے دوڑ کر ایک
گولر کے پیڑ پر چڑھ گیا کیونکہ وہ اسی راہ سے
جانے کو تھا۔

جب یسوع اُس جگہ پہنچا تو اوپر نگاہ کر کے اُس
سے کہا ” اے زگائی جلد اتر آ کیونکہ آج مجھے
تیرے گھر رہنا ضرور ہے۔ ” وہ جلد اتر کر اُس کو
خوشی سے اپنے گھر لے گیا۔

جب لوگوں نے یہ دیکھا تو سب بڑبڑا کر کہنے
لگے کہ وہ تو ایک گنہگار شخص کے ہاں جا اُترا۔

اور زگائی نے کھڑے ہو کر خداوند سے کہا اے
خداوند دیکھ میں اپنا آدھا مال غریبوں کو دیتا ہوں
اور اگر کسی کا کچھ ناحق لے لیا ہے تو اُس کو
چوگنا ادا کرتا ہوں۔

یسوع نے اُس سے کہا آج اس گھر میں نجات آئی
ہے۔ اس لئے کہ یہ بھی ابرہام کا بیٹا ہے۔

بحث کریں:

یسوع کیا کرتا ہے جب وہ ایک ایسے شخص سے ملتا ہے جس کو برادری پیار نہیں کرتی؟

خاندان کے کسی فنکار سے کہیں کہ وہ درخت پر زکائی کی تصویر بنائے۔ ایک ساتھ مل کر، درخت کی ایک طرف لکھیں کہ یسوع نے زیکائی کو یہ ظاہر کرنے کے لیے کیا کیا کہ وہ اُس سے محبت کرتا تھا۔ دوسری طرف، لکھیں زکائی نے یسوع کو یہ ظاہر کرنے کے لیے کیا کیا کہ وہ اُس سے محبت کرتا ہے۔ دل کی شکل بنانے کے لیے اپنے دونوں ہاتھ ایک ساتھ جوڑیں۔ یہ شکل ہمیں خُدا کی محبت کی یاد دلاتی ہے۔ اپنے ہاتھوں کو دیکھو اور خاموشی میں دعا کریں کہ: 'خدا تیرا شکر ہو کہ تو نے مجھ سے محبت کی!'



ٹرسٹ فال

دو طریقوں سے ٹرسٹ فال کریں:

1. ایک شخص دو دوسرے لوگوں کے درمیان کھڑا ہے اور آنکھیں بند کر کے پیچھے کی طرف اور آگے کی طرف گرے گا۔ خاندان کی طرف سے پتھامے جانے پر کیسا محسوس ہوا؟
2. ایک کرسی پر کھڑے ہو جائیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور خاندان کے افراد کے ہاتھوں میں پیچھے کی طرف گریں۔



https://youtu.be/mB38k8F_96M



صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



كارنر وارم اپ

نمبر 1-4 كے ساتھ كمرے كے كونوں كو لپيل كريں. ہر كوئی مختلف كونے سے شروع كر سكتا ہے۔ اور مختلف وارم-اپ كريں۔ كمرے كے اندر دوسرے كونے كى جانب حركت كريں۔ دو راؤنڈ كريں.



1. 10 جمپنگ جيك
2. 10 مرتبه ايک ہي جگہ پر دوڑیں
3. 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
4. 10 مرتبه اسكواٹس



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

آرام كريں اور ايک ساتھ بات كريں.

آپ كو كون سے اقدامات يا الفاظ سے محبت كا احساس ہوتا ہے؟

گہرائی ميں جائیں: كس چيز سے آپ محبت محسوس نہيں كرتے ہيں؟



اوپر نیچے پلانکس



اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے کہنیوں اور انگلیوں پر پلانک پوزیشن سے شروع کریں۔ اپنا وزن شفٹ کریں اور اس طرح اوپر اُٹھیں کہ آپک ہاتھ آپکا وزن اُٹھائے - بائیں ہاتھ پر پھر دائیں ہاتھ پر۔ پھر نیچے کہنیوں تک واپس جائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دو راونڈ کریں۔



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

آسان طریقہ: اسی تکنیک کو اپنے گھٹنوں سے (اپنی انگلیوں کے بجائے) یا کرسی پر اپنائیں۔



پلانک چھلانگ چیلنج



پلانک پوزیشن میں ایک دوسرے کے ساتھ ایک لائن بنا لیں۔ آخری شخص کھڑا ہوتا ہے اور خاندان کے ہر ایک رکن کے اوپر سے چھلانگ لگاتا ہے اور لائن کے دوسرے سرے پر دوبارہ پلانک پوزیشن میں لیٹ جاتا ہے۔ اگلا شخص ایسا ہی کرتا ہے جب تک کہ ہر شخص لائن میں تمام لوگوں پر سے چھلانگ نہ لگا لے۔ ایک ٹیم کے طور پر کام کریں! وقت نوٹ کریں۔ دہرائیں اور مزید کوشش کریں اور گھڑی کو شکست دیتے ہوئے کم سے کم وقت لیں۔



