

گہرائی میں جانا — ہفتہ 4

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



یسوع — سب کو خوش آمدید کہتا ہے!

www.family.fit



3 دن

یسوع ہمیں دکھاتا
ہے کہ ہم واقعی
میں کون ہیں

2 دن

یسوع غیر مقبول کا
خیر مقدم کرتا ہے

1 دن

یسوع کم سے کم
مستحق کا خیر
مقدم کرتا ہے

مرقس
13: 17 - 17

پونچھ پکڑیں

موسیقی کے ساتھ
وآرم اپ

برپی ریلے



وآرم اپ

بلند پاؤں کے ساتھ
ڈپس

ٹانگ اٹھا کر ڈپس
لگانا

چیئر ڈپس



حرکت کریں

ٹاور چیلنج

رکاوٹوں والی دوڑ

سرکٹ چیلنج



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور صحت
کی جانچ کریں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور لوگوں
کو دو قسموں میں
درج کریں

آیات کو پڑھیں اور
توجہ حاصل کیے
جانے پر بات کریں



تلاش کریں

فوری موضوع کے
الفاظ

ایک پارنٹر کو
پکڑیں

بنیادی باتوں میں
مدد کریں



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 ہونگے۔ 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۔



برپی ریلے



10 میٹر لمبی دوڑ کی تیاری کریں۔

یہ ریلے جوڑوں میں کریں۔ ہر ایک جوڑی میں ایک شخص برپی اور طویل چھلانگ کا ایک چکر لگاتا ہے جبکہ دوسرا شروعاتی لائن پر سپر مین ہولڈ کرتا ہے۔ پکڑیں اور باریاں تبدیل کریں۔ ہر کوئی چار سے چھ چکر مکمل کرے۔



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔
آپنے ارد گرد دیکھیں۔ آپ کتنی چیزیں دیکھ سکتے ہیں جو کل کے بعد سے تبدیل ہو چکی ہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ کسی گروپ میں کس سے رابطہ قائم کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟ کوئی آپ کی طرح کا یا کوئی مختلف؟ کیوں؟

چیئر ڈپس



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ فرش پر پاؤں رکھیں

سانس چھوڑیں ↑ سانس لیں ↓

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ ایک بار پھر دہرائیں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں یا چار راؤنڈ کریں۔



سرکٹ چیلنج



صحن کے ارد گرد سرگرمی کرنے کے چار سٹیشن قائم کریں۔ ہر شخص ایک مختلف اسٹیشن پر آغاز کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل کو اس ترتیب سے کریں اور پھر 60 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

- کہنیوں پر پانچ پلانک کریں اور ہاتھوں سے اوپر اٹھیں
- تیراکی کے انداز میں بازوؤں کے ساتھ پانچ سپر مین
- پانچ ڈپس
- تین برپیز



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں۔



یسوع کم سے کم مستحق کا خیر مقدم کرتا ہے

بائبل میں سے مرقس 2: 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۔

چار ماہی گیر — پطرس، اندریاس، یعقوب اور یوحنا — یسوع کی ٹیم میں شامل ہونے والے پہلے لوگ تھے۔ اب یہ لاوی کی باری ہے کہ وہ فیصلہ کرے کہ جب یسوع اُس کو دعوت دیتا ہے تو وہ کیسے جواب دینا ہے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 2: 13 - 17

وہ پھر باہر جھیل کے کنارے گیا اور ساری بھیڑ اُس کے پاس آئی اور وہ اُن کو تعلیم دینے لگا۔ جب وہ جا رہا تھا تو اُس نے حلفی کے بیٹے لاوی کو محضول کی چوکی پر بیٹھے دیکھا اور اُس سے کہا میرے پیچھے ہولے۔ پس وہ اُٹھ کر اُس کے پیچھے ہولیا۔

اور یوں ہوا کہ وہ اُس کے گھر میں کھانا کھانے بیٹھا اور بہت سے محضول لینے والے اور گنہگار لوگ یسوع اور اُس کے شاگردوں کے ساتھ کھانے بیٹھے کیونکہ وہ بہت تھے اور اُس

