

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 10



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



کیا میں ایماندار ہوں؟

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

بے ایمانی کے
نتائج ہیں

جھوٹ بولنا ہے
ایمانی ہے

دھوکہ بازی ہے
ایمانی ہے

2 سلاطین
5: 20-27

موسیقی کے ساتھ
وآرم اپ

رہنما کی پیروی
کریں

چیز پکڑیں



وآرم اپ

سیٹ اپس

سیٹ اپس

سیٹ اپس



حرکت کریں

بپ شفل دوڑ

اسکواٹ ٹیگ

قرعہ اندازی کے
ساتھ سیٹ اپس
چیلنج



چیلنج

کہانی کو دوبارہ
پڑھیں اور نتائج
کی فہرست بنائیں

کہانی کو دوبارہ
پڑھیں اور
ایمانداری کا عہد
کریں

کہانی پڑھیں اور
اس پر خاکہ پیش
کریں



تلاش کریں

ایک گٹھے پر
چیونٹیاں

باد داشت کا
تسلسل

کینڈی چیلنج



کہیلیں

شروع کرنا

اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو 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 **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 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۔



چیز پکڑیں

وسط میں فرش پر کسی چیز کے ساتھ ایک دائرے میں کھڑے ہوں۔ ایک اسکواٹ پوزیشن میں شروع کریں۔ ایک رہنما بے ترتیب اشارے جیسے "سر"، "کندھے"، "گھٹنوں" دیتا ہے۔ اگر لیڈر "سر" کہتا ہے، ہر ایک اپنے سر کو چھوتا ہے، وغیرہ۔ جب رہنما "کوئی چیز" کہتا ہے تو، فرش پر سے اُس چیز کو سب سے پہلے پکڑنے والا جیت جاتا ہے۔ باقی سب تین بار کُودیں گے۔

پانچ راؤنڈ کریں۔

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

ایماندار ہونے کا کیا مطلب ہے؟

گہرائی میں جائیں: کیا آپ سوچتے ہیں کہ ایمانداری آپ کے پاس فطری طور پر آتی ہے؟



سیٹ اپس



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی پیٹھ پر لیٹ جائیں۔ ”سٹ اپ“ کرنے کے لئے اپنے جسم کو گھٹنوں کی طرف موڑیں۔ شروع کرنے والی پوزیشن میں واپس جائیں۔

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سٹ اپس کرتا ہے جبکہ دوسرا اُسکے پاؤں پکڑ کر رکھتا ہے۔ باری باری پانچ سٹ اپس اور پانچ اسکواٹس کریں۔ پانچ راؤنڈ مکمل کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

قرعہ اندازی کے ساتھ سیٹ اپس چیلنج

کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں پر مندرجہ ذیل کام لکھیں،
تہہ کریں اور ایک کنٹینر میں ڈال دیں:

- 5 سٹ اپس
- 10 سٹ اپس
- 15 سٹ اپس
- 20 سٹ اپس
- کسی سے گلے ملیں
- کسی کو ہائی فائیو دیں
- کسی کو مساج کریں
- سب کے لئے ایک گلاس پانی لائیں

باری لگانے کے لئے قرعہ اندازی کریں اور منتخب
کام کرتے ہیں۔ ضرورت کے مطابق ایک دوسرے کی
مدد کریں۔

مشکل بنائیں: سٹ اپس کی تعداد میں اضافہ کریں۔



دھوکہ بازی بے ایمانی ہے

بائبل میں سے 2 سلاطین 5: 20 - 27 پڑھیں۔

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

نعمان جو ایک دولت مند رہنما تھا۔ جب الیشع نبی نے اُس کو دریائے یردن میں نہانے کے لیے کہا تو وہ جلد کی بیماری سے شفا پا گیا۔ نعمان الیشع کا ایک تحفہ کے ساتھ شکریہ ادا کرنا چاہتا تھا لیکن الیشع نے انکار کر دیا کیونکہ یہ خُدا تھا جس نے نعمان کو شفا بخشی تھی۔ الیشع کے خادم جیغازی نے محسوس کیا کہ وہ فائدہ اٹھا سکتا ہے لہذا اس نے نعمان سے کچھ حاصل کرنے کے لیے پہل کی۔ دیکھیں اس کے بعد کیا ہوتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — 2 سلاطین 5: 20 - 27

لیکن اُس مردِ خُدا الیشع کے خادم جیغازی نے سوچا کہ میرے آقا نے ارامی نعمان کو یوں ہی جانے دیا کہ جو کچھ وہ لایا تھا اُس سے نہ لیا سو

خداوند کی حیات کی قسم میں اُس کے پیچھے دوڑ جاؤنگا اور اُس سے کچھ نہ کچھ لوں گا۔

سو جیحاز ی نعمان کے پیچھے چلا۔ جب نعمان نے دیکھا کہ کوئی اُس کے پیچھے دوڑا آ رہا ہے تو وہ اُس سے ملنے کو رتھ پر سے اُترا اور کہا خیر تو ہے؟۔

اُس نے کہا سب خیر ہے۔ ”میرے مالک نے مجھے یہ کہنے کو بھیجا ہے کہ دیکھ انبیا زادوں میں سے ابھی دو جوان افرائیم کے کوہستانی ملک سے میرے پاس آگئے ہیں سو ذرا ایک قنطار چاندی اور دو جوڑے کپڑے اُن کے لئے دیدے۔“

نعمان نے کہا خوشی سے دو قنطار لے اور وہ اُس سے بچد ہوا اور اُس نے دو قنطار چاندی دو تھیلیوں میں باندھی اور دو جوڑے کپڑوں سمیت اُن کو اپنے دو نوکروں پر لادا اور وہ اُن کو لے کر اُس کے آگے آگے چلے۔ اور اُس نے ٹیلے پر پھنچ کر اُن کے ہاتھ سے اُن کو لے لیا اور گھر میں رکھ دیا اور اُن مردوں کو رخصت کیا۔ سو وہ چلے گئے لیکن آپ اندر جا کر اپنے آقا کے حضور کھڑا ہو گیا۔

الیسع نے اُس سے کہا جیحاز ی تُو کہاں سے آ رہا ہے؟

اُس نے کہا تیرا خادم تو کہیں نہیں گیا تھا۔ الیشع نے پوچھا۔

اُس نے اُس سے کہا کیا میرا دل اُس وقت تیرے ساتھ نہ تھا جب وہ شخص تُجھ سے ملنے کو اپنے رتھ پر سے لوٹا؟ کیا رُوپے لینے اور پوشاک اور زیتون کے باغوں اور تاکستانوں اور بھیڑوں اور بیلوں اور غلاموں اور لونڈیوں کے لینے کا یہ وقت ہے؟ اس لئے نعمان کا کوڑھ تُجھے اور تیری نسل کو سدا لگا رہے گا۔ ”۔ سو وہ برف سا سفید کوڑھی ہو کر اُس کے سامنے سے چلا گیا۔

بحث کریں:

یہ کہانی ڈرامہ کے لیے بنائی گئی ہے! کچھ سادہ ملبوسات حاصل کریں اور ایک دوسرے کے ساتھ کہانی پر ڈرامہ کریں .

جیحاز ی نے بے ایمانی کا کیسا منصوبہ تیار کیا؟

اپنے آپ سے سوال پوچھیں: کیا میں ایماندار ہوں؟

آپ کی زندگی کے کون سے حصے ایمانداری یا سچائی کے ساتھ نہیں گزرتے ہیں؟ خاموشی سے، خدا سے کہیں کہ وہ آپ پر یہ بات ظاہر کرے۔ چند لمحات دعا مانگنے میں گزاریں۔



کینڈی چیلنج

ہفرش پر ایک دائرے میں بیٹھ کر ہر شخص کے سامنے کینڈیوں کا پیالہ اور ایک خالی پیالہ ایک میٹر کی دوری پر پیچھے رکھیں۔

بغیر دیکھے ، ہر شخص کینڈی کو ایک ایک کر کے اپنے پیچھے پیالے میں پھینکے گا۔

کٹوری میں ہر کینڈی ڈالنے کے لئے ایک پوائنٹ دیں۔ دیکھیں کون جیتتا ہے۔



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>

A top-down view of various healthy foods arranged on a dark grey surface. In the center is a white bowl filled with green lentils. To its right is a white bowl of almonds. Below the lentils is a white bowl of blueberries. To the left of the lentils is a white bowl of flaxseeds. In the top left corner is a small white bowl of dark, dried herbs. In the bottom left corner are several green Brussels sprouts. In the bottom right corner is a pomegranate with its red seeds exposed. Scattered around the bowls are individual seeds, including flaxseeds and green lentils. A sprig of fresh green parsley is in the top right corner.

صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں۔



رہنما کی پیروی کریں

ہر راؤنڈ کے لئے ایک فرد کو قائد کی حیثیت سے منتخب کریں اور جو گنگ سے شروع کریں۔ رہبر ایک حرکت کا نام لیتا ہے اور خاندان اسی طرح حرکت کرتا ہے۔ مختلف حرکات کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کیا ایک چھوٹا سا جھوٹ یا بڑا جھوٹ کے طور پر ایسی کوئی چیز ہے؟

گہرائی میں جائیں: الفاظ کے علاوہ، ہم دوسرے کن طریقوں سے جھوٹ بولتے ہیں؟



سیٹ اپس



ایک دوسرے کے سامنے ایک دائرے میں بیٹھیں۔ ایک خاندان کے طور پر 50 سٹ اپس کریں۔ ایک شخص آغاز کرتا ہے۔ جب آپ کو وقفہ کی ضرورت ہو تو اگلے شخص کو ٹیپ کریں۔ 50 سٹ اپس کے بعد، پورا خاندان ایک نشان کی طرف دوڑے اور واپس آئے۔ سب سے سست دوڑنے والے کی رفتار کے مطابق دوڑیں۔ پھر دوبارہ سٹ اپس کریں۔

50 کے تین راؤنڈ کرو۔



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



اسکواٹ ٹیگ



ایک جگہ تلاش کریں جہاں آپ سب دوڑ سکتے ہوں۔ ایک شخص 'ٹیگر' ہے جو ہر کسی کا ٹیگ کرنے کے پیچھا کرتا ہے۔ جب کسی کو ٹیگ کیا جاتا ہے، تو وہ روکتے ہیں اور تین اسکواٹس کرتے ہیں۔ پھر وہ نئے ٹیگر بن جاتے ہیں۔

تین منٹ کے لئے کھیلیں یا جب تک سب لوگ تھک نہیں جاتے۔

مشکل بنائیں: پانچ منٹ کے لئے کھیلیں۔



جھوٹ بولنا بے ایمانی ہے

پڑھیں 2 سلاطین 5: 20 - 27.

باری باری اپنے خاندان کے متعلق دو بیانات بنائیں — ایک سچا بیان اور دوسرا جھوٹا۔ باقی خاندان فیصلہ کرتا ہے کہ جھوٹ کون سا ہے۔

بائبل کی کہانی دوبارہ پڑھیں اُن دو جھوٹوں کو ڈھونڈیں جو جیہازی نے بولے۔ اُس نے نعمان اور الیشع کے ساتھ کیوں جھوٹ بولا؟

ہم کیونجھوٹ بولتے ہیں؟ ہم کس وقت 'سچ' کو بڑھاتے ہیں؟

خاندانی ایمانداری کا عہد بنانے کے لیے مل کر کام کریں۔ آپ کے خاندان میں ایمانداری کی قدر کو ظاہر کرنے والے تین خیالات لکھیں۔ ان کو ایک ساتھ مل کر دعا کے مرکز کے طور پر استعمال کریں۔



باد داشت کا تسلسل

ہر کوئی ایک ایسے رہنما کی طرف دیکھے گا جو ایک ترتیب میں تین یا اس سے زیادہ مختلف ورزش کی نقل و حرکت کے بارے میں سوچتا ہے (مثال کے طور پر ، جمپنگ جیکس ، لانگز ، ٹھلنا)۔ قائد ورزش کی ترتیب کا مظاہرہ کرتا ہے اور دوسرے درست ترتیب میں جتنی جلدی ممکن ہو نقالی کرتے ہیں۔ جو بھی سب سے پہلے صحیح طریقے سے ترتیب مکمل کرتا ہے اگلا رہنما بن جاتا ہے۔



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

مشکل بنائیں: ترتیب میں مزید نقل و حرکت شامل کریں۔

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ ہر خاندان کے کھانے کو تیار کرنے میں مدد کے لئے روسٹر پر بچوں کو شامل کریں۔



موسیقی کے ساتھ صفائی

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۔

ایماندار ہونے کے کیا نتائج ہیں؟

گہرائی میں جائیں: بے ایمان ہونے کے نتائج کیا ہیں یہاں تک کہ اگر آپ کے بارے میں پتہ بھی نہیں چلا ہے؟



سیٹ اپس



60 سیکنڈ میں ممکن حد تک بہت سے سٹ اپس کریں۔
تین راؤنڈ کریں۔

ہر بار اپنے ذاتی ریکارڈ کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

مشکل بنائیں: ہر راؤنڈ کے دوران تعداد میں اضافہ کریں۔



ہپ شفل دوڑ

ٹانگوں کو سیدھا کر کے فرش پر بیٹھ جائیں۔ ٹانگوں کو باری باری آگے بڑھائیں اور پانچ میٹر کا فاصلہ طے کریں۔ پانچ میٹر کے نشان پر ، مڑیں اور ریچھ کی طرح رینگ کر نقطہ آغاز پر واپس جائیں۔ راؤنڈ کے درمیان تین سٹ اپس کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔

اسے ایک دوڑ بنائیں!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

مشکل بنائیں: فاصلہ آٹھ میٹر تک بڑھائیں۔



بے ایمانی کے نتائج ہیں

پڑھیں 2 سلاطین 5: 20 - 27.

باری باری بائبل کی کہانی کا ایک جملہ پڑھیں۔ کہانی میں کیا ہوا بولیں ایماندار یا بے ایمان

جیغازی کی بے ایمانی کا نتیجہ کیا نکلا؟

دو کالموں میں ان سرناموں کے ساتھ ایک پوسٹر بنائیں: ایمانداری اور بے ایمانی۔ ہر ایک سے حاصل ہونے والے نتائج کی فہرست۔

اپنی کمیونٹی یا قوم کے ارکان کے نام لے کر دعا کریں جنہوں نے شاید بے ایمانی کی ہو۔ خدا سے دعامانگیں کہ وہ ان کی مدد کرے کہ وہ سچی بات کریں اور خدا کے نام کی تعظیم کریں۔



ایک گٹھے پر چیونٹیاں

ہر کوئی 'لاگ' (ایک لائن یا ایک بینچ) پر کھڑا ہو۔ مقصد ترتیب کو ریورس کرنا ہے لیکن اس دوران گرنے سے بچنا بھی ہے۔ مل کر کام کریں تاکہ سب کامیاب ہوں۔ ٹائمر مقرر کریں۔



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ کھانے
سے پہلے پانی پیو تاکہ آپ کم
کھانا کھائیں۔

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>

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 شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit