

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 9

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



کیا میری زندگی ایک اچھی مثال ہے؟

www.family.fit



دن 1

دن 2

دن 3

متی
5: 13-16

دوسروں کی زندگی
میں مزہ شامل کرنا

دوسروں کے لئے
ایک روشنی

نیک اعمال خدا کی
طرف اشارہ کرتے
ہیں



وآرم اپ

رہنما کی پیروی
کریں

وہیل بیرو اور
انچورم

آغاز کریں



حرکت کریں

ایک دیوار کے ساتھ
پُش اپس

گھٹنوں کے بل پُش
اپس

پُش اپس



چیلنج

تاباتا

پُش اپس گیند
چیلنج

پُش اپس فیملی
چیلنج



تلاش کریں

آیات پڑھیں، کھانا
چکھیں اور بحث
کریں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں، روشنی
ڈالیں اور بحث
کریں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور نیک
اعمال کے بارے
میں بات کریں



کھیلیں

آنکھوں پر پٹی
باندھ کر کھانا
چکھنا

آنکھوں پر پٹی
باندھ کر رہنما کی
پیروی کرنا

اندر کود، باہر کود

شروع کرنا

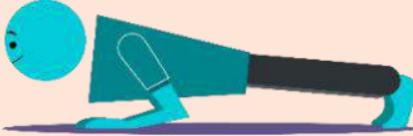
اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو فعال رہنے میں مدد کریں:

- 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 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۔



رہنما کی پیروی کریں

گھر یا صحن کے آس پاس مختصر سیر کیلئے جائیں جب کہ ہر ایک منتخب رہنما کی پیروی کرتا ہے۔ ہر کمرے یا جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔ رہنما حرکت کو تبدیل کر سکتا ہے — سائیڈ اسٹیپس، اونچے گھٹنے، اور اسی طرح۔ لیڈروں کو تبدیل کرتے رہیں۔



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

آپ کس کو اچھی مثال یا ماڈل کے طور پر دیکھتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: کیا چیز ان کو اچھی مثال بناتی ہے؟
کیا وہ کامل ہیں؟

ایک دیوار کے ساتھ پُش اپس



دیوار کی طرف بڑھے ہوئے بازوؤں کے ساتھ کھڑے ہو جاؤ۔ آگے کی طرف جھکیں ، ہتھیلیاں دیوار پر رکھیں ، کہنی کو موڑیں اور کھڑے مقام پر پیچھے کی طرف دھکیلیں۔

آہستہ آہستہ اور احتیاط سے شروع کریں۔

10 بار کریں۔

آسان بنائیں: دیوار کے قریب کھڑے ہو جائیں۔

مشکل بنائیں: پاؤں دیوار سے مزید دُور رکھیں یا تعداد میں اضافہ کریں۔



تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 سیکنڈ زکے لئے ہر ایک ورزش کریں، اس کے بعد 10 سیکنڈز آرام:

- لنجز
- سپیڈ سکیٹرز
- اسکوائٹس
- ایک دیوار کے ساتھ پُش اپس

اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

مزید مُشکل بنائیں : 20 سیکنڈ میں تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



ایک اچھی مثال سے دوسروں کو ذائقہ ملتا ہے

بائبل میں سے متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

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

یسوع تعلیم دیتا ہے کہ جب ہم اُس میں یقین کرتے ہیں
تو ہمیں اپنے اردگرد کے لوگوں میں فرق پیدا کرنا
چاہیے۔

بائبل کا حوالہ — متی 5: 13 - 16

” تم زمین کے نمک ہو۔ لیکن اگر نمک کا مزہ جاتا
رہے تو وہ کس چیز سے نمکین کیا جائے گا؟ پھر
وہ کسی کام کا نہیں سوا اس کے کہ باہر پھینکا
جائے اور آدمیوں کے پاؤں کے نیچے روندنا جائے۔

” تم دُنیا کے نُور ہو۔ جو شہر پہاڑ پر بسا ہے وہ
چُھپ نہیں سکتا۔ اور چراغ جلا کر پیمانہ کے نیچے
نہیں بلکہ چراغ دان پر رکھتے ہیں تو اُس سے گھر
کے سب لوگوں کو روشنی پُہنچتی ہے۔ اسی طرح

تُمہاری رَوشنی آدمیوں کے سامنے چمکے تاکہ وہ
تُمہارے نیک کاموں کو دیکھ کر تُمہارے باپ کی
جو آسمان پر ہے تمجید کریں۔

بحث کریں:

