

گہرائی میں جانا — ہفتہ 3

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع لوگوں سے گہری محبت کرتا ہے!

www.family.fit



3 دن

یسوع بیماری کے
مقابلے میں زیادہ
'متعدی' ہے

2 دن

یسوع اچھوت کو
چھوتا ہے

1 دن

یسوع چاہتا ہے کہ
ہم تندرست ہو
جانیں

مرقس
45: 40 - 1

جنکیارڈ کتا

باتھ چھوتا ہے

آجیکٹ پک اپ
ریلے



وآرم اپ

سپریمین گھڑی

سپریمین کے
مخالف

سپریمین



حرکت کریں

تاباتا

پارٹنر چیلنج

ٹاک-ٹیک ٹو



چیلنج

آیات کو پڑھیں اور
اشیاء کو دوگنا
ظاہر کرنے کے
لئے استعمال کریں

آیات پڑھیں اور
کسی باریک چیز
کو چھوئیں

آیات پڑھیں اور
ایک کاغذ کو
ٹکڑوں میں چیر
دیں



تلاش کریں

ہم سب مل کر مقابلہ
کر سکتے ہیں

ایک کھیل کے گھر
کی تعمیر کریں

میرے ہاتھ
دیکھیے



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۔



آبجیکٹ پک اپ ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم کریں اور ایک جگہ پر مخالف اطراف میں کھڑے ہوں۔ فرش کے وسط میں 21 اشیاء رکھیں۔ ہر ٹیم ایک ریلے کے طور پر دوڑ کر اشیاء کو ایک کر کے جمع کرتی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ کون سی ٹیم سب سے زیادہ اشیاء جمع کرتی ہے۔ آرام کریں اور پھر دہرائیں۔



https://youtu.be/leP_stRgkBw

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ اپنی کچھ چوٹوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کو لگیں۔ ان کو ٹھیک ہونے میں کتنا وقت لگا؟

گہرائی میں جائیں: تکلیف دہ تعلقات کو تندرست ہونے میں کتنا وقت لگ سکتا ہے؟



سپرمین



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔

فرش پر اپنے بازو اور ٹانگوں کو جہاں تک آپ کر سکتے ہیں تین سیکنڈ کے لئے بلند کریں۔ پھر شروع کرنے کی پوزیشن پر واپس جائیں۔

اس ورزش کو 15 بار کریں، ضرورت کے مطابق آرام کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

آسان بنائیں: صرف اپنے بازو اٹھائیں، ٹانگوں کو نہیں۔ تعداد کم کر دیں۔



ٹاک-ٹیک ٹو

آپ (ٹیپ یا رسی کا استعمال) شروع کرنے سے پہلے زمین پر ایک Tic-Tac-Toe کھیل بورڈ بنائیں۔ دو ٹیموں میں کام کرئیں۔ ہر ٹیم کو 5 برپیٹز یا 10 لنجیز کرنے کا چیلنج دیا جائے۔ جب یہ مکمل کر لیں تو دونے لوگ ان کی جگہ لے لیں۔

نئے چیلنجوں کے ساتھ جاری رکھیں جب تک کہ کھیل جیت نہیں لیا جاتا



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>

یسوع چاہتا ہے کہ ہم تندرست ہو جائیں
بائبل میں سے مرقس 1: 40 - 41 پڑھیں۔

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

اس کہانی میں، یسوع کو جلد کی بیماری میں مبتلا
شخص کے ساتھ گہری شفقت ہے جسکو اُسکے اپنے
خاندان اور برادری سے خارج کر دیا گیا تھا۔ گھٹتے
پر آئی ہوئی خراش کے برعکس، کوڑھ عام طور پر
کبھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ وہ دوسروں کی طرف سے
اچھوت سمجھا جاتا تھا!

بائبل کا حوالہ — مرقس 1: 40 - 45

اور ایک کوڑھی نے اُس کے پاس آ کر اُس کی مَنّت
کی اور اُس کے سامنے گھٹتے ٹیک کر اُس سے
کہا اگر تُو چاہے تو مجھے پاک صاف کر سکتا
ہے۔

اُس نے اُس پر ترس کھا کر ہاتھ بڑھایا اور اُسے
چھو کر اُس سے کہا ”میں چاہتا ہوں۔ تُو پاک

صاف ہو جا۔“ اور فی الفور اُس کا کوڑھ جاتا رہا اور وہ پاک صاف ہو گیا۔

اور اُس نے اُسے تاکید کر کے فی الفور رخصت کیا۔ اور اُس سے کہا خبردار کسی سے کچھ نہ کہنا ”مگر جا کر اپنے تئیں کاہن کو دکھا اور اپنے پاک صاف ہو جانے کی بابت اُن چیزوں کو جو موسیٰ نے مقرر کیں نذر گذران تاکہ اُن کے لئے گواہی ہو۔ لیکن وہ باہر جا کر بہت چرچا کرنے لگا اور اس بات کو ایسا مشہور کیا کہ یسوع شہر میں پھر ظاہراً داخل نہ ہو سکا بلکہ باہر ویران مقاموں میں رہا اور لوگ چاروں طرف سے اُس کے پاس آتے تھے۔

بحث کریں:

مرقس 1: 40 — 41 پڑھیں۔

کاغذ کے ایک ٹکڑے کو بہت سے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیں۔ اب کوشش کریں اور انہیں پھر سے ایک دوسرے کے ساتھ واپس رکھیں۔

- اس کام کو کس نے مشکل بنایا؟
- کاغذ کو ٹھیک کرنے کی طاقت کس میں ہے؟

کچھ کرنے کی طاقت کافی نہیں ہے۔ اس طاقت کو استعمال کرنے کے بارے میں ایک انتخاب کرنا ہوگا۔ کوڑھ والا شخص یقین کرتا تھا کہ یسوع کے پاس اُس کو شفا دینے کی قوت تھی اور یسوع نے ظاہر کیا کہ وہ اُس کو شفا دینا چاہتا ہے۔

یسوع ہماری شکستگی کو بھی شفا دینا چاہتا ہے۔ اپنی زندگی کے ایک حصے کے بارے میں اشتراک کریں جو ابھی تک ٹوٹا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

خدا سے بات چیت کریں: خداوند ہم آپ کے پاس اپنی شکستگی کو لاتے ہیں۔ براہ مہربانی اسے ٹھیک کریں اور ہمیں بحال کریں۔ صرف آپ ہمیں شفا دے سکتے ہیں۔



میرے ہاتھ دیکھیے

ایک رہنما کا انتخاب کریں۔ رہنما سامنے کھڑا ہوتا ہے اور اپنے بازوؤں کو ایک کینچی کی طرح چلاتا ہے۔ جب بھی رہنما کے ہاتھ پار ہوتے ہیں تو کھلاڑیوں کے لئے تالی لگانا ضروری ہے۔

اگر ہاتھ پار کرتے وقت وہ تالی نہیں بجاتے، تو وہ باہر ہیں۔ وہ تب بھی باہر ہیں اگر رہنما ہاتھ پار نہیں کرتا اور وہ تالی بجا دیتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں تمام لوگ تالی بجانے کی کوشش کریں! مزہ کریں۔ رہنماؤں کو تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A woman with dark hair tied back is smiling and holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt. The background shows a window with light blue curtains. An orange text box is overlaid on the image.

صحت کے لئے تجویز
ہر روز کافی نیند لیں۔



ہاتھ چھوتا ہے

ایک پارٹنر کا سامنا کرتے ہوئے پُش اپ پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ہاتھوں کی حفاظت کرتے ہوئے دوسرے شخص کے ہاتھوں کو چھونے کی کوشش کریں۔

آپ 60 سیکنڈ میں کتنی بار ہاتھوں کو چھو سکتے ہیں؟



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

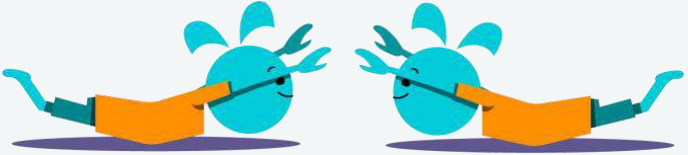
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کن چیزوں کو چھونا خوفناک ہے؟

گہرائی میں جائیں: آپ نے کب شرمندگی محسوس کی؟ اس وقت جب کسی نے آپ کی فکر کی اور آپ سے پیار کیا تو آپ نے کیسا محسوس کیا؟



سپرمین کے مخالف



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔

جہاں تک ممکن ہو اپنے دائیں بازو اور بائیں ٹانگ کو زمین سے اوپر اٹھائیں۔

تین سیکنڈز تک پکڑیں اور پھر آرام کریں۔

مخالف بازو اور ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

آسان بنائیں: ہر ایک کو پانچ دفعہ کریں۔



پارٹنر چیلنج



ایک شخص سپرمین بنتا ہے جبکہ دوسرا شخص پانچ برپیز کرتا ہے۔ باریاں تبدیل کریں اور دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔

آسان بنائیں: آرام کریں اور سپرمین ہولڈ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں یا برپیز کی تعداد میں اضافہ کریں۔



یسوع اچھوت کو چھوتا ہے

مرقس 1: 41 - 42 پڑھیں۔

ایک کنٹینر میں مونگ پھلی کا مکھن یا خام انڈے جیسا کچھ 'چپچپا' رکھیں۔ سب کو مدعو کریں کہ اپنے ہاتھوں کو اس پر پھیریں۔

کچھ ایسی چیزیں ہیں جنہیں ہم چھونا پسند نہیں کرتے۔ کوڑھ متعدی تھا، اس لیے ہر کوئی کوڑھی سے دور رہتا تھا۔

گر لوگ ہمیشہ آپ سے گریز کریں تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟

آپ کیا سوچتے ہیں کہ جب یسوع نے آگے بڑھ کر کوڑھی کو چھوا تو اُس نے کیا محسوس کیا ہو گا؟

کیونکہ یسوع کے لئے، انسان سے محبت کرنا اور ان کی مدد کرنا کسی بھی چیز سے زیادہ اہم تھا۔

خدا سے بات چیت کریں: خداوند ہمارے ارد گرد ان لوگوں کو دیکھنے کے لئے ہماری آنکھیں کھولیں جنہیں دوسرے نظر انداز کر رہے ہیں۔ ہمیں دکھائیں کہ ہم ان سے کس طرح پیار کر سکتے ہیں اور ہمیں اسے کرنے کی ہمت دیں۔



ایک کھیل کے گھر کی تعمیر کریں

اپنے خاندان کے ساتھ گھر کے اندر یا باہر ایک قلعہ، محل یا خیمے کی تعمیر سے لطف اندوز ہوں۔ تخلیقی بنیے۔

A woman with dark hair tied back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and a dark green cardigan. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window.

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

دن کے دوران جسمانی سرگرمی
کریں تاکہ آپ کا جسم تھک جائے۔



جنکیارڈ کتا

ایک شخص فرش پر پیروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بیٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر ایک دو چکر لگائے گا اور جگہیں بدلتا رہے گا لہذا ہر کوئی جمپ لگانا شروع کرے۔



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کو اپنے دوستوں کے بارے میں کیا پسند ہے؟

گہرائی میں جائیں: آپ کس کی طرح بننا چاہتے ہیں؟
آپ کیا نقل کریں گے؟



سپر مین گھڑی

سپر مین کی پوزیشن بناتے ہوئے، بازوؤں کو گھڑی کی پوزیشن میں لے کر جائیں۔ سر کے اوپر سے (12 بجے) اور جسم کے قریب بازو (6 بجے) کے لئے لائیں۔ پانچ سیکنڈ کے لئے ہر پوزیشن بنا کر رکھیں۔ تین بار دہرائیں۔



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

آسان بنائیں: صرف ایک یا دو بار گھڑی مکمل کریں؛ یا ہر پوزیشن کے وقت کی مقدار کو کم کریں۔



تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 سیکنڈ کے لئے پلانکس کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے سپر مین بنیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔

اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: 20 سیکنڈ کے لئے تعداد میں اضافہ کریں۔

یسوع بیماری کے مقابلے میں زیادہ 'متعدی' ہے

یڑھیں مرقس 1: 43-45.

کوڑھ بہت متعدی سمجھا جاتا تھا۔ یسوع سے ملنے سے پہلے وہ شخص کیا 'پھیلا' رہا تھا؟

یسوع سے ملنے کے بعد وہ کیا 'پھیلا' رہا تھا؟

کوئی چھوٹی چھوٹی چیزیں منتخب کریں جن کی آپ کے پاس بہتات ہو جیسے کہ کھلونا اینٹیں یا پتھر۔ ایک کو فرش پر رکھیں۔ پھر ایک نئی قطار شروع کریں اور نمبر دوگنا کریں۔ ہر قطار میں نمبر دوگنا کرتے جائیں۔ دیکھیں کہ تعداد کتنی تیزی سے بڑھتی ہے۔ تصور کریں یسوع کی خوشخبری کس قدر تیزی سے پھیل سکتی ہے جب ہم اسے آگے بانٹتے جاتے ہیں۔

اس واقعے کے 2,000 سال بعد آپ اب یہ کیسے کر سکتے ہیں؟

خُدا سے بات چیت کریں: اُن لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں جو یسوع کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے ہیں۔ خدا سے دعا کریں کہ وہ یسوع کے بارے میں سننے اور جاننے میں مدد کرے جو لوگوں کو کسی بھی چیز سے زیادہ پسند کرتا ہے۔



ہم سب مل کر مقابلہ کر سکتے ہیں

ایک پارٹنر کے ساتھ فرش پر کمر سے کمر ملا کر بیٹھیں۔ اپنے بازوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ لٹک کریں اب اپنی کمروں اور بازوؤں کو جوڑتے ہوئے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ ایک دوسرے کے خلاف دھکا دینے میں مدد ملے گی۔



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

مشکل بنائیں: ایک دوسرے سے جُڑے ہوئے گھر کے ارد گرد اشیاء لینے کی کوشش کریں!

A woman with dark hair tied back is smiling and holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with light-colored curtains.

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

دیر سے بڑا یا بھاری کھانا مت
کھائیں۔

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