

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 7



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



کیا میں ٹیم کا کھلاڑی ہوں؟

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

دوسروں کے ساتھ
سخاوت کریں

ٹیم میں شراکت
کریں

ایک دوسرے پر
انحصار کریں

روت 2: 2 -
7، 17-18

شیڈو باکسنگ

ٹیم وارم اپ

ریچھ اور کیکڑا
چال



وآرم اپ

تیز رفتار سکیٹرز

سپیڈ سکیٹرز

سپیڈ سکیٹرز



حرکت کریں

رکاوٹوں والی دوڑ

سپیڈ سکیٹر دوڑ

10, 15, 20
اور
5



چیلنج

ایک کٹوری اور
سکوں کے ساتھ
کہانی دوبارہ پڑھیں

کہانی پر خاکہ پیش
کریں اور ایک
کٹورا تلاش کریں

کہانی پڑھیں اور
انحصار کرنے پر
تبادلہ خیال کریں



تلاش کریں

لائن پر چلنا

الچھی ہونی

ویبل بیرو رکاوٹ
دوڑ



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 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۔



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 - چہرہ نیچے کر کے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں۔

کیکڑا واگ - چہرہ اوپر کر کے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں۔



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔ کسی شخص یا کسی ایسی چیز کا نام بتائیں جو آپ پر انحصار کرتی ہو (ایک شخص، پالتو جانور، یہاں تک کہ پودا)۔ وہ آپ پر کس چیز کا انحصار کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: کسی ایسے شخص کا نام بتائیں جس پر آپ انحصار کرتے ہوں اور جس چیز کے لئے کرتے ہوں۔



سپیڈ سکیٹرز



آہستہ شروع کریں پھر رفتار میں اضافہ کریں اور پھر
نقل و حرکت تسلسل دیں۔

ٹانگ اور بنیادی طاقت کو بہتر بنانے کے لئے اسپیڈ
اسکیٹرز کی متق کریں۔ چھ بار کریں۔ آرام اور پھر
12 بار کریں۔ ایک بار پھر آرام کریں اور 18 بار کریں۔
مشکل بنائیں: 30 بار کریں۔



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E



5 اور 10، 15، 20

'ہائی فائیو' کے ساتھ شروع کریں پھر کریں:



- 20 جمپنگ جیک
- 15 سپیڈ سکیٹرز
- 10 پُش اپ
- 5 مرتبہ اسکواٹس

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم.

ان کے درمیان آرام کئے بغیر تین راؤنڈ کریں.
مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں.

اچھی ٹیم کے کھلاڑی ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہیں

بائبل میں سے روت 2: 2 - 7، 17-18 پڑھیں۔

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

موآب کے ملک میں 10 سال گزارنے کے بعد ، نومی
اپنی بیوہ بہو ، روت کے ساتھ واپس بیت لحم چلی گئی۔
نومی کے شوہر الیمیاک اور اس کے دونوں بیٹے مر
چکے تھے۔ روت اس کی واحد ساتھی ہے۔ روتھ
کھانے پینے کے لئے کام کرنے نکلی۔

بائبل کا حوالہ — روت 2: 2 - 7، 17-18

سو موآبی روت نے نومی سے کہا مجھے اجازت
دے تو میں کھیت میں جاؤں اور جو کوئی کرم کی
نظر مجھ پر کرے اُس کے پیچھے پیچھے بالیں
چنوں۔

نعومی نے اُس سے کہا، ”جا میری بیٹی۔“ سو وہ گئی اور کھیت میں جا کر کاٹنے والوں کے پیچھے بالیں چُننے لگی اور اِتِّفاق سے وہ بوعز ہی کے کھیت کے حصّہ میں جا پُہنچی جو الیملک کے خاندان کا تھا۔

اور بوعز نے بیت لحم سے آ کر کاٹنے والوں سے کہا خُداوند تُمہارے ساتھ ہو ۔

اُنہوں نے اُسے جواب دیا خُداوند تُجھے برکت دے۔

پھر بوعز نے اپنے اُس نوکر سے جو کاٹنے والوں پر مُقرّر تھا پُوچھا یہ کِس کی لڑکی ہے؟

اُس نوکر نے جو کاٹنے والوں پر مُقرّر تھا جواب دیا یہ وہ موآبی لڑکی ہے جو نعومی کے ساتھ موآب کے مُلک سے آئی ہے۔ اُس نے مُجھ سے کہا تھا کہ مُجھ کو ذرا کاٹنے والوں کے پیچھے پُولیوں کے بیچ بالیں چُن کر جمع کرنے دے ۔ سو یہ آ کر صُبْح سے اب تک یہیں رہی ۔ فقط ذرا سی دیر گھر میں ٹھہری تھی۔

سو وہ شام تک کھیت میں چُنتی رہی اور جو کُچھ اُس نے چُنا تھا اُسے پھٹکا اور وہ قریب ایک ایفہ جو نکلا۔ اور وہ اُسے اُٹھا کر شہر میں گئی اور جو کُچھ اُس نے چُنا تھا اُسے اُس کی ساس نے دیکھا اور اُس نے وہ بھی جو اُس نے سیر ہونے کے بعد رکھ چھوڑا تھا نکال کر اپنی ساس کو دیا۔

بحث کریں:

کہانی پڑھنے کی کوشش کریں تاکہ ہر کردار ایک مختلف شخص کی طرف سے پڑھا جائے۔

اپنے گھر میں چار ایسی چیزیں ڈھونڈیں جو ایک دوسرے کے اوپر ڈھیر ہوسکیں۔ ہر ایک چیز کرکہانی کے کسی نام کے ساتھ لیبل کریں۔ جب آپ ان سوالات کے جواب دیں تو ٹاور میں ایک ایک کنٹینر شامل کریں:

1. وہ کس پر انحصار کرتے ہیں؟

2. وہ ان پر کس چیز کے لئے انحصار کرتے ہیں؟

کوئی نغمہ سنیں۔

آپس میں مل کر خدا سے دعا مانگیں کہ آپ میں سے ہر ایک ٹیم کا قابل اعتماد کھلاڑی بن سکے۔



وبیل بیرو رکاوٹ دوڑ

ایک رکاوٹوں کی دوڑ کا انعقاد کریں جس میں کچھ موڑ بھی شامل ہوں۔ جوڑوں میں کام کرتے ہوئے رکاوٹوں کو ویل بیرو بن کر مکمل کریں۔

ہر ٹیم کا وقت نوٹ کریں۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور اسے دوبارہ کریں۔



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'اسکرین وقت' کو کم
کریں۔



ٹیم وارم اپ

خاندان میں ہر ایک کے جسم کو استعمال کرتے ہوئے ایک شکل (مربع یا مسدس) یا ایک خاص لفظ بنائیں۔ پھر یہ وارم اپ کریں:

- 20 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 20 مرتبہ اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- 20 ہیل ککس
- 20 جمپنگ جیک

تین راؤنڈ کریں۔ پھر شکل یا لفظ دوبارہ بنائیں۔



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اپنے پسندیدہ کھلاڑیوں میں سے کچھ کا نام بتائیں۔

گہرائی میں جائیں: وہ ٹیم میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

دن 2

حرکت کریں



اسپیڈ سکیٹرز



اسپیڈ سکیٹرز کی مشق کریں۔ پہلے 10 کریں۔ آرام کریں اور پھر 20 دفعہ کریں۔ آرام کریں اور پھر 30 دفعہ کریں۔



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

مشکل بنائیں: تعداد 40، 50 یا 60 تک بڑھائیں۔



سپیڈ سکیٹر دوڑ

گنیں کہ آپ دو منٹ میں کتنے اسپیڈ سکیٹر کر سکتے ہیں۔

دو منٹ کے لئے آرام کریں۔

پھر ایک لائن (رسی) پر کھڑے ہو جائیں اور ان طریقوں سے گُودیں:

- 20 دفعہ آگے/واپس
- 20 دفعہ سائیڈ ٹو سائیڈ

دو راؤنڈ مکمل کریں۔

مشکل بنائیں: زیادہ راؤنڈ کریں۔



ٹیم کے اچھے کھلاڑی خاندان میں حصہ ڈالتے ہیں

روت 2 : 2 - 7 اور 17-18 پڑھیں

ہر کردار کے لئے ایک پروپ کا استعمال کرتے ہوئے، کہانی پر خاکہ پیش کریں۔ اس بارے میں بات کریں کہ ہر شخص کہانی میں کیا کردار ادا کرتا ہے۔ کاغذ کے ایک ٹکڑے پر ہر تجویز لکھیں اور باورچی خانہ میں ایک کٹوری میں ڈالیں۔ کون سے دوسرے اجزاء ایک ٹیم کے لئے اچھی ترکیب بناتے ہیں؟ انہیں بھی لکھیں اور کٹوری میں شامل کریں۔

