ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 6

family.fit

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح...

کیا مجھے خود پر قابو ہے؟

www.family.fit

	دن 1	دن 2	دن 3
پیدائش 12 -1 :39	کامیابی اعتماد اور احسان کو فروغ دیتی ہے	کامیابی آزمائش لاتی ہے	کامیابی درست کام کرنا ہے
وآرم اپ	بیئر شولڈر ٹیپس	گھر کے ارد گرد دوڑیں	ٹوٹیپس اور اسکواٹس
حرکت کریں	چیئر ڈپس	ٹانگ اُٹھا کر ڈپس لگانا	مقررہ وقت میں ٹانگ اُٹھا کر ڈپس لگانا
چیلنج	کپ بھریں	پارٹنر ڈپس	مثلث سرکٹ
تلاش کریں	کہانی کا حصہ پڑھیں اور ذمہ داریوں پر تبادلہ خیال کریں	مزید کہانی پڑھیں اور ایک کرسی اُٹھائیں	کہانی اور ہاتھ کے ایکشن کے بارے میں مزید پڑھیں
کھیلیں	گارڈ ڈیوٹی	ریڈی، سیٹ، 'حرکت'	ایک کھیل کے گھر کی تعمیر کریں

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
- اگریہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ family.fit شئیر کریں.

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **familyfit#** یا **familyfitnessfaithfun@** کے ساتھ ٹیگ کریں۔
- کسی دوسرے خاندان کے ساتھfamily.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 اِن وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جوآپکے 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۔

وآرم اپ

بیئر شولڈر ٹیپپس

ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے جُھکیں۔ اپنے "ریچھ" کی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کے کندھے کو اپنے ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت تک کھیلیں جب تک کہ کوئی 11بار کندھوں کو چُھو نہ لے۔

https://youtu.be/VHTIHsF1EXs

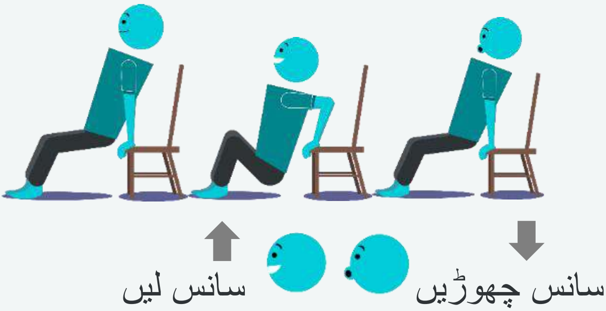
آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں.

وہ کونسی بات ہے کہ لوگ کہیں کہ آپ بہت اچھے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: وضاحت کریں کہ کسی کام میں کامیاب ہونا کیسا محسوس ہوتا ہے۔

حرکت کریں

چیئر ڈپس



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

10 باردہرائیں اور آرام کریں. دہرائیں.

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کرتے جائیں.

https://youtu.be/aQGEQORYVTY

چیلنج

کپ بھریں

کُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائےگا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائےگا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرانہ جائے ریلے جاری رکھیں.

تین ڈپس = ایک چمچ

مُشکل بنائیں: فی چمچ ڈپس کی تعداد میں اضافہ کریں.

https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w

دن 1

تلاش کریں

کامیابی اعتماد اور احسان کو فروغ دیتی ہے

بائبل میں سے **پیدائش 39: 1 - 4** پڑھیں۔

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

یوسف یعقوب کے 12 بیٹوں میں سے ایک تھا۔ اس کے بھائیوں نے اسے مصر میں غلامی میں بیچ دیا اور وہ فرعون کے ایک عہدیدار فوطیفار کے گھر خادم بن گیا۔

بائبل کا حوالہ — پیدائش 39: 1 - 4

اور یُوسف کو مِصر میں لائے اور فوطِیفار مِصری نے جو فِرعون کا ایک حاکِم اور جلَوداروں کا سردار تھا اُس کو اِسمٰعیلِیوں کے ہاتھ سے جو اُسے وہاں لے گئے تھے خرِید لِیا۔

اور خُداوند یُوسف کے ساتھ تھا اور وہ اِقبال مند ہُؤا اور اپنے مِصری آقا کے گھر میں رہتا تھا۔ اور اُس کے آقا نے دیکھا کہ خُداوند اُس کے ساتھ ہے اور جِس کام کو وہ ہاتھ لگاتا ہے خُداوند اُس میں اُسے

