

گہرائی میں جانا — ہفتہ 2

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



یسوع — پیروی کرنے کے قابل!

www.family.fit



دن 3

اپنے پیروکاروں
کے لیے یسوع کا
کام

دن 2

یسوع کی دعوت

دن 1

یسوع کا پیغام

مرقس
14 : 20

رہنما کی پیروی
کریں

بینر شولڈر ٹیپس

گرم لاوا پر چلنا



وآرم اپ

برہے مینڈک
چھلانگ

برہیس

برہے کی تیاری



حرکت کریں

وقت کی پابندی
کرتے ہوئے برہی
چیلنج

نرد چیلنج

پش اپس چیلنج



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور اس پر
اداکاری کریں

آیات پڑھیں اور
رہنما کی
خصوصیات کے
بارے میں بات
چیت کریں

آیات پڑھیں اور
'اچھی خبریں
'لکھیں



تلاش کریں

ریڈی ، سیٹ...
حرکت

سوک باسکٹ بال

گھٹنوں کو با تھ
لگانا



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۔



گرم لاوا پر چلنا

ایک جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں . ایک لیڈر منتخب کریں۔ جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پر جتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جبرہنما "سٹاپ" کہے سب اسکواٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو کچھ اچھی خبر ملی۔

گہرائی میں جائیں: اچھی خبر نے آپ کی زندگی پر کیا اثر ڈالا؟

برپے کی تیاری

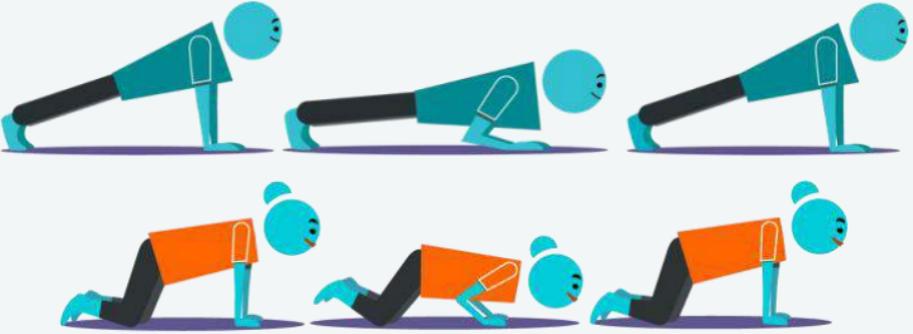


برپے کا ایک حصہ فرش کو دھکیلنا ہے۔ 9 پُس اپ اور 12 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔ یہ حرکتیں آپ کو بروپی بنانے میں مدد فراہم کریں گی۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔

آسان بنائیں: صرف دو راؤنڈ کریں یا تعداد کو 5 پش اپس اور 10 اسکواٹس تک کم کریں۔



پش اپس چیلنج



دیکھیں کہ آپ کے اہل خانہ دو منٹ میں کتنے پش اپس کر سکتے ہیں۔ اس نمبر کو ایک معیار کے طور پر مقرر کریں۔ ایک منٹ آرام کریں اور ہر شخص کی کوشش کی تعریف ضرور کریں۔

دو منٹ کے چیلنج کو دہرائیں اور دیکھیں کہ آیا آپ اپنے معیار کے نمبر کو شکست دے سکتے ہیں۔ آرام کریں اور پانی پیئیں۔



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

آسان بنائیں: گھٹنے سے پش اپ کریں۔

مشکل بنائیں: تین راؤنڈ کریں۔



یسوع کا پیغام

بائبل میں سے مرقس 1: 14 - 20 پڑھیں۔

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

خدا کے آسمان سے تصدیق کے بعد ، یسوع نے اپنی
 عوامی خدمت کا آغاز کیا۔ اس کا پہلا کام اس کے
 مقصد کا اعلان کرنا ہے اور پیروکاروں کی اس
 چھوٹی سی ٹیم کو منتخب کرنا ہے جو اگلے تین سالوں
 تک اس کے ساتھ سفر کرے گی۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 1: 14 - 20

پھر یوحنا کے پکڑوائے جانے کے بعد یسوع نے
 گلیل میں آ کر خدا کی خوشخبری کی مُنادی کی۔
 اور کہا کہ ”وقت پُورا ہو گیا ہے اور خدا کی
 بادشاہی نزدیک آ گئی ہے۔ توبہ کرو اور
 خوشخبری پر ایمان لاؤ۔“

16 اور گلیل کی جھیل کے کنارے کنارے جاتے
 ہوئے اُس نے شمعون اور شمعون کے بھائی اندر

یاس کو جھیل میں جال ڈالتے دیکھا کیونکہ وہ ماہی گیر تھے۔ اور یسوع نے اُن سے کہا ”میرے پیچھے چلے او تو میں تم کو آدم گیر بناؤں گا۔“ وہ فی الفور جال چھوڑ کر اُس کے پیچھے ہو لئے۔

اور تھوڑی دُور بڑھ کر اُس نے زبدی کے بیٹے یعقوب اور اُس کے بھائی یوحنا کو کشتی پر جالوں کی مرمت کرتے دیکھا۔ اُس نے فی الفور اُن کو بلایا اور وہ اپنے باپ زبدی کو کشتی پر مزدوروں کے ساتھ چھوڑ کر اُس کے پیچھے ہو لئے۔

بحث کریں:

پہلی دو آیات پڑھیں۔

یسوع 'اچھی خبر' کا اعلان کرتے ہوئے آیا تھا۔ خُدا کی 'اچھی خبر' کیا ہے؟

کاغذ کے الگ ٹکڑوں پر اس 'اچھی خبر' کو بیان کرنے والے پانچ بیانات لکھیں۔ کھانے کی میز پر ایک پلیٹ میں ہر ایک کاغذ رکھیں۔

سوچیں: ہمارا کھانا ہمیں زندگی بخشتا ہے — 'اچھی خبر' ہمیں سچی زندگی بخشتی ہے۔

خدا سے بات چیت کریں: 'اچھی خبروں' کے ان حصوں میں سے ہر ایک کے لئے مل کر خدا کا شکر ادا کریں۔



گھٹنوں کو ہاتھ لگانا

جوڑاجوڑابن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہو چھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ پاتنرز کو تبدیل کریں اور دوبارہ کھیلیں۔

تین کے گروپوں میں اس کی کوشش کریں۔



https://youtu.be/WYMr_BAr_iE

A close-up photograph of a newborn baby lying down, with a hand gently supporting its head. The baby's eyes are closed, and it has a slight smile. The background is a plain, light color.

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔



بیئر شولڈر ٹیپس

ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے جھکیں۔ اپنے "ریچھ" کی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کے کندھے کو اپنے ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت تک کھیلیں جب تک کہ کوئی 11 بار کندھوں کو چھو نہ لے۔



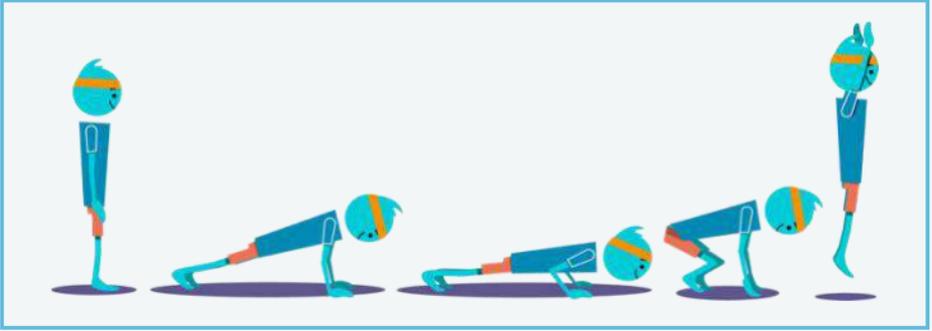
<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

وہ لوگ یا ٹیمیں کون ہیں جن کی آپ پیروی کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: کسی اور کی پیروی کرنے کے کیا فوائد ہیں؟ ایک مسئلہ کیا ہو سکتا ہے؟

برپیس



آہستہ آہستہ شروع کریں اور صحیح تکنیک کا استعمال کریں۔ سیدھے کھڑے ہو کر فرش پر پیش اپ کرنے کے لئے پلانک پوزیشن میں آجائیں۔ پھر ہوا میں چھلانگ لگائیں اور آپ کے سر کے اوپر تالی بجائیں۔ ایک مستقل ترتیب اور رفتار میں ایسا کرنے کی کوشش کریں۔

تین برپیز کریں پھر آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

آسان بنائیں: اگر کودنا ایک مسئلہ ہے، تو مت کودیں لیکن برپی کے آخر میں تالی بجائیں۔



برپی نرد چیلنج



آپ کو ایک پیالے مینیاک ڈائس یا 1-6 نمبر والے کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں کی ضرورت ہوگی۔

ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ڈائس رول کریں یا کاغذ کا ایک ٹکڑا منتخب کریں اور برپیوں کی تعداد بتائیں۔ اپنے خاندان کے لئے برپیز کی کل تعداد شامل کریں۔ آپ کا سکور کیا ہے؟

چار راؤنڈ کریں یا چار منٹ کے لئے جاری رکھیں۔



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد پانچ یا چھ تک بڑھائیں۔



یسوع کی پیروی کرنے کی دعوت

مرقس 1: 16 - 20 پڑھیں۔

آپ کیوں سوچتے ہیں کہ شاگرد یسوع کی پیروی کرنے کے لیے اس قدر جلدی کر رہے تھے؟ کسی کی پیروی کرنے کا انتخاب کرتے کے لئے آپ ان کی کچھ خصوصیات کی فہرست بنا ئیں۔

تین باورچی خانے کے برتن لے لیں۔ ان میں سے دو کے ساتھ ایک '+' کا نشان بنائیں اور تیسرے کے ساتھ '-' کا نشان بنائیں اور انہیں میز پر رکھیں۔ ان '+' کے طریقوں کے بارے میں بات کریں جن میں آپ کا خاندان یسوع کی پیروی کر رہا ہے۔ پھر '-' طریقوں کے بارے میں بات کریں جو آپ یسوع کی پیروی کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں اکٹھے دعا مانگیں۔

خدا سے بات چیت کریں: شکریہ کہ آپ پیروی کرنے کے لئے قابل اعتماد ہیں۔ ہر روز آپ کی پیروی کرنے کے لئے ہماری مدد کریں۔ یہاں تک کہ جب یہ مشکل بھی ہو۔



سوک باسکٹ بال

ایک جراب کو لپیٹ کر ایک گیند بنائیں۔ ایک شخص اپنے بازوؤں کو بطور ہدف استعمال کرتا ہے۔

نشانہ لگانے کے لئے تین مقامات کا انتخاب کریں۔ ہر ایک کو نشانہ لگانے کے لئے تین موقعے ملیں گے۔ فاتح کو تلاش کرنے کے لئے کامیاب شاٹس کی تعداد شمار کریں۔



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

زیادہ تر بالغوں کو ہر رات 7-9 گھنٹے اچھے معیار کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو اس سے بھی زیادہ ضرورت ہے۔



رہنما کی پیروی کریں

آپنی پسندیدہ موسیقی لگائیں۔ ایک دائرہ میں دوڑیں۔ ایک شخص رہنما ہے اور ہدایات دینے کے لئے تالیاں استعمال کرتا ہے:

- ایک تالی — ایک پلانک
- دو تالیاں — دو کوه پیمائی
- تین تالیاں — تین اسکواٹس

ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ماہی گیری کے تجربے سے پسندیدہ یاد کے بارے میں بات کریں - آپ یا کسی اور کی۔

گہرائی میں جائیں: ماہی گیری کو کونسی چیز مقبول بناتی ہے؟



برے مینڈک چھلانگ

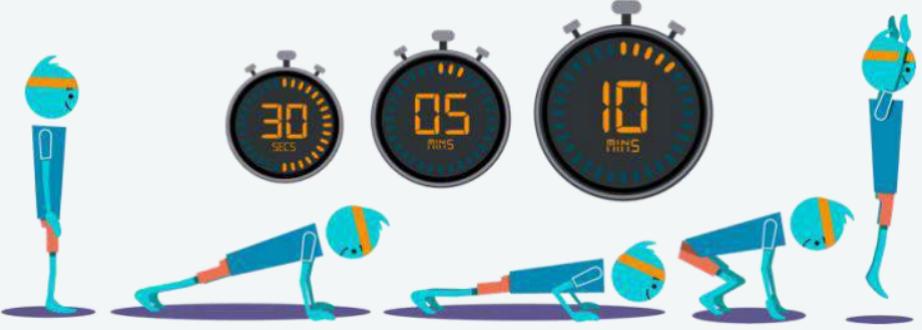


کھڑے پوزیشن سے شروع کریں اور ایک عام برپی کریں۔ جب بھی آپ کھڑے ہو کر تالیاں بجاتے ہیں تو ہر بار مینڈک کی طرح آگے چھلانگ لگائیں۔

باری باری یہ کریں اور پیمائش کریں کہ ہر شخص کس حد تک کود کر سکتا ہے!

آسان بنائیں: اس ہفتے 1 دن یا دن 2 کی طرح برپی کریں۔

وقت کی پابندی کرتے ہوئے برپی چیلنج



گھر یا صحن میں چار علاقوں کا انتخاب کریں جہاں آپ سب ایک دوسرے کے ساتھ مل کر برپیز کر سکیں۔ ایک ٹائمر شروع کریں، پہلے علاقے کو میں جائیں اور 20 برپیز کریں۔ دوسرے علاقے میں 15 برپے، تیسرے نمبر پر 10 اور چوتھے نمبر پر پانچ برپے مکمل کریں۔

ٹائمر بند کریں۔

آپ کے خاندان نے چیلنج کو ختم کرنے میں کتنا وقت لیا؟

آسان بنائیں: 8، 6، 4 اور 2 فی رقبہ برپیز کی تعداد کو کم کریں۔

مشکل بنائیں: چار علاقوں کے درمیان فاصلہ بڑھائیں۔

اپنے پیروکاروں کے لیے یسوع کا کام

مرقس 1 : 14-20 پڑھیں۔

جیسا کہ آپ آیات پڑھتے ہیں، کہانی پر خاکہ پیش کریں۔

مچھلی پکڑنے کے لئے، آپ کو ان کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے صحیح چارہ کی ضرورت ہو گی۔ یسوع اپنے پیروکاروں کو 'لوگوں کو پکڑنے' کے لیے بھیج رہا ہے۔

لوگوں کو یسوع کی 'خوشخبری' کی جانب متوجہ کرنے کے لیے کچھ طریقوں پر غور کریں۔ آپ یہاں تک کہ ایک مقناطیس اور ایک کاغذ کلپ بھی استعمال کر سکتے ہیں یہ دکھانے کے لیے کہ لوگ کیسے اُس کی جانب کھینچے جا سکتے ہیں۔

خدا سے بات چیت کریں: کاغذ کی مدد سے کچھ مچھلی کی اشکال بنائیں۔ ان لوگوں کے نام لکھیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہو کہ ان میں سے ہر ایک کو یسوع کی ضرورت ہے اپنی 'ماہی گیری کا سکول' دیوار پر چسپاں کریں اور رواں ہفتے توجہ کے ساتھ دُعا کے لیے اُسے استعمال کریں۔



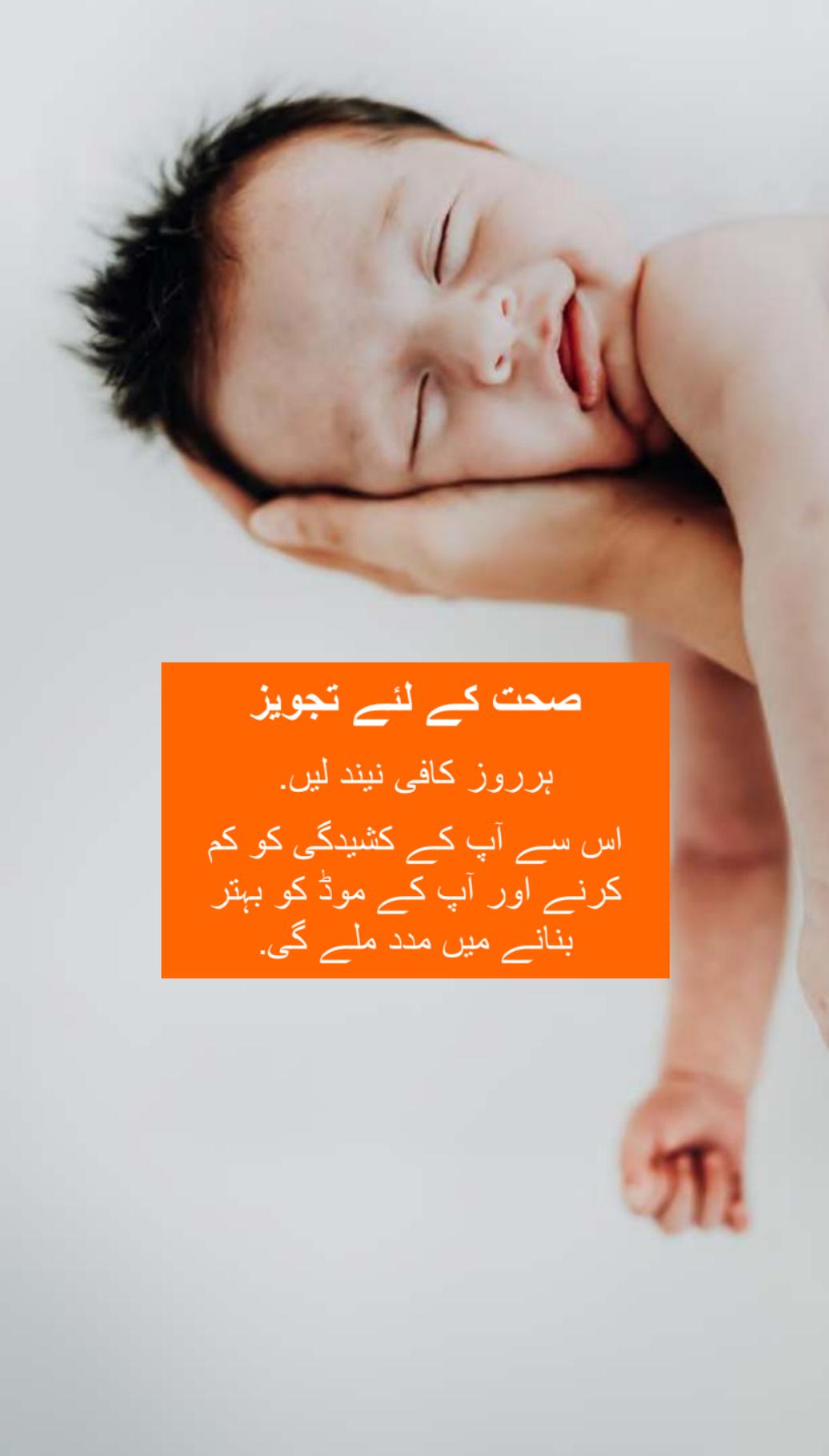
ریڈی، سیٹ، حرکت

رہنما "ریڈی... سیٹ... حرکت" کہتا ہے، اور ہر کوئی اپنے جسم کو حرکت دیتا ہے۔ رہنما "ریڈی ... سیٹ ... رُک" کی آواز دیتا ہے اور سب حرکت کرنا بند کر دیتے ہیں۔ ہر شخص کو تب بھی ساکن رہنا ہوگا جب تک 'حرکت' کے علاوہ کوئی اور لفظ نہیں کہا جاتا۔



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

مشکل بنائیں: اگر کھلاڑی حرکت کریں تو اُن کو خارج کیا جا سکتا ہے۔



صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

اس سے آپ کے کشیدگی کو کم کرنے اور آپ کے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔

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