

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 12



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



کیا میں دوسروں کو ترجیح دیتا ہوں؟

[www.family.fit](http://www.family.fit)



3 دن

2 دن

1 دن

بر روز عاجز ہونا

عاجزی کے فوائد  
ہیں

دوسروں کو  
ترجیح دینا عاجزی  
ہے

لوقا  
11-7:14

دوڑنا اور دوسرے  
کو اسکواٹ کرنے  
کے لئے پکڑنا

کارنر وارم اپ

ٹیم وارم اپ



وارم اپ

پارٹنر اسکواٹس

اسکواٹس

اسکواٹس



حرکت کریں

تاباتا

پلانک اور اسکواٹ  
چیلنج

10، 15، 20  
اور  
5



چیلنج

کرسی کا کھیل اور  
دوبارہ کہانی پڑھیں

کہانی پر خاکہ پیش  
کریں اور بات چیت  
کریں

کہانی پڑھیں اور  
عزت کی ایک  
گُرسی بنائیں



تلاش کریں

کافی یا کوک

فلپ فلاپ ریلے

توازن قائم کرنا  
اور چلنا



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 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۔



## 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 گھٹتے کر کے دوڑنا
- 20 ہیل ککس
- 20 جمپنگ جیک

تین راؤنڈ کریں۔ پھر شکل یا لفظ دوبارہ بنائیں۔



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کو کس صورت حال میں بتایا جاتا ہے کہ آپ کو کہاں بیٹھنا ہے؟

گہرائی میں جائیں: جب آپ کے پاس بیٹھنے کے بارے میں کوئی انتخاب ہے تو، آپ کیسے فیصلہ کرتے ہیں؟

## اسکوائٹس



ایک نیچی کرسی کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنے گھٹنوں کو موڑیں تاکہ آپ کرسی پر ہلکے سے بیٹھ جائیں۔ پھر کھڑے ہو جائیں۔

15 دفعہ دہرائیں۔ دہرائیں۔

پانچ راؤنڈ مکمل کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں 20 تک اضافہ کریں اور کرسی کو ہٹا دیں۔



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



5، 10، 15، اور 20

'ہائی فائیو' کے ساتھ شروع کریں پھر کریں:



- 20 جمپنگ جیک
- 15 مرتبہ اسکواٹس
- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 5 سپیڈ سکیٹرز

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم.

تین راؤنڈ کریں. ہر راؤنڈ کو تیز تر کرنے کی کوشش کریں۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں.



## دوسروں کو ترجیح دینا عاجزی ہے

بائبل میں سے لوقا 14: 7-11 پڑھیں۔

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

یسوع کو ایک اہم شخص کے گھر میں مدعو کیا گیا ہے۔ وہ نوٹس کرتے ہیں کہ لوگ سماجی درجہ بندی، حیثیت اور عزت کی بنیاد پر اپنی نشستوں کا انتخاب کرتے ہیں۔ آج کی کہانی میں یسوع عاجزی کے بارے میں تعلیم دیتا ہے۔

### بائبل کا حوالہ — لوقا 14: 7-11

جب اُس نے دیکھا کہ مہمان صدر جگہ کس طرح پسند کرتے ہیں تو اُن سے ایک تمثیل کہی کہ۔ جب کوئی تجھے شادی میں بلائے تو صدر جگہ پر نہ بیٹھ کہ شاید اُس نے کسی تجھ سے بھی زیادہ عزت دار کو بلایا ہو۔ اور جس نے تجھے اور اُسے دونوں کو بلایا ہے آ کر تجھ سے کہے کہ اس کو جگہ دے۔ پھر تجھے شرمندہ ہو کر سب سے نیچے بیٹھنا پڑے۔ بلکہ جب تو بلایا جائے تو سب سے نیچے

جگہ جا بیٹھ تاکہ جب تیرا بلانے والا آئے تو تجھ سے کہے آے دوست آگے بڑھ کر بیٹھ! تب اُن سب کی نظر میں جو تیرے ساتھ کھانا کھانے بیٹھے ہیں تیری عزت ہو گی۔ کیونکہ جو کوئی اپنے آپ کو بڑا بنائے گا وہ چھوٹا کیا جائے گا اور جو اپنے آپ کو چھوٹا بنائے گا وہ بڑا کیا جائے گا۔

بحث کریں:

آپ بس پر کون سی نشست چاہتے ہیں؟ گاڑی میں؟  
کلاس روم میں؟ کیوں؟

آپ کیسے یسوع کی کہانی سے عاجزی کی وضاحت کریں گے؟

ایک 'عزت کی چیئر' بنائیں اور اس میں باری باری بیٹھیں جبکہ خاندان کے اراکین آپ کے لئے دعا کریں۔



## توازن قائم کرنا اور چلنا

باری باری اپنے سر پر ایک کتاب کو متوازن حالت میں رکھیں اور کمرے کے دوسری طرف چلیں اور اسے چھونے یا گرنے کے بغیر واپس آئیں۔ پیچھے کی طرف کوشش کریں۔ پھر سب سے اوپر ایک پلاسٹک کپ کے ساتھ کوشش کریں۔ کیا آپ کپ میں پانی شامل کر سکتے ہیں؟ لطف اندوز ہوں!

**مشکل بنائیں:** دو ٹیموں میں تقسیم ہوں اور اسے ریلے بنائیں۔



صحت کے لئے تجویز  
اچھی طرح سے کھائیں۔



## كارنر وارم اپ

نمبر 1-4 كے ساتھ كمرے كے كونوں كو ليبل كريں۔  
مختلف كونوں پر شروع كريں اور مختلف وارم اپ  
كرتے هيں۔ كمرے كے اندر دوسرے كونے كي جانب  
حركت كريں - دو راؤنڈ كريں۔



- 10 مرتبه ايک هي جگه پر دوڑيں
- 10 سپيڈ سكيٹرز
- 10 بار پهال پر چڑھنا
- 10 مرتبه اسكواٹس

آرام كريں اور ايک ساتھ بات كريں۔

ايک ايسے وقت كے بارے ميں بتائيں جب آپ كسي  
اور كو آپ سے آگے جانے ديتے هيں۔

گهراي ميں جائيں: آپ نے انهيں پهله كيوں جانے ديا؟



## اسکواٹس

15 اسکواٹس کریں اور اگلے شخص کو تھپکی دیں۔  
تب تک جاری رکھیں جب تک آپ بطور خاندان 150  
مکمل نہ کر لیں۔



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

آسان بنائیں: ٹیپ کرنے سے پہلے 10 اسکواٹس کریں۔  
مشکل بنائیں: خاندان کے لئے ایک بڑا ہدف مقرر  
کریں۔



## پلانک اور اسکواٹ چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔

جب کہ ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہے تو دوسرا اسکواٹس کرے۔ 10 اسکواٹس کے بعد جگہوں کو تبدیل کریں۔



پانچ راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



## عاجزی کے فوائد ہیں

لوقا 14: 7 - 11 پڑھیں۔

ایک میز تیار کریں تاکہ ایک کرسی دوسری کرسیوں سے کہیں زیادہ بہتر ہو۔ جب آپ بیٹھتے ہیں تو دیکھیں کہ کون کہاں بیٹھتا ہے۔

اب کہانی کے مرکزی حصے پر عمل کریں جہاں کسی کو اعلیٰ نشست چھوڑنے کے لئے کہا گیا ہے تاکہ کوئی دوسرا شخص اُنکی جگہ لے سکے۔

ان لوگوں سے پوچھیں جنہیں سیٹیں منتقل کرنا پڑیں اُنہوں نے کیسا محسوس کیا۔ اُنہوں نے اس طرح کیوں محسوس کیا؟

ایک ساتھ مل کر عاجز ہونے کے فوائد کی ایک فہرست بنائیں۔ دعا مانگیں اور خُدا سے مدد مانگیں۔



## فلپ فلاپ ریلے

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص چلے گا، دوسرا فلپ فلاپ منتقل کرے گا۔ چلنے والا آہستہ آہستہ کمرے میں چلے گا جبکہ دوسرا شخص دو فلپ فلاپ چلاے گا تاکہ چلنے والا ہمیشہ فلپ فلاپ پر قدم رکھے۔ کردار تبدیل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔ آخری دور میں چلنے والا اپنی آنکھیں بند کر سکتا ہے۔ کیا ہوتا ہے؟



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>



## صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ ایک  
صحت مند ناشتا کے ساتھ دن  
شروع کریں۔

## دوڑنا اور دوسرے کو اسکواٹ کرنے کے لئے پکڑنا

ایک شخص دوسروں کو پکڑنے کے لئے دوڑے گا۔  
جس کو بھی پکڑا جائے گا وہ پانچ اسکواٹس کرے گا  
اور پھر وہ پکڑنے والا بن جائے گا۔ تین منٹ کے لئے  
جاری رکھیں۔



آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کیا آپ کے پاس اپنے خاندان میں میز پر ایک  
مخصوص نشست ہے؟ کیا آپ ہمیشہ وہاں بیٹھے ہیں؟  
گہرائی میں جائیں: آپ مہمان کو کس طرح خوش آمدید  
کہتے ہیں؟ وہ کھانے کے لیے کہاں بیٹھیں گے؟



## پارٹنر اسکواٹس



ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک دوسرے کی کلائیوں کو پکڑیں اور ایک ہی وقت میں بیٹھیں۔

15 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی 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:

- اسکواٹس
- کوہ پیما
- پُش اپس
- سیٹ اپس

اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

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



## ہر روز عاجز ہونا

لوقا 14: 7 - 11 پڑھیں۔

اپنے خاندان کے بیٹھنے کے لئے قطار میں کافی کرسیاں رکھیں۔ باری باری موضوعات بولیں اور صحیح ترتیب سے بیٹھ جائیں (مثال کے طور پر ، سب سے کم سے کم سے کم؛ پیدائش کا مہینہ؛ عمر)۔

کہانی کو دوبارہ پڑھنے کے لئے ایک خاندان کے رکن کا انتخاب کریں۔ یسوع کے الفاظ کے بارے میں سوچیں ”دوست ایک بہتر جگہ پر چلے جاتے ہیں۔“ آج ہمارے لیے اس کا کیا مطلب ہو سکتا ہے؟ اسکول میں؟ بس پر؟ کام کی جگہ پر؟ کھانے میں؟

اُن لوگوں کے نام لکھیں جنہیں آپ جانتے ہیں جنہیں دعا کی ضرورت ہے۔ اپنے گھر میں کرسیاں پر ان ناموں کو چسپاں۔ ہر مرتبہ جب آپ اُس کرسی پر بیٹھیں اُن کے لیے دعا مانگیں۔



## کافی یا کوک

کاغذ کے ٹکڑے کے ایک طرف کافی کا ایک کپ اور دوسری طرف کوک کی بوتل کی تصویر بنائیں۔ اپنے کاغذ کو تھام کر ساتھی کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اسے دیکھے بغیر ، اسے کچھ بار اپنے ہاتھوں میں پلٹائیں اور پھر ایک طرف دکھائیں (کافی یا کوک)۔ کیا آپ نے اپنے ساتھی کی طرح انتخاب کیا؟ پانچ بار دہرائیں۔ دیکھیں کہ آپ کتنی بار ایک ہی طرف کا انتخاب کرتے ہیں۔



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>

## صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔ ذائقوں سے لطف اندوز ہونے کے لئے آہستہ آہستہ چبائیں اور اپنے کھانے کو ہضم ہونے کا وقت دیں۔

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

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](https://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](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*