کے پیچھے ہو لئے تھے۔ اور فریسیوں کے فقیہوں نے اُسے گنہگاروں اور محضول لینے والوں کے ساتھ کھاتے دیکھ کر اُس کے شاگردوں سے کہا یہ تو محضول لینے والوں اور گنہگاروں کے ساتھ کھاتا پیتا ہے۔

یسوع نے یہ سُن کر اُن سے کہا تندرستوں کو طیب کی ضرورت نہیں بلکہ بیماروں کو۔ میں راستبازوں کو نہیں بلکہ گنہگاروں کو بلانے آیا ہوں۔

بحث کریں:

اس وقت کے بارے میں ایک ساتھ شئیر کریں جب آپ حیرت زدہ ہوں کہ کسی نے آپ کو نوٹ کیا۔

- انہوں نے کیا کہا یا کیا؟ آپ کو کیسے محسوس ہوا؟

یسوع ایک مقبول شخص تھا۔ ہجوم ہر جگہ اُس کی پیروی کرتا تھا۔ پھر بھی، وہ ایک شخص سے بات کرنا کے لئے رُکا: ایک غیر مقبول ٹیکس جمع کرنے والے شخص لاوی کے لئے۔

- اگر آپ لاوی ہوتے آپ نے کیسا محسوس کیا ہوتا؟

ہم سب کو کسی ایسے شخص کی طرف سے توجہ ملنا پسند ہے جسے ہم پسند کرتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کا شکر ہے کہ وہ ہر روز آپ کا نوٹس لیتا ہے۔ اُس سے پوچھیں کہ وہ آپ کی مدد کرے کہ آپ اُن لوگوں کی جو آپ کے معمول کے گروپ میں نہیں ہیں ان پر توجہ کر سکیں اور اُنکی حوصلہ افزائی کر سکیں



بنیادی باتوں میں مدد کریں

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص دوسرے کے پیچھے کھڑا ہو کر اور 'ان کے ہاتھ بن کر' ایک بنیادی کام سر انجام دے گا۔

بال برش، دانتوں کی صفائی، یا چہرہ دھونے جیسے کام کریں۔ اس کے بعد باریاں تبدیل کریں۔

ہر شخص کے لئے یہ کیسا تھا؟



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



صحت کے لئے تجویز
ہر روز کافی نیند لیں.



موسیقی کے ساتھ وآرم اپ



تیز ٹیمپو کی موسیقی لگائیں اور مندرجہ ذیل کریں:

- 20 دفعہ ایک ہی جگہ پر کھڑے ہو کر دوڑنا
- 5 مرتبہ اسکواٹس
- 20 مرتبہ اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- 5 جمپنگ جیک

پانچ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/Fhf-i-xEjI74>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ خاندان کی پارٹی میں کسے مدعو کریں گے؟ آپ نے کس طرح مدعو کرنے کا انتخاب کیا؟

گہرائی میں جائیں: کیا ایسے لوگ ہیں جو مدعو ہونے کے مستحق نہیں ہیں؟ کیوں؟ آپ کے کیا دلائل ہیں؟



ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔ 10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

آسان بنائیں: تعداد کم کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ آپ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، درخت یا کرسی پر چڑھیں، راستے یا قالین پر چھلانگ لگائیں، اور اسی طرح)۔ تخلیقی بنیے! جتنی جلدی ممکن ہو رکاوٹوں کی دوڑ سے گزرنے کی تیاری کر لیں۔ ہر شخص کے وقت کا تعین کریں۔



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

مشکل بنائیں: جوڑوں میں دوڑ لگانے کی کوشش کریں۔ آپ کو ہر وقت ایک ساتھ جڑے رہنا ضروری ہے۔

یسوع غیر مقبول کا خیر مقدم کرتا ہے

مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں۔

لوگوں کی دو فہرستیں بنائیں: وہ جنہیں دنیا لاوی کی طرح 'ناقابل لائق' لیبل کرتی ہے، اور وہ لوگ جو 'مقبول' ہیں۔

- آپ کیوں سوچتے ہیں کہ یسوع نے ٹیکس کلکٹر کی ڈنر پارٹی کی دعوت قبول کی؟
- اُس کے شاگردوں نے کس قدر آرام دہ محسوس کیا؟ آپ کتنا آرام دہ محسوس کریں گے؟

خاندان کی پارٹی کے لئے اپنی دعوت کی فہرست پر واپس جائیں۔ کیا کسی تبدیلی کی ضرورت ہے؟

خدا سے بات کریں: خداوند ہمیں اپنے گھر میں ہر کسی کو خوش آمدید کرنے میں مدد کرے۔



ایک پارٹنر کو پکڑیں

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص آنکھوں پر پٹی باندھتا ہے اور اپنے ساتھی سے 10 قدم دور کھڑا ہوتا ہے۔ پارٹنر آہستہ آہستہ آنکھیں بند پارٹنر کی طرف چلتا ہے۔ آنکھوں پر پٹی بندھے پارٹنر کو احتیاط سے سننا چاہئے کہ ان کا ساتھی کتنا قریب ہو رہا ہے اور ان کو پکڑنے کے لئے صحیح وقت پر 'سٹاپ' کہنا ہے۔



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

آپ خود کو بہتر محسوس کریں گے
اور زیادہ چوکس اور متحرک ہو
جائیں گے۔



پونچھ پکڑیں

ہر کوئی ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ پہنتا ہے جیسے پیچھے ٹکی ہوئی 'دم' ہوتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دُم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دُم کھو بیٹھیں تو، پانچ پش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ لطف اندوز ہوں!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔
کیا بُرا کام کرنے والے لوگوں کی کہانیاں تلاش کرنا آسان ہے
یا اچھا کام کرنے والوں کی؟ کیوں؟

**گہرائی میں جائیں: 1 سے 10 کے پیمانے پر، دوسرے
لوگوں کے مقابلے میں آپ کتنے اچھے اور مستحق ہیں؟**



بلند پاؤں کے ساتھ ڈپس



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ اپنے پیروں کے نیچے ایک ڈبہ یا کوئی اور شے رکھیں تاکہ وہ بھی بلند ہوں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

آسان بنائیں: اس کی بجائے دن 1 سے کرسی والی ڈپس کریں۔



ٹاور چیلنج

جوڑوں میں کام کریں۔ ہر ایک جوڑی کے لئے چھ پلاسٹک کپ تلاش کریں۔ ایک شخص سپر مین ہولڈ جبکہ دوسرا پانچ کرسی والی ڈپس کرتا ہے۔ ہر راؤنڈ کے بعد فرش پر پرامڈ ٹاور بنانے کے لئے ایک کپ رکھیں پھر کردار تبادلہ کریں۔ ٹاور کی تعمیر کے لئے چھ راؤنڈ کریں۔

ٹیموں کا ایک دوسرے کے خلاف مقابلہ کرنے کا وقت نوٹ کریں۔



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

مشکل بنائیں: ٹاور کو 10 کپ تک بڑھائیں۔



یسوع ہمیں دکھاتا ہے کہ ہم واقعی میں کون ہیں

مرقس 2: 13 - 17 پڑھیں۔

جو کچھ بھی آپ کے پاس دستیاب ہے اُس کا استعمال کرتے ہوئے ہر شخص کی صحت کی جانچ پڑتال کریں (تھرومیٹر، دل کی شرح، بصری چیک، اور اسی طرح)۔ اپنی صحت کے بارے میں سوچنے کے لئے باری لیں، کسی ایسی چیز کا نام لیں جو آپ کے جسم میں ٹھیک نہیں ہے۔

- آپ بیمار ہیں یہ جاننا آپکو کس طرح آپ کے گنہگار ہونے کے بارے میں بتاتا ہے۔
- یسوع نے کس نے کہا کہ وہ کن کی مدد کرنے کے لیے آیا ہے؟

خدا سے بات کریں: خدا کا شکر ہے کہ وہ ہمارا استقبال کرتا ہے، حالانکہ ہم سب ٹوٹے ہوئے ہیں، گناہ سے بھرپور اور اُس کی محتاج ہیں۔ اسی طرح دوسرے لوگوں کا استقبال کرنے میں ہماری مدد کریں۔



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۔

یہ آپ کو بہتر فیصلے کرنے اور
زخموں سے بچنے میں مدد کرے گی۔

اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گرمایا 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 ہوگا۔ 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 ہوگا 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 شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit