

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 11

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



کیا میں اپنے رہنماؤں کا احترام کرتا ہوں؟

www.family.fit



3 دن

قاندین کا احترام
کرنا ہماری مدد
کرتا ہے

2 دن

اختیار والوں کے
تابع رہیں

1 دن

لیٹر ہم پر نظر
رکھتے ہیں

عبرانیوں
17:13

دوڑیں اور خاموش
اداکاری کریں

پس اپ کریں اور
تیزی سے دوڑیں

ریلے اٹھائیں



وآرم اپ

کوہ پیما

کوہ پیما

کوہ پیما



حرکت کریں

سیدھی ٹانگ کے
ساتھ دوڑ

کوہ پیما اور
سپر مین

وقت کے لحاظ
سے چیلنج



چیلنج

آیت کو دوبارہ
پڑھیں اور ایک
ربنما کو لکھیں

آیت کو دوبارہ
پڑھیں اور ایک
احترام کا پوسٹر
بنائیں

آیت پڑھیں اور
ایک لیٹر کو اشیاء
سے لادیں



تلاش کریں

پکڑے مت جاؤ

کاغذی جرائر

ویب ٹریپ کھیل



کھیلیں

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** 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۔



ریلے اٹھائیں

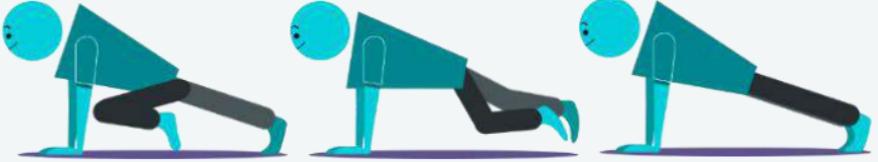
کمرے کے ایک سرے پر فرش پر 20 اشیاء رکھیں۔ دوسرے سرے سے شروع کریں اور جوڑوں میں مقابلہ کرتے ہوئے 30 سیکنڈ میں سب سے زیادہ اشیاء (ایک وقت میں ایک) اکتھی کریں۔ سب کو باری دیں۔ دیکھیں کہ سب سے زیادہ اشیاء کون جمع کرتا ہے۔

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

اپنی زندگی کے کچھ رہنماؤں کا نام بتائیں - انفرادی طور پر اور بطور ایک خاندان۔

گہرائی میں جائیں: رہنما ہونے کے ساتھ کیا ذمہ داریاں آتی ہیں؟

کوہ پیما



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ ایک گھٹنے کو اپنی کوہنیوں کی طرف بڑھا ئیں اور پھر پاؤں کو شروع کرنے کی پوزیشن پرواپس لائیں۔ اب دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

50 دفعہ دہرائیں۔ ہر 10 کے بعد آرام کریں۔

آسان بنائیں: ایک وقت میں تعداد کو پانچ بار کم کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں 80 تک اضافہ کریں۔



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



وقت کے لحاظ سے چیلنج

ہر شخص کو مندرجہ ذیل حرکات میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے لئے کل وقت کی پیمائش کریں:



- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 10 سٹ اپس
- 10 پُش اپ
- 10 لنجز

ہر 10 حرکات کے بعد ، اگلے شخص کو ذمہ داری سنبھالنے کے لئے ٹیپ کریں۔

آسان بنائیں: ہر حرکت کو پانچ بار کریں۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



لیڈر ہم پر نظر رکھتے ہیں

بائبل میں سے عبرانیوں 13: 17 پڑھیں۔

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

ہم جانتے ہیں کہ رہنما انسان ہیں اور غلطیاں کر سکتے ہیں۔ یہ آیت ہمیں یاد دلاتی ہے کہ ہمیں ان لوگوں کے ساتھ کیسے پیش آنا چاہیے جو ہم پر اختیار رکھتے ہیں۔ یہ گرجا گھر میں رہنماؤں کے بارے میں لکھا گیا ہے لیکن ہماری کمیونٹی میں رہنماؤں پر بھی لاگو ہوتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — عبرانیوں 13: 17

اپنے پیشواؤں کے فرمانبردار اور تابع رہو کیونکہ وہ تمہاری رُوحوں کے فائدہ کے لئے ان کی طرح جاگتے رہتے ہیں جنہیں حساب دینا پڑے گا تاکہ وہ خُوشی سے یہ کام کریں نہ کہ رنج سے کیونکہ اس صورت میں تمہیں کُچھ فائدہ نہیں۔

بحث کریں:

رہنما کی ذمہ داریاں کیا ہیں؟ ہر ذمہ داری کو کاغذ کے ٹکڑے پر لکھیں اور اسے گھریلو شے پر چسپاں کریں۔ خاندان کے ایک ممبر کو درمیان میں کھڑا کریں جو قائد کی نمائندگی کرے۔ ایک وقت میں ان کے ہاتھ میں ایک چیز رکھیں۔ وہ کتنی چیزیں پکڑ سکتے ہیں؟ ان کا کام اتنا مشکل کیوں ہے؟

آپنی زندگی میں تمام رہنماؤں کے لئے شکریہ ادا کریں۔ اپنے گرجہ گھر کے رہنماؤں کے لیے دعا مانگیں جنہیں خُدا نے آپ پر خُدا کے بارے میں تعلیم دینے کے لیے مقرر کیا ہے۔



ویب ٹریپ کھیل

تین یا زیادہ کرسیاں اور کچھ رسیاں یا ربن لیں۔ ایک جالا بنانے کے لئے کرسیوں کے درمیان رسی باندھیں۔ پھر کرسیاں منتقل کرنے یا رسی کو کھولے، چھیڑے بغیر چل کر یا رینگ کر رسیوں سے گزرنے کی کوشش کریں۔

دیکھیں کہ آپ کتنے مختلف طریقے کرسکتے ہیں اور اس سے گزر سکتے ہیں!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں.



پُش اپ کریں اور تیزی سے دوڑیں

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک پارٹنر تین پُش اپ کرتا ہے جبکہ دوسرا ایک ہی مقام پر دوڑتا ہے۔ حرکات کا تبادلہ کریں۔ اس وقت تک مت رُکیں جب تک کہ ہر شخص 15 پُش اپس مکمل نہ کرلے۔

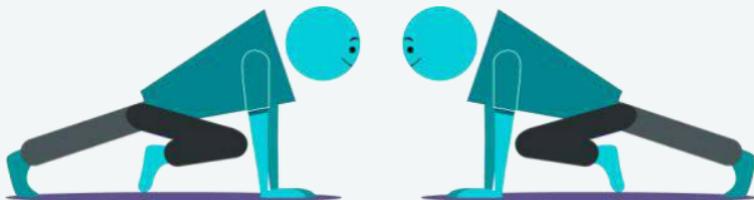
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

رہنماؤں کے تابع رہنے اور احترام کرنے کا کیا مطلب ہے؟

گہرائی میں جائیں: ہمارے رہنماؤں کا احترام کرنا کب مشکل ہو جاتا ہے؟



کوہ پیما



ایک گیند کی طرح ایک چھوٹی سی چیز کے ساتھ جوڑوں میں کام کرتے ہیں۔ دونوں پلانک پوزیشن میں شروع کریں۔

ایک شخص چھ بار کوہ پیمائی کرتا ہے اور پھر وہ چیز دوسرے شخص کو منتقل کرتا ہے۔ دوسرا شخص کوہ پیمائی مکمل کرتا ہے اور پھر چیز کو واپس کرتا ہے۔ ایسا چار بار کریں۔
راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔
تین راؤنڈ مکمل کریں۔



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

آسان نبائیں: چیز منتقل کرنے سے پہلے صرف چار بار کوہ پیمائی کریں۔



کوہ پیمائی/سپر مین چیلنج



ایک شخص بازوؤں اور ٹانگوں کو فرش سے سے اُٹھا کر سپر مین کی طرح بنے جبکہ دوسرا شخص 20 مرتبہ کوہ پیمائی کرے۔ تبادلہ کریں۔

دو راؤنڈ کریں۔ وقت نوٹ کریں۔

آسان بنائیں: آرام کریں اور سپر مین ہولڈ کریں۔

مشکل بنائیں: کوہ پیمائی کی تعداد میں اضافہ کریں۔



اختیار والوں کے تابع رہیں

عبرانیوں 13:17 پڑھیں۔

آپنی دیوار کے لئے ایک پوسٹر بنائیں۔ پوسٹر کے ایک طرف عمودی طور پر لفظ 'احترام' سے حروف لکھیں۔ ایک جملہ بنائیں جو ہر حرف کے ساتھ شروع ہوتا ہو جس میں یہ بیان ہوتا ہو کہ آپ اپنے رہنماؤں کا احترام کیسے کرتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں ایک رہنما کا احترام کرنے کے لئے اس ہفتے کیا کر سکتے ہیں؟

اپنی کھانے کی میز کے لیے دعائیہ کارڈز کا ایک سیٹ بنائیں۔ ہر کارڈ پر ایک رہنما کا نام لکھیں۔ اس ہفتے ہر روز اور کھانے کے بعد اُن کے لیے دعا مانگیں۔



کاغذی جزائر

وسط میں جزائر کے طور پر فرش پر کاغذ کی شیٹیں رکھ کر ایک بڑے دائرہ میں کھڑے ہوں۔ ہر کوئی دائرے کے گرد گھومتا ہے جب تک رہنما "جزائر" نہیں کہتا۔ ہر ایک کو ایک جزیرے پر کھڑا ہونا ضروری ہے۔ اگر وہ نہیں کر سکتے، تو وہ ایک طرف کھڑے ہو جائیں۔ اگر وہ توازن قائم کر سکتے ہیں تو ایک وقت میں ایک سے زیادہ شخص ایک جزیرے پر ہو سکتا ہے۔

ہر دور کے بعد، ایک جزیرے کو ڈور کر دیں۔ جب تک ایک جزیرہ باقی نہ رہ جائے جاری رکھیں لطف اندوز ہوں!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ ایک مینو
بنائیں جس میں مختلف قسم کے
گوشت اور سبزیاں شامل ہیں۔



دوڑیں اور خاموش اداکاری کریں

ہر شخص کو ایک نمبر دیں اور اپنی جگہ پر جوگنگ کرنے کو کہیں۔ جب ہر کوئی جوگنگ کر رہا ہو تو نمبر 1 ایک چیز کا نام پُکارے گا جیسے 'کار'۔ ہر کوئی اس چیز کے مطابق خاموش اداکاری کرے گا (مثال کے طور پر، آپ ایک گاڑی چلا رہے ہیں)۔ چیز کے مطابق خاموش اداکاری کا آغاز کرنے کے لئے آپ کے پاس صرف پانچ سیکنڈز ہوں گے۔

ہر کوئی پھر سے چلنا شروع ہوتا ہے جب تک کہ شخص 2 کسی مختلف چیز کا نام لیتا ہے اور ہر کوئی چیز کے مطابق خاموش اداکاری کا آغاز کر دے گا۔ چھ راؤنڈ کریں۔

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

ایک ایسے وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ نے کُچھ کہا یا کیا اور اُس سے کسی رہنما کی حوصلہ افزائی ہوئی۔

گہرائی میں جائیں: ہمارے رہنماؤں کے احترام سے ہمیں کیسے فائدہ ہو سکتا ہے؟



کوہ پیما



30 سیکنڈز میں زیادہ سے زیادہ پہاڑ پر چڑھنے کی مشق کریں۔ 30 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ چار راؤنڈ مکمل کریں۔

آپ مجموعی طور پر کتنے کرنے کے قابل ہوئے؟



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد مینچھ تک اضافہ کریں۔



سیدھی ٹانگ سے چلنے کی دوڑ

10-20 میٹر کے فاصلہ کی پیمائش کریں۔ سیدھی ٹانگ سے چلنے کی دوڑ دوڑیں کوئی اپنے گھٹنے نہ موڑنے!

دیکھیں کہ آپ دو منٹ میں کتنے چکر مکمل کر سکتے ہیں۔ سب سے زیادہ کس نے کیا؟

آسان بنائیں: ایک ریلے کے طور پر کریں۔

مشکل بنائیں: فاصلہ بڑھائیں۔

قائدین کا احترام کرنا ہماری مدد کرتا ہے

عبرانیوں 13:17 پڑھیں۔

اپنے ایک رہنما کو خط یا ای میل بھیج کر خوشی پہنچائیں۔ آپ ان کے کردار میں ان کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے کیا کہنا چاہتے ہیں کے بارے میں مل کر بات کریں۔ آپ کی نگرانی کرنے کے لئے ان کا شکریہ ادا کریں۔

آپ اس کو بھیجنے کے بعد کیسا محسوس کر سکتے ہیں؟

کبھی کبھی رہنما خوشی کا باعث نہیں بنتے۔ دو لاٹھیاں لیں اور انہیں کراس کی شکل میں فرش پر رکھیں۔ دوسروں کے لیے دعا مانگنے میں یسوع کی مثال کو یاد کرتے ہوئے کسی رہنما کے لئے جو جدوجہد کر رہا ہے، اکٹھے دعا مانگیں۔



پکڑے مت جاؤ

ایک شخص 'رہنما' ہوتا ہے۔ وہ اپنی پیٹھ بقیہ خاندان کی طرف موڑ لے گا۔ دوسرے خاندان کے ارکان ایک ورزش کرتے ہیں جبکہ رہنما انہیں نہیں دیکھے گا (اونچے گھٹتے، ایک جگہ پر چھلانگ، جیکس، اور اسی طرح)۔ جب رہنما مڑتا ہے تو سب کو منجمد ہونا چاہئے۔ اگر کوئی حرکت کرتا ہوا پکڑا جاتا ہے تو، وہ نیا رہنما بن جاتا ہے۔



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ میٹھی
خوراک کو خصوصی خوراک کے
طور پر رکھیں ، اپنی روزمرہ کی
غذا کے حصے کے طور پر نہیں۔

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](https://www.family.fit) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](https://www.family.fit) 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