کچھ نمک حاصل کریں اور اسے چکھیں۔ کوئی کھانا
نمک کے بغیر جیسے پاپکارن اور پھر نمک کے ساتھ
آزمائیں۔ ہم اپنے کھانے کے ساتھ نمک کیوں استعمال
کرتے ہیں؟ یسوع کا کیا مطلب تھا جب اُس نے کہا ”تم
زمین کے نمک ہو“؟ ایک طریقہ پر فیصلہ کریں کہ
آپ کس طرح اپنے دن میں ذائقہ شامل کر سکتے ہیں۔
کاغذ کے ایک ٹکڑے پر ایک شخص کا نام لکھیں جو
آپ کے لئے ایک اچھی مثال رہا ہے۔ اسے ایک پیالے
میں ڈالیں ، اس پر نمک چھڑکیں ، اور ان کا اور جس
طرح سے انہوں نے آپ کو دوسروں کے لئے ایک
عمدہ مثال بننے کی ترغیب دی اس کے لئے خدا کا
شکر ادا کریں۔

تفریح حقیقت: ایک بالغ انسانی جسم میں تقریباً ایک
کپ نمک ہوتا ہے!



آنکھوں پر پٹی باندھ کر کھانا چکھنا

ایک شخص کو پانچ پراسرار کھانے کی اشیاء لینے کو کہیں۔ ایک یا ایک سے زیادہ خاندان کے افراد کو آنکھوں پر پٹی باندھیں اور ان سے پوچھیں کہ اندازہ لگائیں کہ انہوں نے کونسا کھانا کھایا۔ دیکھیں کہ کون زیادہ سے زیادہ کھانوں کی صحیح شناخت کر سکتا ہے۔



صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں.



وبیل بیرو اور انچورم

وبیل بیرو: ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ 10 میٹر پیدل چلیں اور پھر کرداروں کا تبادلہ کریں۔

انچ ورم: کمر پر جھکیں اور اپنے ہاتھوں کو فرش پر رکھیں۔ اپنے ہاتھوں سے اگے کی طرف چلتے جائیں جب تک کہ آپ فلیٹ پوزیشن پر نہ چلے جائیں۔ اس کے بعد اپنے پیروں کو اپنے ہاتھوں کے قریب جتنا ہو سکے لائیں۔

10 میٹر کے لئے دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ہم روشنی کے کونسے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: جب کوئی روشنی نہیں ہے یا کم روشنی ہے تو کیا ہوتا ہے؟



گھٹنوں کے بل پُش اپس



زمین پر گھٹنوں کے ساتھ پلانک پوزیشن میں شروع کریں۔ اپنی کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے ، اپنے بازوؤں کو موڑ کر اپنے جسم کو نیچے رکھیں تاکہ آپ کا سینہ زمین کو چھوئے۔ شروع کرنے والی پوزیشن پر واپس پش کریں۔

10 کے دو سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔



https://youtu.be/stuFr3i21_M

آسان بنائیں: ایک دیوار کے ساتھ پُش اپس۔
مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



پُش اپس گیند چیلنج

زمین پر گھٹنوں کے ساتھ پش اپ کرنے کی پوزیشن میں لائن میں کھڑے ہو جائیں۔ قطار کے آخر میں ایک گیند رکھیں۔ پہلا شخص پش اپ کرتا ہے اور پھر گیند اگلے شخص کو دیتا ہے۔ ایک منٹ تک لائن کے ساتھ جاری رکھیں اور دیکھیں کہ آپ کتنی بار گیند کو نیچے اور پیچھے کر سکتے ہیں۔

تین راؤنڈ کریں۔ راؤنڈ کے درمیان ایک منٹ کے لئے آرام کریں۔



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

مشکل بنائیں: زمین پر پاؤں کے ساتھ پُش اپس کریں۔



ایک اچھی مثال دوسروں کے لئے ایک روشنی ہے

متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

ایک دائرے میں بیٹھیں اور مرکز میں ایک موم بتی یا ٹارچ جیسے روشنی رکھیں۔ ہر شخص کاغذ کے ایک ٹکڑے پر روشنی کا ذریعہ بناتا ہے اور اسے مرکز میں روشنی کے گرد رکھتا ہے۔

یسوع نے کہا "تم دنیا کے نور ہو"۔ کیسے یسوع کو آپ کے مرکز کی روشنی کے طور پر رکھنے سے آپ کو دوسروں کے لیے ایک مثال بننے میں مدد ملتی ہے؟

آپنے خاندان کی ایک تصویر بنائیں اور روشنی کے ساتھ درمیان میں رکھیں۔ دُعا مانگیں کہ یسوع آپ کے خاندان کی دوسروں کے لیے ایک مثال بننے میں مدد کرے۔



آنکھوں پر پٹی باندھ کر رہنما کی پیروی کرنا

رہنما بننے کے لئے ایک شخص کا انتخاب کریں۔ سب کی آنکھوں پر پٹی باندھیں اور سامنے والے شخص کے کندھوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے قائد کے پیچھے قطار میں کھڑے ہو جائیں۔ رہنما دو منٹ کے لئے گھر یا صحن کے ارد گرد چلتا ہے۔ کونوں کے آس پاس جا کر اور رکاوٹوں کو عبور کرتے ہوئے اسے تفریح بنائیں۔ باری باری قیادت کریں۔

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ گوشت یا
میٹھی چیزوں سے زیادہ سبزیاں
کھائیں۔



آغاز کریں

ویڈیو کے ساتھ وآرم اپ ہوجائیں یا کچھ پسندیدہ میوزک لگائیں اور دو منٹ تک مندرجہ ذیل کام کریں:

- ایک ہی جگہ پر چلنا
- ٹانگیں پھیلانا
- سائیڈ پرجھکنا
- ٹورسوٹوسٹ کے ساتھ اسکواٹ



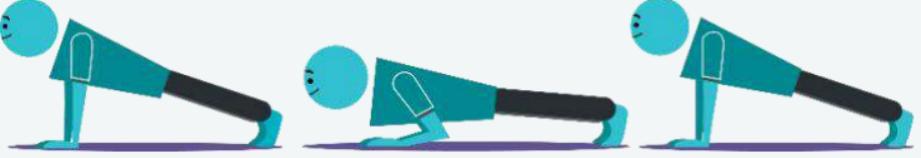
<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

خاندان میں ہر شخص کی کچھ اچھی خصوصیات کا نام لیں۔

گہرائی میں جائیں: کیا میری زندگی دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں فرق ڈال رہی ہے؟



پُش اپس



زمین پر پاؤں کے ساتھ پلانک پوزیشن میں شروع کریں۔ اپنی کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے ، اپنے بازوؤں کو موڑ کر اپنے جسم کو نیچے رکھیں تاکہ آپ کا سینہ زمین کو چھوئے۔ شروع کرنے والی پوزیشن پر واپس پش کریں۔

10 بار کریں اور تین سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈ آرام کریں۔



https://youtu.be/stuFr3i21_M

آسان بنائیں: تعداد کم کریں یا دیوار یا گھٹنوں سے پُش
اپس کرتے ہوئے کم زور لگائیں۔



پُش اپس چیلنج



ایک خاندان کے طور پر 100 پُش اپس کریں۔

آسان بنائیں: 80 پُش اپس کریں۔

مشکل بنائیں: 150 یا 200 پُش اپس کریں۔



نیک اعمال خدا کی طرف اشارہ کرتے ہیں

متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

ایک دوسرے سے پوچھیں ”آپ کیا اچھے کام کر
سکتے ہیں؟“

نیک اعمال کرنے سے آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟
یسوع ہمارے نیک اعمال کے مقصد کے بارے میں کیا
کہتا ہے؟

آپ ایک خاندان کے طور پر جو اچھے اعمال کر سکتے
ہیں جس سے خدا کے نام کو جلال ملے گا انہیں ذہن
میں لائیں۔ اس ہفتے ان میں سے ایک کرنے کی
منصوبہ بندی کریں۔



اندر کود، باہر کود

ایک رہنما کے ساتھ ہاتھ پکڑے ہوئے دائرے میں کھڑے ہو جائیں رہنما ہدایات دے گا۔

پہلا دور - رہنما کا کہنا ہے کہ ”اندر کود“ اور ہر کوئی ایک ایکشن کے ساتھ چیختا ہے اور اسے بیک وقت کرتا ہے۔ ، باہر کود ، چھلانگ دائیں اور بائیں چھلانگ کے ساتھ دہرائیں۔

دوسرا دور - ہر کوئی قائد کے کہنے کے برعکس کہتا ہے اور کرتا ہے (مثال کے طور پر، جب رہنما ”باہر چھلانگ“ کہتا ہے تو چلائیں اور اندر چھلانگ لگائیں)۔

تیسرا دور — ہر کوئی وہ عمل کرتا ہے جو رہنما کہتا ہے، لیکن اس کے برعکس چلاتا ہے۔



<https://youtu.be/tVj6EtBzFjU>

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ دن میں
کم از کم ایک بار اپنے خاندان کے
ساتھ مل کر کھانا کھانے کی
کوشش کریں۔

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 پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit