ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 8

family.fit

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح....

کیا میں قابل اعتبار ہوں؟

www.family.fit

	دن 1	دن 2	دن 3
لوقا 12: 42-48	ایک قابل اعتبارشخص کی خصوصیات	قابل اعتبار ہونے کے فوائد	ٹوٹا ہوا اعتماد
وآرم اپ	جنکیارڈ کتا	دُم مقابلہ	موسیقی کے ساتھ وآرم اپ
حرکت کریں	لنجز	آہستہ لنجز	وزن کے ساتھ لنجز
چیلنج	بوتل گھماؤ	ٹک ٹیک ٹو	پلانک اورلنجز چیلنج
تلاش کریں	کہانی پڑھیں ، بات چیت کریں اور اعتماد کا ٹیسٹ کریں	کہانی کو دوبارہ پڑھیں اور اعتماد کے صلہ کے بارے میں سوچیں۔	کہانی کو دوبارہ پڑھیں اور اعتماد کا اندازہ لگائیں
کھیلیں	اشاروں کے ساتھ کہانی	ہوائی جہاز پکڑیں	ٹرسٹ واک

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
- 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۔

دن 1

وآرم اپ

جنکیارڈ کتا

ایک شخص فرش پرپیروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بیٹھےگا ۔ دوسرے لوگ بازو ، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر ایک دو چکر لگائےگا اور جگہیں بدلتا رہےگا لہذا ہر کوئی جمپ لگانا شروع کرے۔

https://youtu.be/P9u-QN0MXx8

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں.

قابل اعتماد ہونے کا کیا مطلب ہے؟

گہرائی: آپکو کیسے پتہ چلے گا کہ کوئی شخص قابل اعتماد ہے؟

حرکت کریں

لنجز

کولہوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں
ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنے کولہوں کو
اس وقت تک نیچے رکھیں جب تک کہ آپ کا اگلا گھٹنا
90 ڈگری پر جُھک نہیں جاتا۔ دونوں ٹانگیں باری باری
استعمال کریں۔

ایک دوسرے کے آمنے سامنے جوڑے میں لنجز کی مشق کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے شروع کریں.

10 راونڈ چار چکر لگائیں۔ اور ہر دور کے مابین 30 سیکنڈ کا وقفہ لیں

مشکل بنائیں: لنجز کی تعداد میں اضافہ کریں.

https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo

چیلنج

بوتل گھماؤ

ذیل میں چھ حرکات کے لئے لیبل لکھیں (ایک کارڈ پر ایک حرکت) اور اسے ایک دائرہ میں رکھ دیں. ایک شخص ایک بوتل گھمائے گا اور جس کی طرف بوتل اشارہ کرے گی اس حرکت کو سر انجام دے گا. خاندان کے اگلے رکن کو ٹیپ کریں۔

چیلنج: ایک خاندان کے طور پر 100بار حرکت کریں.

- 5 لنجز
- 5 مرتبہ اسکواٹس
- 5 برپیز
- 5 سپیڈ سکیٹرز
- 5 سُپر مین
- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا

مشکل بنائیں: حرکت کی تعداد میں150 یا 200 تک اضافہ کریں.

https://youtu.be/yUJBHuHZj08

تلاش کریں

ایک قابل اعتبارشخص کی خصوصیات

بائبل سے پڑھیں لوقا 12: 42-48.

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

اپنے شاگردوں کو یہ تعلیم دینے کے بعد کہ وہ اس خزانہ کی تلاش کریں جو اس دنیا کی چیزوں کے بجائے قائم رہے ، یسوع قابل اعتماد اور تیار رہنے کی بات کرتے ہیں۔

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

بائبل کا حوالہ - لوقا 12: 42-48

خُداوند نے کہا " کَون ہے وہ دِیانت دار اور عقل مند داروغہ جِس کا مالِک اُسے اپنے نَوکر چاکروں پر مُقرّر کرے کہ ہر ایک کی خُوراک وقت پر بانٹ دِیا کرے؟۔مُبارک ہے وہ نَوکر جِس کا مالِک آ کر اُس کو اَیسا ہی کرتے پائے۔مَیں تُم سے سچ کہتا ہُوں کہ وہ اُسے اپنے سارے مال پر مُختار کر دے گا۔ لیکن اگر وہ نَوکر اپنے دِل میں یہ کہہ کر کہ میرے مالِک کے آنے

میں دیر ہے غُلاموں اور لَونڈیوں کو مارنا اور کھا پی کر متوالا ہونا شرُوع کرے۔تو اُس نَوکر کا مالِک اَیسے دِن کہ وہ اُس کی راہ نہ دیکھتا ہو اور اَیسی گھڑی کہ وہ نہ جانتا ہو آ مَوجُود ہو گا اور خُوب کوڑے لگا کر اُسے بے اِیمانوں میں شامِل کرے گا۔"

"اور وہ نَوکر جِس نے اپنے مالِک کی مرضی جان لی اور تیّاری نہ کی نہ اُس کی مرضی کے مُوافِق عمل کِیا بُہت مار کھائے گا۔ مگر جِس نے نہ جان کر مار کھانے کے کام کِئے وہ تھوڑی مار کھائے گا اور جِسے بُہت دِیا گیا اُس سے بُہت طلب کِیا جائے گا اور جِسے بُہت سَونپا گیا ہے اُس سے زِیادہ طلب کریں گے۔ "

بحث کریں:

آج کے حوالہ میں، ایک ماسٹر کسی کو ایک مینیجر ہونے کی ذمہ داری دیتا ہے. یسوع اس شخص کی وضاحت کرنے کے لئے کون سے الفاظ کا انتخاب کرتے ہیں؟

اعتماد کا ٹیسٹ کریں. ایک ’پکڑنے والے‘ کا انتخاب کریں اور آنکھیں بند کر کے کھڑے ہوں اور پیچھے کو ’پکڑنے والے‘ کی طرف گریں۔ آپ نےاُن پر کیوں اعتماد کیا؟ آپ دوسرے لوگوں پر کیوں اعتماد کرتے ہیں؟

کھیلیں

اشاروں کے ساتھ کہانی

ایک شخص کے سوا ہر کوئی کمرے سے نکل جاتا ہے۔ وہ شخص بائبل کی کہانی کا انتخاب کرتا ہے اور پھر اس کو اشاروں کے ساتھ دوسرے شخص کے سامنے پیش کرتا ہے جو کمرے میں داخل ہوتا ہے تاکہ وہ اندازہ کرسکے کہ یہ کیا ہے۔ اب یہ شخص اشاروں کے ساتھ دوسرے شخص کے سامنےجو کمرے میں داخل ہوتا ہے کہانی پیش کرتا ہے یہ اسی طرح چلتا ہے یہاں تک کہ آخری شخص کمرے میں داخل ہوتا ہے اور بائبل کی کہانی کا اندازہ نہیں لگاتا ہے۔

https://youtu.be/smBQvAcwXpU

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'اسکرین وقت' کو کم کریں.

وآرم اپ

ُدم مقابلہ

ہر کوئی ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ پہنتا ہے جیسے پیچھے ٹکی ہوئی 'دم' ہوتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ ا اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دُم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دُم کھو بیٹھیں تو ، پانچ پش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ مزہ کریں.

https://youtu.be/WtDX86rDWks

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

اپنی کچھ ذمہ داریوں کے بارے میں بتائیں جن کی وجہ سےدوسرے آپ پر بھروسہ کرتے ہیں۔

گہرائی میں جائیں:قابل اعتماد ہونے کے کیا فوائد ہیں؟

حرکت کریں

آہستہ اور گہرے لنجز

آہستہ لنجزکی مشق. آج ہماری توجہ ٹیمپو پر ہے.

ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور پانچ گنیں جب تک کہ آپ اپنے کولہوں کو آہستہ آہستہ نیچے نہ کریں جب تک کہ آپ کے پیچلھے گھٹنے زمین سے نہ لگ جائیں۔ جلدی سے کھڑے ہو جائیں. دوسری ٹانگ کےساتھ دہرائیں.

ایک کچھوا بنیں ، خرگوش نہیں!!

ہر ایک ٹانگ کے ساتھ پانچ مرتبہ دہرائیں.

https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo

جب آپ اپنے گھٹنے کو زمین سے نیچے کرتے ہو تو تین تک گنیں۔

چیلنج

ٹک ٹیک ٹو

شروع کرنے سے پہلے زمین پر ایک ٹک ٹیک ٹو کا بورڈ بنائیں (ٹیپ یا رسی استعمال کریں)۔

دو ٹیموں میں کام کرئیں۔ ہر ٹیم کو ایک چیلنج دیا جاتا ہے جیسے 10 اسکواٹس یا 10 لنجز۔ جب یہ مکمل کر لیں تودونئے لوگ ان کی جگہ لے لیں۔ نئے چیلنجوں کے ساتھ جاری رکھیں جب تک کہ کھیل جیت نہیں لیا جاتا

https://youtu.be/j22gdOy1kdQ

مشکل بنائیں: ہر ایک حاکت کو زیادہ سے زیادہ دہرائیں۔

تلاش کریں

ایک قابل اعتماد شخص کے لئے انعامات

پڑھیں لوقا 12: 42-48.

کہانی کو دوبارہ پڑھیں۔ قابل اعتماد خادم کا اجر کیا تھا؟ اس سیشن کے اختتام پر آپ ایک کھانے کا انتخاب کریں جس سے آپ کا خاندان لطف اندوز ہوسکتا ہے۔

جب آپ پر اعتماد کیا جاتا ہے تو آپ کو کون سے 'ناقابل خور' انعامات ملتے ہیں؟

آپ کیا پسند کریں گے کہ آپ کے گھر والے اپنے پڑوس میں مشہور ہوں؟

ٹیم ہڈل میں شامل ہوں - ایک دوسرے کے کندھوں پر بازوؤں والا ایک تنگ دائرہ۔ خدا سےدعاکریں کہ آپ کے خاندان کی مدد کرے کہ وہ قابل اعتماد ہونے کی شہرت حاصل کرے۔

کھیلیں

ہوائی جہاز پکڑیں

ایک کاغذ کا ہوائی جہاز بنائیں. ایک دائرے میں کھڑے ہوں۔ ایک کھلاڑی کسی دوسرے شخص کی طرف ہوائی جہاز پھینک دے. جب وہ ہوائی جہاز پکڑتے ہیں تو ، انہیں کسی ایسے شخص کا نام لینا چاہئے جس پر وہ بھروسہ کرسکتے ہیں۔ ہر ایک کی باری آنے تک کھیل جاری رکھیں۔

ہر فرد کو اس بارے میں سوچنے کے لئے کہیں کہ وہ اپنے نامزد کردہ لوگوں پر کیوں بھروسہ کرسکتے ہیں۔

https://youtu.be/MaN84RNWrPk

صحت کے لئے تجویز

کوشش کریں کہ سفر کے دوران یا ریسٹورانٹس میں یا بچوں کے پاس بیتھنے وقت ٹیکنالوجی کا استعمال نہ کریں۔ ان اوقات کا استعمال بات کرنے ، دریافت کرنے اور سیکھنے کیلئے کریں۔

دن 3

وآرم اپ

موسیقی کے ساتھ وآرم اپ

کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک میوزک ختم نہیں ہوتا ہے اس وقت تک اپنی جگہ کے آس پاس مندرجہ ذیل حرکات کریں :

- جوگنگ
- اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- بیک ھیل ککنگ
- مینڈک جمپنگ

https://youtu.be/Bi89SHI3BFo

ایک ایسے وقت کا اشتراک کریں جب آپ نے کسی پر بھروسہ کیا مگر اُس نے آپکو دھوکہ دیا۔

گہرائی میں جائیں: اعتماد ٹوٹ جانے پر پیدا ہونے والے احساسات کی وضاحت کریں۔

حرکت کریں

وزن کے ساتھ لنجز

لنجز کےلئے وزن شامل کریں۔ بیک پیک کو کسی کتاب کے ساتھ پہنیں یا اپنے ہاتھوں میں پانی کی بوتلیں رکھیں۔ تخلیقی طور پر سوچیں لیکن ایک مناسب تکنیک ضرور یاد رکھیں۔

10 کے دو سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈز آرام کریں۔

https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo

مشکل بنائیں:زیادہ سیٹس کریں یا زیادہ وزن لیں۔

چیلنج

پلانک اورلنجز چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں. جب ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہوتا ہے تو دوسرا لنجزکرتا ہے۔ ہر ٹانگ پر 10 لنجز کے بعد جگہ تبدیل کریں۔.

چار راؤنڈ کریں.

آسان بنائیں: ہر ٹانگ پر پانچ لنجز کریں۔

مشکل بنائیں: اپنے لنجز کے دوران وزن شامل کریں.

تلاش کریں

قابل اعتماد نہ ہونے کے نتائج

پڑھیں لوقا 12: 42-48.

اُس مینیجر کے لئےجو اعتماد کے قابل نہ تھا سنگین نتائج کو دیکھیں. پیمائش کرنے والی شے جیسے پیمانہ یا جگ تلاش کریں۔ اگر آپ چاہتے ہیں تو ، اس چیز کو تھام لیں اور ایسے وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ قابل اعتماد نہ تھے۔

اعتماد بحال کرنے کے لئےکیا کرنے کی ضرورت ہے بحث کریں. آپ یسوع کی کہانی میں کون سے مینیجرکو سب سے زیادہ پسند کرتے ہیں؟

آخری جملے کو ایک ساتھ پڑھیں اور پھر ایک دوسرے کے ساتھ مل کر یہ دعا کریں۔

اے خداوند ، اپنے وعدوں کو قائم رکھنے اور دیانت دار رہنے میں ہماری مدد کریں تاکہ ہمارے الفاظ ہمیشہ ہمارے اعمال کے مطابق ہوں۔

کھیلیں

ٹرسٹ واک

جوڑوں میں کام کریں. ایک شخص کی آنکھوں پرپٹی باندھ دی جاتی ہے جبکہ دوسراُاسے ہدف حاصل کرنے کے لئے ہدایات دیتا ہے. مزید مشکل بنانے کے لئے کچھ رکاوٹوں کا استعمال کریں. اگر ممکن ہو تو اسے باہرکریں.

https://youtu.be/0OO4NuT1E9g

صحت کے لئے تجویز
دماغ کو نیند کے لئے تیار کرنے کے لیے کم سے کم 60 منٹ قبل اسکرینیں بند کردیں۔

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

رابطہ 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