

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 4



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



میں کس طرح سیکھنے کے قابل  
ہوں؟

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



دن 3

حکمت خدا کی  
اطاعت ہے

رہنما کی پیروی  
کریں

برے گنہگار

وقت کو سامنے  
رکھتے ہوئے  
چارحرکات کرنا

اب خدا سے  
سیکھنا

خزانے کی تلاش

دن 2

حکمت اپنے والدین  
کی بات سننا ہے

موسیقی کے ساتھ  
حرکت کریں

بریس

ٹائمڈ بریز

آپ نے اپنے  
والدین سے کیا  
سیکھا

قائد کا اندازہ  
لگائیں

دن 1

حکمت سے مُراد  
صحیح زندگی  
گزارنا ہے

جمپنگ جیک اور  
گھٹنے اونچے  
کرکے دوڑنا

برے کی تیاری

رکاوٹوں والی دوڑ

اچھی اور صحیح  
طرح سے رہنا

سبز روشنی سرخ  
روشنی

امثال 1: 1- 9



وآرم اپ



حرکت کریں



چیلنج



تلاش کریں



کھیلیں

# شروع کرنا

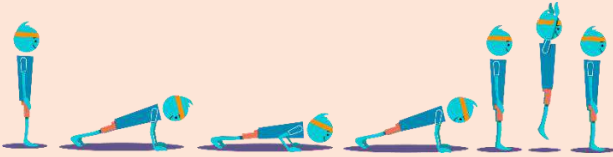
اس ہفتے تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے خاندان کی فعال رہنے میں مدد کریں:

- 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** شنیر کریں۔

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **familyfit#** یا **familyfitnessfaithfun@** 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 ان 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۔



## جمپنگ جیک اور گھٹتے اُونچے کر کے دوڑنا

10 جمپنگ جیک اور 20 مرتبہ گھٹتے اُونچے کر کے دوڑیں۔ ہر دور کے درمیان ایک منٹ آرام۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

گزشتہ 24 گھنٹوں میں آپ نے کیا نئی بات سیکھی ہے؟ اس ہفتے؟

گہرائی میں جائیں: آپ نے حال ہی میں کچھ نیا سیکھنے کا کونسا موقع کھویا ہے؟



## برپے کی تیاری

برپے کا ایک حصہ فرش کو دھکیلنا ہے۔ 9 پُس اپ اور 12 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



آسان بنائیں: صرف دو راؤنڈ کریں یا 5 پُس اپ اور 10 اسکواٹس کریں۔



## رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ آپ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، درخت یا کرسی پر چڑھیں، راستے یا قالین پر چھلانگ لگائیں، اور اسی طرح)۔ تخلیقی بنیے! جتنی جلدی ممکن ہو رکاوٹوں کی دوڑ سے گزرنے کی تیاری کر لیں۔ ہر شخص کے وقت کا تعین کریں۔



[https://youtu.be/3w5H7\\_xTvVY](https://youtu.be/3w5H7_xTvVY)

مشکل بنائیں: دو ٹیموں میں ریلے کے طور پر ایسا کریں۔

## حکمت سے مُراد صحیح زندگی گزارنا ہے

بائبل میں سے امثال 1:1 9 پڑھیں -

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

سلیمانُ بائبل میں سب سے زیادہ عقلمند شخص تھا۔  
 انہوں نے اپنے سیکھے ہوئے اہم اسباق کو بانٹنے  
 کے لیے امثال (عقلمند اقوال) لکھے۔ یہ سبق زیادہ تر  
 اچھی طرح سے اور سمجھداری سے رہنے کے  
 بارے میں ہیں۔

### بائبل کا حوالہ — امثال 1:1 - 9

اسرائیل کے بادشاہ سُلیمان بن داؤد کی  
 امثال حکمت اور تربیت حاصل کرنے اور فہم کی  
 باتوں کا امتیاز کرنے کے لئے۔ عقل مندی اور  
 صداقت اور عدل اور راستی میں تربیت حاصل  
 کرنے کے لئے سادہ دلوں کو ہوشیاری۔ جوان کو  
 علم اور تمیز بخشنے کے لئے تاکہ دانا آدمی سُن  
 کر علم میں ترقی کرے اور فہیم آدمی درُست  
 مشورَت تک پہنچے جس سے مَثَل اور تمثیل



کو۔اناؤں کی باتوں اور اُن کے مُعمّوں کو سمجھ سکے۔ خُداوند کا خَوْفِ عِلْمِ کا شَرْوَع ہے لیکن احمق حِکْمَت اور تَرْبِیَّت کی حَقَّارَت کرتے ہیں۔ اے میرے بیٹے! اپنے باپ کی تَرْبِیَّت پر کان لگا اور اپنی ماں کی تَعْلِیْم کو تَرْک نہ کر۔ کیونکہ وہ تیرے سر کے لُئے زینت کا سِہرا اور تیرے گلے کے لُئے طَوْق ہوں گی۔

**بحث کریں:**

کیا آپ کہیں گے کہ آپ ابھی 'اچھی' زندگی بسر کر رہے ہیں؟ 'صحیح، دُرست اور منصفانہ' رہنے کا کیا مطلب ہے؟ کچھ کاغذ کو دو کالموں میں تقسیم کریں اور ان میں 'اچھی' اور 'دُرست' طرح رہنے کے طریقوں کی فہرست بنائیں۔

ایک دعا لکھیں جس میں اُپ خُدا سے مدد مانگیں کہ آپ سیکھ سکیں۔ اِس کو اپنے تکیے کے نیچے رکھیں اور پورا ہفتہ اِس ہر رات کو دُعا کریں۔



## سبز روشنی، سرخ روشنی

ہر کوئی کمرہ کے ایک سرے پر کھڑا ہو۔ 'پکارنے والا' ایک طرف کھڑا ہو۔ جب پکارنے والا کہے کہ "سبز روشنی" سب اختتامی لائن کی طرف جائیں۔ جب وہ "سرخ روشنی" کہے تو ہر ایک کو رُکنا ہوگا۔ اگر کوئی حرکت کر رہا ہے تو وہ شروع کرنے والی لائن پر واپس جائے۔



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>



صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



## موسیقی کے ساتھ وآرم اپ

مندرجہ ذیل کریں (پھر ڈہرائیں):

- 20 جمپنگ جیک
- 20 سکی چھلانگ (ایک طرف سے دوسری طرف چھلانگ)



- ایک دیوار/باڑ کے خلاف 10 پُش اپس
- 10 اُونچی چھلانگیں



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

دو چیزوں کا اشتراک کریں جو آپ اپنے والد اور اپنی ماں کے بارے میں پسند کرتے ہیں، .

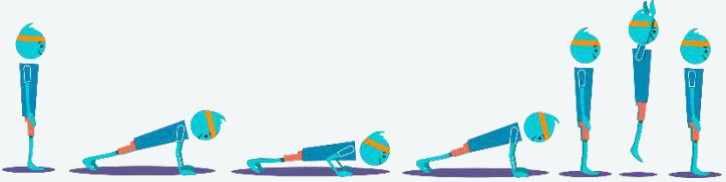
گہرائی میں جائیں: لوگ کب عقل مند بنتے ہیں؟



## برپیوں کی مشق

آہستہ آہستہ شروع کریں اور صحیح تکنیک کا استعمال کریں۔ سیدھے کھڑے ہو کر فرش پر پیش اپ کرنے کے لئے پلانک پوزیشن میں آجائیں۔ پھر ہوا میں چھلانگ لگائیں اور آپ کے سر کے اوپر تالی بجائیں۔ ایک مستقل ترتیب اور رفتار میں ایسا کرنے کی کوشش کریں۔

تین برپس کریں پھر آرام کریں۔ پانچ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>

## وقت کی پابندی کرتے ہوئے برپی چیلنج

گھر یا صحن میں چار علاقوں کا انتخاب کریں  
جہاں آپ سب ایک دوسرے کے ساتھ مل کر برپیز کر  
سکیں۔

ایک ٹائمر شروع کریں، پہلے علاقے کو میں جائیں  
اور 20 برپیز کریں۔ دوسرے علاقے میں 15 برپے،  
تیسرے نمبر پر 10 اور چوتھے نمبر پر پانچ برپے  
مکمل کریں۔

ٹائمر بند کریں۔

آپ کے خاندان نے چیلنج کو ختم کرنے میں کتنا وقت  
لیا؟



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





## حکمت اپنے والدین کی بات سنا ہے

امثال 1: 8-9 آپ کے والدین سے سیکھنے کے بارے میں بات چیت۔ یہ سبق اہم ہیں۔ باری باری بتائیں کہ آپ نے اپنے والد اور والدہ یا آپ کی دیکھ بھال کرنے والوں سے کیا سیکھا ہے۔ پھر کچھ 'شکریہ کرتے ہوئے گلے' ملیں! آپ اپنے والدین کے الفاظ کی یاد دہانی کے طور پر آج پہننے کے لئے کچھ انگوٹھیاں یا زیورات بنانے کے لئے کیا استعمال کرسکتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ کہاں پر سیکھنا اور ترقی کرنا چاہتے ہیں؟

باری باری خاندان کے افراد کے دل پر ہاتھ رکھ کر خدا سے دعا مانگیں کہ وہ اُن کے باطن میں ایک قابل سکون روح پیدا کرے۔



## قائد کا اندازہ لگائیں

ایک دائرے میں کھڑے ہوں۔

ایک شخص کمرہ سے باہر جائے گا۔ کسی کو جسمانی حرکات کی رہنمائی کے لئے منتخب کریں ، انہیں ہر 5 سے 10 سیکنڈ میں تبدیل کریں۔ باہر والا شخص لوٹ کر دائرے کے بیچ کھڑا ہوتا ہے اور اندازہ لگانے کی کوشش کرتا ہے کہ لیڈر کون ہے۔ باقی ہر شخص قائد کی پیروی کرتے ہوئے حرکات جاری رکھے گا اور یہ اندازہ نہیں ہونے دے گا کہ قائد کون ہے۔



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



## صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں 70 فیصد لوگ  
ہر روز کافی پانی نہیں پیتے۔



## رہنما کی پیروی کریں

ہر مرحلہ کا ایک لیڈر ہو گا۔ جو گنگ کرتے ہوئے شروع کریں۔ لیڈر کوئی نام پکارے گا اور تمام فیملی اس کی پیروی کرے گی۔ سب کو شامل کریں۔

- مسٹر سست - آہستہ آہستہ حرکت
- مسٹر رش - تیزی سے حرکت
- مسٹر جیلی - اپنے پورے جسم کو ہلائے
- مسٹر گڑبڑ - پیچھے کی طرف چلنا
- مسٹر اچھال - ایک پاؤں پر ارد گرد اچھالنا
- مسٹر چھوٹے - کراؤچ کریں اور آگے بڑھتے رہیں۔
- مسٹر مضبوط - اپنے پٹھوں کو لچکاتے ہوئے حرکت کرنا
- مسٹر لمبو - اوپر کو اٹھنا اور حرکت کرنا
- مسٹر گڈگڈی - کے ارد گرد اپنے بازوؤں کو ارد گرد لہرانا
- مسٹر خوش - مسکرانا اور حرکت کرنا



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

کیا آپ کچھ عقلمند اقوال کو یاد اور اور اشتراک کر  
سکتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: 'حکمت' کی اچھی تعریف کیا ہے؟





## برے گیند ٹاس

ایک پارٹنر کا سامنا کرتے ہوئے دو سے تین میٹر کے فاصلہ پر کھڑے ہو جائیں۔ ایک گیند کو گرائے بغیر ایک دوسرے کی طرف پھینکیں۔ اگر کسی سے کوئی گیند گرتا ہے تو، اگلے راؤنڈ میں جانے سے پہلے پانچ برپی کرئے۔

● راؤنڈ 1: سب سے کمزور ہاتھ سے پھینکیں اور پکڑیں

● گول 2: ایک پاؤں پر کھڑے ہو جائیں

● گول 3: ایک آنکھ بند کریں

● راؤنڈ 4: اپنی پیٹھ کے بل لیٹیں

آسان بنائیں: گیند گرنے پر دو برپی کریں



## وقت کے لحاظ سے چیلنج

ہر شخص کو مندرجہ ذیل حرکات میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے لئے کل وقت کی پیمائش کریں:

- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 10 مرتبہ اسکواٹس
- 10 اوپر نیچے پلانکس
- 10 برپیٹز



ہر ایک حرکت کو پانچ پانچ بار مکمل کریں۔

مُشکل بنائیں: دو یا زیادہ راؤنڈ کریں۔



## حکمت خدا کی اطاعت ہے

امثال 1:7 کہتی ہے کہ حکمت کا آغاز خُدا کے خوف سے ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے جُھکنا، احترام کرنا اور خُدا کی فرمانبرداری کرنا۔ آپ کے لیے خُدا کے سامنے سجدہ کرنے کا کیا مطلب ہے؟ 1-10 کی شرح کے پیمانے پر اپنے آپ کو دیکھیں کہ آپ کتنے قابلِ تعلیم ہیں: (ا) خدا سے۔ (ب) دوسروں سے

گہرائی میں جائیں: بالکل ابھی آپ کو اپنی زندگی میں کہاں پر خُدا سے نیچے جُھکنے اور سیکھنے کی ضرورت ہے؟

اپنے خاندان کے باہر لوگوں کی ایک فہرست بنائیں جنہوں نے آپ کو سکھایا ہے اور آپ ان کے اس چیز کے لئے شکر گزار ہیں۔ ان کے لئے خدا کا شکر ادا کریں۔



## خزانے کی تلاش

ایک کمرے میں 20 چھوٹے کھانے کی اشیاء چھپائیں  
(مثال کے طور پر، سبزیاں یا پھل).

تین منٹ میں خاندان کتنی چیزیں تلاش کر سکتا ہے؟

ان سب کو تلاش کرنے کے بعد، ایک دوسرے کے  
ساتھ بیٹھ کر بات چیت کریں کہ انہوں نے یہ کھانا

تلاش کر کے کیسا محسوس کیا۔ کیا یہ آسان تھا یا

مشکل؟ کیوں؟ سیکھنا کس طرح اس خزانے کی تلاش  
کی مانند ہے؟

## صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔  
پانی ہمارے جسم میں ٹاکسن اور  
بیکٹیریا سے چھٹکارا حاصل  
کرنے میں مدد کرتا ہے تاکہ ہم  
صحت مند رہیں۔



## 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](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



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