آپ کے خاندان کے ہر رکن نے آپ کی فیملی ٹیم میں جو کردار ادا کیا ہے اس کا نام لیں اور خدا کا شکر ادا کریں۔



اُجھی بوئی

کندھے سے کندھا ملا کر ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے دائیں ہاتھ کو استعمال کریں اور دوسرے شخص کے دائیں ہاتھ کو پکڑیں۔ بائیں ہاتھ کے ساتھ بھی ایسا ہی کریں۔

اپنے آپ کو چھڑانے کے لئے مل کر کوشش کریں، ہر وقت ہاتھ جڑے رہنے چاہئیں۔



https://youtu.be/qx4oek_lius

صحت کے لئے تجویز

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب
بچے اسکرینز پر ہوں تو والدین
موجود ہوں۔



شیڈو باکسنگ

30 سیکنڈز کے لئے 'راکی پمپ' کریں (ایڑیوں سے کس لگاتے ہوئے سر کے اوپر پمپ کرنے کے انداز میں بازو رکھیں).

30 سیکنڈز کے لئے 'شیڈو باکس' کریں (ایک مستحکم پوزیشن میں پاؤں کندھوں کی چوڑائی پر رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے باری باری مٹے لگائیں).

حفاظت کے لئے فاصلہ اپنائیں!

تین راؤنڈ کریں.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

کیا آپ نے اس ہفتہ کسی کو فراخ دلی کرتے ہوئے دیکھا ہے یا آپ نے فراخ دلی کا مظاہرہ کیا ہے؟

گہرائی میں جائیں: آج آپ کیسے زیادہ سخاوت مند ہو سکتے ہیں؟



تیز رفتار سکیٹرز



تیز رفتار اسکیٹرز پر عمل کریں۔ ان کو کسی چیز کے ساتھ کرو جیسے رسی یا کتاب کو فرش پر رکھ کر جس کے اوپر آپ کو قدم بڑھانا ہوگا۔

انہیں ہموار بنائیں اور رفتار میں اضافہ کریں۔ 20 بار کریں۔ 20 سیکنڈ آرام کریں اور پھر 20 کریں۔ دہرائیں۔



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

مشکل بنائیں: زیادہ راؤنڈ کریں یا انہیں تیزی سے کریں۔



رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، پیڑ/کرسی کی طرف بھاگیں، راہداری/چٹائی 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/PvTfqkGbq8M>

مشکل بنائیں: رکاوٹوں کی دوڑ کی رفتار میں اضافہ کریں یا اضافی وزن لیں۔



دوسروں کے ساتھ سخاوت کریں

روت 2 : 2 - 7 اور 17-18 پڑھیں

ایک کٹوری اور کچھ سکے لیں۔ کہانی کو دوبارہ پڑھیں۔ ان طریقوں کو تلاش کریں جن طریقوں سے ہر کردار سخاوت مند تھا (یا پوچھیں 'ہر شخص کی قیمت کیا تھی؟')۔ جب آپ انہیں بلائیں گے تو ایک سکہ کو پیالے میں ڈالیں گے۔ فیاض بننے کے لئے کچھ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ (کیا آپ آج اپنے سکوں کو دے سکتے ہیں؟)

خاندان کے ہر رکن کو یہ کہنے کے لئے مدعو کریں کہ وہ اس ہفتے کس طرح ٹیم کے فیاض کھلاڑی بن سکتے ہیں۔

ایک دوسرے کے لیے دعا مانگیں۔



لائن چیلنج کے لئے چلنا

فرش پر کچھ لائنیں بنائیں (سیدھی، ٹیڑھی میڑھی، یا خم دار)۔ کپڑے، ٹیپ، چاک، یا ربن کا استعمال کریں۔ ہر شخص کو لائن کے ساتھ مختلف راستے پر چلنا ہوگا جبکہ دوسرے پیروی کریں گے (ایک پاؤں پر اچھلنا، پیچھے کی طرف جانا، اور اسی طرح)۔ موسیقی کو تبدیل کریں اور مختلف چیلنجوں کو قائم کرنے کے لئے باری لیں۔

صحت کے لئے تجویز

کھانے اور دیگر اہم خاندانی اوقات
کیلئے اسکرینز اور ٹکنالوجی سے
دور رہنے کی حدیں بنائیں۔

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۔

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 بھی پہنچ سکے۔

پرای ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit