

گہرائی میں جانا — ہفتہ 1

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع — ایک اہم شخصیت !

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

اس کے آنے کی
تصدیق

اس کے آنے کا
اعلان

یسوع کے آنے کی
پیشن گوئی ہونی

مرقس 1:1-11

وبیل بیرو اور
انچورم

پونچھ پکڑیں

رہنما کی پیروی
کریں



وآرم اپ

آئینہ پلانکس

اوپر نیچے پلانکس

پلانکس



حرکت کریں

ٹیک ٹاک-ٹو پلانک

پلانک بنی کا چیلنج

کیکڑے پلانک
ریلے



چیلنج

کرداروں کے لحاظ
سے کہانی پڑھیں
اور وہاں ہونے کا
تصور کریں

کہانی پڑھیں
اور گفتگو کریں

کہانی پڑھیں اور
60 سیکنڈ کی
پیشن گوئی کریں



تلاش کریں

دلدل واگ

مجھے راستہ
دکھائیں

فوری موضوع کے
الفاظ



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** 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 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۔



رہنما کی پیروی کریں

ہر مرحلہ کا ایک لیڈر ہو گا۔ جو گنگ کرتے ہوئے شروع کریں۔ لیڈر کوئی نام پکارے گا اور تمام فیملی اس کی پیروی کرے گی۔ سب کو شامل کریں۔

- مسٹر سست - آہستہ آہستہ حرکت
- مسٹر رش - تیزی سے حرکت
- مسٹر جیلی - اپنے پورے جسم کو ہلائے
- مسٹر گزبڑ - پیچھے کی طرف چلنا
- مسٹر اچھال - ایک پاؤں پر ارد گرد اچھلنا
- مسٹر چھوٹے - کراؤچ کریں اور آگے بڑھتے رہیں۔
- مسٹر مضبوط - اپنے پٹھوں کو لچک دیں
- مسٹر لمبو - اوپر کو اُتھنا اور حرکت کرنا
- مسٹر گڈگڈی - کے ارد گرد اپنے بازوں کو ارد گرد لہرانا
- مسٹر خوش - مسکرانا اور حرکت کرنا



<https://youtu.be/ClhcURJ-KvI>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ اپنے گھر آنے والے زائرین کے لئے کس طرح تیاری کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ یہ تیاریاں کیوں کرتے ہیں؟



پلانکس



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو
تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔
اپنا وزن کہنیوں پر رکھیں۔

20 سیکنڈ کے لئے پکڑیں اور آرام کریں۔ تین بار
دوبارہ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: ایک ترتیب وار کارروائی کرتے ہوئے
ہاتھوں اور کہنیوں کے درمیان حرکت کریں۔



کیکڑے پلانک ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔ کمرے یا یارڈ بھر میں تقریباً پانچ میٹر کا فاصلہ مقرر کریں اور اسے نشان زدہ کریں۔ ہر ٹیم سے ایک شخص کمرے کے ایک سرے پر پلانک پوزیشن میں شروع کرے گا۔ جب GO کہا جائے گا تو وہ نشان تک جائیں گے اور پھر واپس آ کر پلانک پوزیشن بنا لیں گے۔ اگلے شخص کے ساتھ جاری رکھیں۔ جب تک ٹیم کا ہر ایک شخص ختم نہ کر لے۔



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

مشکل بنائیں: دوڑ کو لمبا کریں۔



یسوع کے آنے کی پیشین گوئی ہوئی

بائبل میں سے مرقس 1: 1 - 11 پڑھیں۔

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

نئے عہد نامہ میں یسوع کی زندگی کے چار ریکارڈ ہیں۔
 یہ مرقس کی کہانی کے ذریعے سفر کا آغاز ہے جب ہم
 دریافت کرتے ہیں کہ 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' مرقس
 کا افتتاحی بیان دو بنیادی شروعاتی نکات پر زور دیتا ہے:

1. یسوع ہی مسیح ہے (خُدا کی جانب سے وعدہ کیا گیا)

-

2. یہ اچھی خبر ہے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 1: 1 - 11

یہ یسوع مسیح، خُدا کے بیٹے کے بارے میں
 خوشخبری کا آغاز ہے۔ بہت عرصہ پہلے یسعیاہ نبی
 نے لکھا،

”دیکھ میں اپنا پیغمبر تیرے آگے بھیجتا ہوں۔“
 جو تیری راہ تیار کرے گا“

“بیابان میں پُکارنے والے کی آواز آتی ہے کہ
خُداوند کی راہ تیار کرو۔ اُس کے راستے سیدھے
بناؤ۔“
اُس کے راستے سیدھے بناؤ۔

یوحنا آیا اور بیابان میں بیتسمہ دیتا۔ اور گناہوں کی
مُعافی کے لئے توبہ کے بیتسمہ کی مُنادی کرتا تھا پھر
خدا اُن کو معاف کر دے گا۔ اور یہودیہ کے مُلک کے
سب لوگ اور یروشلم کے سب رہنے والے نکل کر اُس
کے پاس گئے اور اُنہوں نے اپنے گناہوں کا اقرار کر
کے دریایِ یَرْدَن میں اُس سے بیتسمہ لیا۔ یوحنا اونٹ
کے بالوں سے بنے کپڑے پہنتا تھا۔ اور چمڑے کا پٹکا
اپنی کمر سے باندھے رہتا اور ٹڈیاں اور جنگلی شہد
کھاتا تھا۔ اور یہ مُنادی کرتا تھا کہ ”میرے بعد وہ
شخص آنے والا ہے جو مجھ سے زور آور ہے۔ میں
اس لائق نہیں کہ جُھک کر اُس کی جوتیوں کا تسمہ
کھولوں۔ میں نے تو تم کو پانی سے بیتسمہ دیا مگر وہ
تم کو رُوحُ القُدس سے بیتسمہ دے گا۔“

اور اُن دنوں ایسا ہوا کہ یسوع نے گلیل کے ناصرة
سے آ کر یَرْدَن میں یوحنا سے بیتسمہ لیا۔ اور جب وہ
پانی سے نکل کر اُوپر آیا تو فی القور اُس نے آسمان کو
پھٹتے اور رُوح کو کبوتر کی مانند اپنے اُوپر اُترتے
دیکھا اور آسمان سے آواز آئی کہ ”تُو میرا پیارا بیٹا
ہے۔ تجھ سے میں خوش ہوں۔“

بحث کریں:

پہلی تین آیات پڑھیں۔ ایک منٹ کے چیلنج کے لئے ایک شخص کا انتخاب کریں وقت نوٹ کرنے کے لئے فون یا گھڑی کا استعمال کریں۔ دوسرے جب سوچتے ہیں کہ ایک منٹ گزر چکا ہے تو اپنا ہاتھ اُٹھائیں گے۔ 60 سیکنڈ کے قریب کون تھا؟ مستقبل کی پیشن گوئی کرنا مشکل ہے۔ یسعیاہ نے ہمیں بتایا کہ یسوع اُسکے آنے سے 700 سال بعد آ رہا تھا۔

یہ یسوع کے بارے میں کیا کہتا ہے؟

خدا سے بات کریں: باری باری ایک دوسرے کے لئے دعا مانگیں، خدا کا شکر ادا کریں کہ وہ ہر شخص کے مستقبل کو جانتا ہے۔



فوری موضوع کے الفاظ

ایک دائرہ میں بیٹھ جائیں۔ شہر، ممالک، نام، یا اشیاء جیسے موضوعات منتخب کریں۔ کوئی اپنے دماغ میں تب تک حروف تہجی بولے گا جب تک کہ کوئی ان کو رکنے کے لئے نہیں کہے گا۔

موضوع پر فوری طور پر ایک لفظ کہنے کے لئے باری لیں جو منتخب کردہ خط سے شروع ہوتا ہو۔ اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کوئی لفظ نہیں سوچ سکتا، پھر نیا دور شروع کریں۔ ہر دور میں موضوعات کو تبدیل کرتے جائیں۔ اگر آپ چاہیں تو اسے مقابلاتی بنائیں۔



صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔



پونچھ پکڑیں

ہر کوئی اپنی پتلون کے پیچھے ایک 'دم' کے طور پر ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ لگائے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دم کھو بیٹھیں تو ، پانچ پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ مزہ کریں۔



<https://youtu.be/J8zIZBxJM4o>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے سب سے بہترین تحفہ کونسا حاصل کیا ہے؟
گہرائی میں جائیں: آپ کسی کے لئے صحیح تحفہ
 کیسے منتخب کرتے ہیں؟



اوپر نیچے پلانکس



اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے کہنیوں اور انگلیوں پر پلانک پوزیشن سے شروع کریں۔ اپنا وزن شفٹ کریں اور اس طرح اوپر اٹھیں کہ آپک ہاتھ آپکا وزن اٹھائے - بائیں ہاتھ پر پھر دائیں ہاتھ پر۔ پھر نیچے کہنیوں تک واپس جائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

آسان بنائیں: اسی تکنیک کو اپنے گھٹنوں سے (اپنے انگلیوں کے بجائے) یا کرسی پر رکھ کر کریں۔



پلانک ہنی کا چیلنج

خاندان کے ارکان باری باری گھڑی یا فون کے ساتھ وقت نوٹ کر کے پلانک کریں۔

دیگر خاندان کے ارکان جو پلانک ان کو ہنسانے کی کوشش کرنے کے لئے مضحکہ خیز چہرے بنائیں۔

وہ شخص جو سب سے طویل وقت کے لئے پلانک کرتا ہے جیت جاتا ہے۔



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

مشکل بنائیں: ایک اور دور کریں اور اپنا وقت بہتر بنانے کی کوشش کریں۔



یسوع کی آمد کا اعلان

مرقس 1: 4 - 8 پڑھیں۔

یوحنا یسوع کا بڑا ا کزن تھا۔ اسے کس چیز نے اہم بنایا؟ اس کا پیغام کیا تھا؟

یوحنا نے اعلان کیا کہ یسوع پاک روح کے تحفے کے ساتھ آئے گا۔ پاک روح کیسے زندگی بسر کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک کمبل تلاش کریں، ایک ساتھ مل کر بیٹھیں اور اسے اپنے ارد گرد لپیٹ دیں۔ یہ پاک روح کی ایک تصویر ہے جو ہر روز آپ کے خاندان کو گھیرے ہوئے ہے۔ یسوع کا اُس کے تحفے کے لیے شکریہ ادا کریں۔



مجھے راستہ دکھائیں

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک کی آنکھوں پر پٹی ہوتی ہے اور اس کے پاس ایک گیند ہوتی ہے اور دوسرے کے پاس بالٹی یا اسی طرح کی چیز ہوتی ہے۔

پہلے چکر میں، آنکھوں پر پٹی والا شخص گیند کو بالٹی میں، بغیر یہ جاننے کے کہ یہ کہاں ہے، پھینکنے کی تین کوششیں کرے گا۔ بالٹی کودو میٹر کے فاصلہ پر رکھیں۔

دوسرے دور میں، آنکھوں پر پٹی والا شخص گیند کو بالٹی میں پھینک دیتا ہے جسکو ان کے ساتھی نے پکڑا ہوتا ہے۔ پارٹنر اس طرح کی ہدایات دے سکتے ہیں، ”میں یہاں ہوں“ یا ”اس طرف“۔ کردار تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

بحث کریں:

کیا آپ اپنے ساتھی کی مدد کے بغیر ٹوکری میں گیند ڈالنے کے قابل تھے؟ دوسری بار یہ آسان کیوں تھا؟

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

تسلسل رکھیں - بستر پر جائیں اور
ہر روز ایک ہی وقت پر جاگیں۔



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 کو باہر کرتے جائیں جب تک کہ آپ فلیٹ بیک کے ساتھ پلانک پوزیشن میں نہ آجائیں۔ 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/tVYGRLFQqLA>

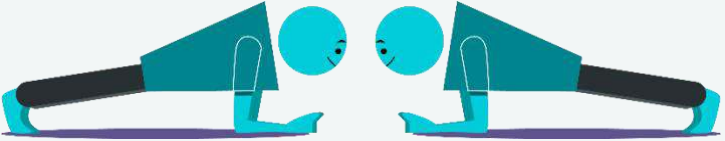
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کچھ اعلانات کے بارے میں بات کریں جو آپ نے 'اہم' لوگوں کو کرتے سنا ہے۔

گہرائی میں جائیں: 'اعلان کرنے والا کس طرح آپ کے سنائی دینے والے پیغام کو تبدیل کرتا ہے؟'



آئینہ پلانکس



جوڑوں میں کام کریں۔ کسی ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے پلانک پوزیشن بنا لیں۔ ہر جوڑے میں ایک شخص آئینہ ہو گا اور دوسرا اُس کی نقل کرے گا۔ مزہ کریں۔

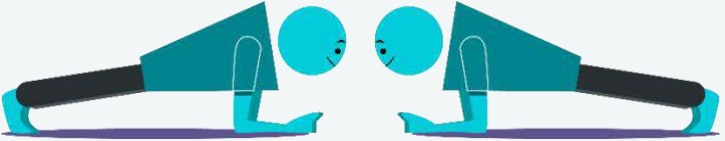


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

آسان بنائیں: اس ہفتے دن 1 یا دن 2 والے پلانک اقدام کو دہرائیں۔



ٹیک ٹاک-ٹو پلانک



کسی کاغذ کے ٹکڑے پر ٹیک ٹیک ٹو کے لئے خاکہ تیار کریں اور استعمال کرنے کے لئے ہر شخص کو مارکر دیں۔ ایک پارٹنر کا سامنا ایک پلانک پوزیشن میں کریں اور ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے تختی کی پوزیشن میں باری باری کھیل کھیلیں۔



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

مشکل بنائیں: ہر کھیل کے فاتحین ایک دوسرے سے کھیل کھیلیں۔



یسوع کے آنے کی تصدیق ہوگئی

مرقس 1: 1-11 پڑھیں۔

کہانی میں کردار مختص کریں: راوی، یسعیاہ، یوحنا اور خدا۔ مرقس 1: 1 - 11 دوبارہ پڑھیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں تو کرداروں کے کپڑے استعمال کریں۔

تصور کریں کہ آپ اُس دن موجود تھے جب خُدا نے اپنے خصوصی رسول کی تصدیق کی تھی۔ اُس کے بارے میں بات کریں جو آپ نے دیکھا ہوگا، سُننا اور محسوس کیا ہوگا۔

اس لمحے کو کس نے اتنا خاص بنا دیا؟

خدا سے بات کریں: اپنے وسیع خاندان کے دائرے کے اندر کسی کا نام لیں جسے یسوع کی اس خوشخبری کو جاننے کی ضرورت ہے۔ کیا آپ اس ہفتے اُن کے لیے یسعیاہ، یوحنا یا خُدا کی آواز ہو سکتے ہیں؟



دلدل واک

ایک پارٹنر تلاش کریں اور کاغذ کے دو شیٹیں لیں۔
یوں ظاہر کریں کہ زمین ایک دلدل ہے اور کاغذ کی
شیٹیں واحد خشک زمین ہیں۔ فرش پر کاغذات رکھ کر
ایک شخص دوسرے شخص کو دلدل میں داخل ہونے
سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔

جگہوں کو تبدیل کریں اور دوسرے شخص کی محفوظ
طریقے سے راہنمائی کریں۔



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

بیڈروم سے الیکٹرانک آلات کو ہٹا
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۔

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