اِقبال مند کرتا ہے۔چُنانچہ یُوسف اُس کی نظر میں
مقبُول ٹھہرا اور وُہی اُس کی خِدمت کرتا تھا
پوطیفار نے اُسے اپنے گھر کا مُختار بنا کر اپنا سب
کُچھ اُسے سَونپ دِیا۔

بحث کریں:

یوسف کی کامیابی کا کیا راز تھا؟

ہر شخص گھر میں ایک ایسی چیز تلاش کرتا ہے جو ان کی ذمہ داریوں میں سے ایک کا اشارہ ہوتا ہے۔ اب اندازہ لگانے کی کوشش کریں.

آپ کے گھر میں مختلف ذمہ داریوں کا انچارج کون ہے؟

گزشتہ ہفتے میں آپ اپنی ذمہ داریوں کو انجام دینے میں کتنے کامیاب رہے ہیں؟ گزشتہ مہینے میں؟ اپنے آپ کو 10 میں سے اسکور دیں. خود کو کنٹرول کرنا کس طرح اس سکور کو متاثر کرتا ہے؟

جس شے کو آپ نے اپنی ذمہ داریوں میں سے کسی ایک کے لیے منتخب کیا ہے اُسے خاندان کے کسی دوسرے فرد کو پیش کریں اور ان سے دعا کرنے کو کہیں تا کہ آپ اپنی ذمہ داری پر پُورا اُتر سکیں۔

کھیلیں

گارڈ ڈیوٹی

ایک شخص ’جیسٹر‘ ہے اور باقی سب ’محافظ‘ ہونے کا اظہار کرتے ہیں۔ محافظوں کو جتنا ممکن ہو سنجیدہ ہونا چاہیے جبکہ جیسٹر ان کو مشغول کرنے اور انہیں ہنسانے کی کوشش کرتا ہے۔ جو کوئی بھی ہنستا ہےوہ کھیل سے خارج ہو جاتا ہے.

https://youtu.be/J5SxNfrhwy4

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'اسکرین وقت' کو کم کریں.

وآرم اپ

گھر کے ارد گرد دوڑیں

اپنی پسندیدہ موسیقی سُنیں. گھر میں یہ حرکات کرتے ہوئے بھاگیں:

- دوڑ
- رسی پھلانگنا
- اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- ایک پاؤں پر اُچھلنا
- بیک ہیل ککنگ

https://youtu.be/anqiKURji6Q

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

ایک کھانے کی چیز کیا ہے جو آپ کو 'نہیں' کہنے میں ، یا کھانا بند کرنا مشکل ہے؟

گہرائی میں جائیں: ایک وقت کا اشتراک کریں جب آپ نے آزمائش میں پڑے اور نتیجہ اچھا نہ نکلا.

حرکت کریں

ٹانگ اُٹھا کر ڈپس لگانا

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۔

10 باردہرائیں اور آرام کریں. دہرائیں.

https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کرتے جائیں.

چیلنج

پارٹنر ڈپس

ایک دوسرے کے آمنے سامنے دو کرسیاں لگائیں۔ پارٹنر ڈپ پوزیشن میں ایک دوسرے کا سامنا کریں گے. ایک پیر اٹھائیں اور اسے اپنے ساتھی کے پاؤں کے خلاف رکھیں ، دوسری ٹانگ کو فرش پر رکھیں۔ دو ڈپس کریں پھر پیروں کو تبدیل کریں۔ مجموعی طور پر 10 ڈپس کریں اور پھر آرام کریں. آرام کرنے کے دوران اگلے سیٹ کے لئے اپنے ساتھی کے بازوؤں کا مساج کریں۔

تین راؤنڈ کریں.

https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8

مشکل بنائیں: زیادہ راؤنڈ کریں.

تلاش کریں

کامیابی آزمائش لاتی ہے

پیدائش 39: 6 - 7 پڑھیں۔

نوٹ: آپ کو چھوٹے بچوں کے لئے کہانی کے الفاظ میں ترمیم کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے.

چنانچہ پوطیفار نے یوسف کی نگہداشت میں جو کچھ تھا وہ سب چھوڑ دیا؛ یوسف کو انچارج بنانے کےبعد، اُس نے اپنے کھانے کے سوا کسی چیز کی فکر نہ کی۔

یوسف مضبوط جسم کا مالک اور خوبصورت تھا، اور کچھ عرصے بعد اس کے مالک کی بیوی نے یوسف کے بارے میں غور کیا اور کہا،" میرے ساتھ بستر پر آو!"

آپ کے خیال میں یوسف کیا کرے گا؟

آزمائش کیا ہے؟ ایک ساتھ مل کر اس کے بارے میں بات کریں.

باری باری ایک کرسی پر بیٹھ کروضاحت کریں کہ آپ کی زندگی میں یہ کیسے دکھائی دیتی ہے۔ جب ہر شخص ختم کرلے تو کرسی کے ٹانگوں کے ارد گرد ایک رسی لوپ ا رسی باندھ دیں اور آہستہ سے

کھینچیں ، اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کس طرح آزمائش ہمیں کھینچتی ہے۔

آپ آزمائش کا جواب کیسے دیتے ہیں؟ اپنی زندگی میں ایک مخصوص علاقے کے بارے میں سوچیں جس میں آپ کی آزمائش کی جا رہی ہے۔ خاموشی سے اپنے آپ سے اس صورت حال کے لئے دعا کریں.

کھیلیں

ریڈی، سیٹ، حرکت

رہنما ”ریڈی... سیٹ... حرکت“ کہتا ہے، اور ہر کوئی اپنے جسم کو حرکت دیتا ہے. رہنما ”ریڈی ... سیٹ... سٹاپ“ کہتا ہے، اور کوئی بھی حرکت نہیں کرتا. ہر شخص کو تب بھی ساکن رہنا ہوگا جب تک 'حرکت' کے علاوہ کوئی اور لفظ نہیں کہا جاتا۔

https://youtu.be/x7refEeSPLQ

مشکل بنائیں: کھلاڑیوں کو خارج کیا جا سکتا ہے اگر وہ تب حرکت کریں جب انہیں ایسا نہیں کرنا.

صحت کے لئے تجویز
اسکرین کے وقت کو کم کریں.
والدین, آپنے بچوں کے
لئےسکرین استعمال کرنے کا
مناسب نمونہ پیش کریں.

وآرم اپ

ٹوٹیپپس اور اسکواٹس

ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کےکھڑے ہو جائیں. جب آپ اچھلتے ہو تو چار بار اپنے پنجوں کو ٹیپ کریں ہر بار ٹانگوں کو تبدیل کریں۔ پھر ایک اسکواٹ کریں.
پانچ بار دہرائیں.

تین راؤنڈ کریں.

کیا آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے خاندان کے کون سے رکن سب سے زیادہ خود پر قابو رکھتے ہیں؟ کون سب سےکم؟ کیوں؟

https://youtu.be/8DZQF6FDPxg

گہرائی میں جائیں: آپ کو صحیح کام کرنے کا طریقہ کیسے معلوم ہے؟

حرکت کریں

ٹانگ اُٹھا کر ڈِپس لگانا

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

آپ 30 سیکنڈ میں کتنی بار کر سکتے ہیں؟ دہرائیں اور نمبر بڑھانے کی کوشش کریں.

https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

مشکل بائیں: وقت کی حد کو ایک منٹ تک بڑھائیں۔

دن 3

چیلنج

مثلث سرکٹ

اپنے مکان یا صحن میں ایک مثلث کی شکل میں تین اسٹیشنوں بنائیں اور اُنہیں 1-3 نمبر دہں۔ ہر شخص ایک مختلف اسٹیشن پر کھڑا ہوگا اور ایک مختلف وارم اپ کرے گا:

1. پلانک
2. برپیس
3. اسکواٹس

30 سیکنڈ کے بعد اگلے نمبرپر جائیں. تین راؤنڈ کریں. راؤنڈ کے درمیان آرام کریں.

مزید مُشکل بنائیں : 30 سیکنڈ میں تعداد میں اضافہ کرتے جائیں.

تلاش کریں

کامیابی درست کام کرنا ہے

پیدائش 39: 8 - 12 پڑھیں۔

نوٹ: آپ کو چھوٹے بچوں کے لئے کہانی کے الفاظ میں ترمیم کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے.

لیکن اُس [یوسف] نے انکار کر دیا۔ لیکن اُس نے اِنکار کِیا اور اپنے آقا کی بِیوی سے کہا کہ دیکھ میرے آقا کو خبر بھی نہیں کہ اِس گھر میں میرے پاس کیا کیا ہے اور اُس نے اپنا سب کُچھ میرے ہاتھ میں چھوڑ دِیا ہے۔ اِس گھر میں مُجھ سے بڑا کوئی نہیں اور اُس نے تیرے سِوا کوئی چِیز مُجھ سے باز نہیں رکھّی کیونکہ تُو اُس کی بِیوی ہے سو بھلا مَیں کیوں اَیسی بڑی بدی کرُوں اور خُدا کا گُنہگار بنُوں؟۔ اور وہ ہر چند روز یُوسف کے سر ہوتی رہی پر اُس نے اُس کی بات نہ مانی کہ اُس سے ہم بِستر ہونے کے لِئے اُس کے ساتھ لیٹے۔

اور ایک دِن یُوں ہُؤا کہ وہ اپنا کام کرنے کے لِئے گھر میں گیا اور گھر کے آدمِیوں میں سے کوئی بھی اندر نہ تھا۔ تب اُس عَورت نے اُس کا پیراہن پکڑ کر کہا کہ میرے ساتھ ہم بِستر ہو ۔ وہ اپنا پیراہن اُس کے ہاتھ میں چھوڑ کر بھاگا اور باہر نِکل گیا۔

ضبط نفس کے لئے یوسف کی حکمت عملی کا مطالعہ کریں:

1. یاد رکھیں کہ آپ پر کون بھروسہ کر رہا ہے
2. جو دُرست ہے اُسے جانیں
3. آزمائش سے دور بھاگیں

آزمائش کا سامنا کرتے وقت یاد دہانی کے بطور ہاتھوں کواستعمال کرنے کے عمل کی مشق کریں: 1. کنپٹیوں پر انگلیاں۔ 2. کھلے ہاتھ (ان ہاتھوں کے کرنےکے لئےصحیح چیز کیا ہے)؛ 3. دوسری ہتھیلی پر دو انگلیاں چلائیں۔

ایک خاندان کے طور پر ، ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں جوآزمائش کے وقت خود پر قابو پالنے کی جدوجہد کر رہے ہیں اور کاغذ کے ایک ٹکڑے پر اُنکے نام لکھیں۔ ایک شخص کرسی پر بیٹھتا ہے اور اس کاغذ کو تھامتا ہے جبکہ گھر کے دوسرے افراد ان کے لیے دعا کرتے ہوئے کُرسی کوکھینچتے ہیں۔

کھیلیں

ایک کھیل کے گھر کی تعمیر کریں

اپنے خاندان کے ساتھ ایک قلعے/کیسٹل/خیمے کی تعمیر کرتےہوئے لطف اندوز ہوں. آپ اسے اپنے گھر کے اندر یا باہر صحن میں کر سکتے ہیں.

تخلیقی بنیے!

ہمارے ساتھ آپنے کھیل کے گھر کی تصاویر کا اشتراک کریں!

صحت کے لئے تجویز
اسکرین کے وقت کو کم کریں.
چھوٹے بچوں کو بڑے بچوں کے
مقابلے میں بہت کم اسکرین کو
وقت دینا چاہئے.

اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا جاتاہے۔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۔

کھچاؤکا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اِس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھیچاؤ لائیں اور اِسی حالت میں 5 سیکنڈ ز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کوویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتاہے 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 اِس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اِس 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 کو ئی **اشارہ** استعمال کریں۔ آ پ 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۔ اسطرح 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 .

پروموشنل ویڈیو

family.fit پانچ مراحل

رابطه میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکوfamily.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 اِس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

یہ مُواد بالکل مفت ہے اور دوسروں کو بھی مفت دیا جائے۔

اگر آپ ہفتہ وار ای میل کے طور پرfamily.fit حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ یہاں سبسکرائب کر سکتے ہیں: https://family.fit/subscribe/.

اگر آپ اِسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پرای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم

www.family.fit