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



محبت حاصل کرنا

لوقا 19: 1 - 10 پڑھیں (دیکھیں 1 دن) -

کہانی کو دوبارہ پڑھیں۔ اس کہانی میں ہم یسوع کے بارے میں کیا سیکھتے ہیں؟

کسی کو نکائی بننے کے لئے منتخب کریں اور ایک کرسی پر کھڑا کریں (جیسے کہ وہ ایک درخت پر ہے)۔ نکائی کے ارد گرد کھڑے ہو جائیں اور ایک سیکھی ہوئی چیز کا اشتراک کریں جبکہ نکائی شمار رکھے گا۔

دل کی شکل بنانے کے لیے اپنے دونوں ہاتھ ایک ساتھ جوڑیں۔ اس کے ذریعہ اپنے خاندان کے ارکان کو دیکھیں۔ جب آپ یہ کرتے ہیں، ہر ایک کے لیے کہیں 'خدا آپ سے محبت کرتا ہے'۔ ایک دوسرے کے لیے دعا مانگیں۔



کاغذ کے گیندوں کا دائرہ

ہر ایک کاغذ کی ایک ہی شیٹ پر اپنے کنبے کے بارے میں سب سے زیادہ پیار کرنے والی بات لکھے گا۔ کاغذ کو سکرو کر کے ایک گیند بنا لیں اور ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں۔ کاغذ کی گیند کو دوسرے لوگوں کی طرف باری باری پھینکیں اور کوئی مشق کرنے کو کہیں مثلاً پہاڑ پر چڑھنا ، یا موقع پر ٹہلنا۔ باقی سب نقل کریں۔



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

مشکل بنائیں: رفتار میں اضافہ کریں۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ خاندان کے ہر رکن کو ایک منفرد کپ دیں جو ہمیشہ نل کے قریب استعمال کے لئے موجود ہو۔



جنکیارڈ کتا

ایک شخص فرش پر پیروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بیٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر ایک دو چکر لگائے گا اور جگہیں بدلتا رہے گا لہذا ہر کوئی جمپ لگانا شروع کرے۔

سوچئے کہ آپ کس طرح اپنے گھر سے باہر کسی کو دکھا سکتے ہیں کہ آپ ان سے پیار کرتے ہیں۔



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

گہرائی میں جائیں: منصوبہ بندی کریں کہ آپ کب اور کیسے یہ کریں گے۔

حرکت کریں



آئینہ پلانکس



جوڑوں میں کام کریں۔ کسی ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے پلانک پوزیشن بنا لیں۔ ہر جوڑے میں ایک شخص آئینہ ہو گا اور دوسرا اُس کی نقل کرے گا۔ مزہ کریں۔



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



نرد پھینکنا

پانسہ تلاش کریں یا بنا یئں۔



ایک دائرے میں کھڑے، ایک خاندان کے طور پر 100 اسکوٹس مکمل کریں۔ ہر شخص نرد کو رول کرتا ہے اور اگلے شخص کو باری دینے سے پہلے نرد کے مطابق اسکوٹس کی تعداد کرتا ہے۔ خاندان کے اسکوٹس کی کل تعداد کا شمار رکھیں۔

مشکل بنائیں: 150 یا 200 اسکوٹس مکمل کریں۔

ایک خاندان کے طور پر محبت دکھانا

لوقا 19: 1 - 10 دوبارہ پڑھیں (دیکھیں 1 دن)۔

یسوع زکائی کے گھر رات کے کھانے کے لیے آیا تھا۔ وہ آیت 10 میں کہتا ہے کہ وہ ”کھوئے ہوؤں کو ڈھونڈنے اور بچانے کے لیے آیا،“ — وہ جو زکائی کی مانند ہیں، اور آپ اور میرے جیسے ہیں۔

اپنی میز کے گرد بیٹھ کر تصور کریں کہ یسوع آپ کے ساتھ کھانے میں شامل ہوا ہے۔ وہ کونسا ایک سوال ہے جو آپ اُس سے پوچھیں گے؟ وہ آپ کے خاندان سے کیا سوالات پوچھ سکتا ہے؟

ایک خاندان کے طور پر، ایک کھڑکی میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ہاتھوں سے دل کی شکل بنائیں اور کھڑکی سے باہر اس کے ذریعہ دیکھیں۔ اپنے پڑوس میں ان لوگوں کے ناموں کا اشتراک کریں جن کو آپ جانتے ہو کہ انکو خدا کی محبت کو جاننے کی ضرورت ہے۔ اُن کے لیے دعا مانگیں۔



کہنے کا ایک طریقہ 'میں آپ سے محبت کرتا ہوں'

ایک ساتھ مل کر اپنے خاندان کے لئے ایک اصل نشان بنائیں جو بتائے کہ آپ ایک دوسرے سے کتنا پیار کرتے ہیں۔ اس میں انگلیوں اور ہاتھوں کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تخلیقی بنیں اور مزہ کریں۔ ہفتے کے دوران خوش اور دباؤ دونوں حالات میں اس نشان کا استعمال کریں۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

آپ کا زیادہ تر جسم پانی سے بنا
ہوا ہے لہذا آپ کو اسے دوبارہ
بھرنے کی ضرورت ہے۔

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](#) 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