

گہرائی میں جانا — ہفتہ 5

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع — برکت دینے والا!

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



3 دن

اپنے اثر کو کیسے  
بڑھایا جائے

موسیقی کے ساتھ  
وآرم اپ

رکاوٹ سپیڈ سکیٹر

خاندان کا سپیڈ  
سکیٹر چیلنج

آیتیں دوبارہ پڑھیں  
اور اضافہ پر غور  
کریں

توازن قائم کرنا  
اور چلنا

2 دن

یسوع چاہتا ہے کہ  
ہم سمجھیں

سوراخ میں  
خرگوش

ٹوٹچ سپیڈ  
اسکیٹرز

10، 20، 30 چیلنج

آیات دوبارہ پڑھیں  
اور کہانیوں اور  
پریشانیوں کا  
اشتراک کریں

خزانہ کی حفاظت

1 دن

یسوع ہمیں سننے  
کے لیے بلاتا ہے

رسی کُودنا

سسٹ سپیڈ  
اسکیٹرز

زیگزیگ ہونگ  
ریلے

آیات پڑھیں اور  
سننے کی آزمائش  
کریں

سامورای ، نجا  
اور سومو

مرقس  
8: 3-4



وآرم اپ



حرکت کریں



چیلنج



تلاش 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** 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 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۔



## رسی كُودنا

ایک شخص زمین کے قریب ایک طرف سے ایک رسی جھولتا ہے۔ کھلاڑیوں کو رسی کو چھوئے بغیر اس کے اُوپر سے كُودنا ہے۔ جو بھی رسی کو چھوتا ہے وہ اس شخص کے ساتھ جگہ بدل جاتا ہے جو اسے جھول رہا ہے۔



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ سننے میں کتنے اچھے ہیں؟ (10 میں سے اپنے آپ کو اسکور کریں۔)

**گہرائی میں جائیں: اچھا سننا کب اہم ہے؟**



## سست سپیڈ اسکیترز



ٹانگ اور بنیادی طاقت کو بہتر بنانے کے لئے اسپیڈ اسکیترز کی مثق کریں۔ جھکنیں اور مخالف ہاتھ سے گھٹنے کو چھوئیں۔ چھونے کی تعداد گنتے جائیں۔ آہستہ شروع کریں پھر رفتار میں اضافہ کریں اور پھر نقل و حرکت تسلسل دیں۔

چھ بار کریں۔ آرام اور پھر 12 بار کریں۔ ایک بار پھر آرام کریں اور 18 بار کریں۔



<https://youtu.be/fjolq1GdoAU>

مشکل بنائیں: تعداد کو 30 تک بڑھائیں۔



## زیگزینگ ہوپنگ ریلے

10-15 میٹر لمبی دوڑ کا انتظام کریں۔ باری باری ایک پاؤں پر اچھلتے ہوئے آخر تک جائیں۔ اسے زیادہ مشکل بنانے کے لئے زگ زیگ بنائیں۔

ایک ریلے کے طور پر مقابلہ کرنے کے لئے دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

مشکل بنائیں: دوڑ کو لمبا کریں۔



یسوع ہمیں سننے کے لیے بلاتا ہے  
بائبل میں سے مرقس 4: 3 - 8 پڑھیں۔

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

یسوع جب گلیل کی جھیل کے پاس تعلیم دینے رہا تھا اُس  
نے ایک بڑے ہجوم کو اپنی طرف متوجہ کیا۔ یہ تمام  
کے تمام لوگ اُس کے پیروکار نہیں تھے — بے  
شمار کو ابھی فیصلہ کرنا تھا۔ یسوع نے ان کو  
مشغول کرنے کے لئے کہانیاں (تمثیلیں) استعمال کیں۔  
اُس نے بعد میں اپنے قریبی پیروکاروں کو ایک واضح  
وضاحت پیش کی۔ یہ یسوع کی سب سے مشہور  
کہانیوں میں سے ایک ہے۔

### بائبل کا حوالہ — مرقس 4: 3 - 8

“سنو! دیکھو ایک بونے والا بیج بونے نکلا۔ اور  
بوتے وقت یوں ہوا کہ کچھ راہ کے کنارے گرا اور  
پرندوں نے آ کر اُسے چُگ لیا۔ اور کچھ پتھریلی  
زمین پر گرا جہاں اُسے بہت مٹی نہ ملی



اور گہری مٹی نہ ملنے کے سبب سے جلد اُگ آیا۔ اور جب سُورج نکلا تو جل گیا اور جڑ نہ ہونے کے سبب سے سُوکھ گیا۔ اور کُچھ جھاڑیوں میں گِرا اور جھاڑیوں نے بڑھ کر اُسے دبا لیا اور وہ پَہل نہ لایا۔ اور کُچھ اچھی زمین پر گِرا اور وہ اُگا اور بڑھ کر پَہلا اور کوئی تیس گُنا کوئی ساٹھ گُنا کوئی سو گُنا پَہل لایا۔“

### بحث کریں:

یسوع نے کہا ”سُنیں!“۔

• آپ نے کہانی کو کتنی اچھی طرح سے سُننا؟

کہانی کو دوبارہ پڑھنے کے لئے کسی کو منتخب کریں لیکن اس بار کلیدی الفاظ کو چھوڑ دیں۔ مزہ کے لئے، ہرچھوڑے ہوئے لفظ کے لئے 'بیل گم' کا متبادل لفظ استعمال کریں۔ دوسرے باری باری چھوڑے ہوئے کلیدی الفاظ بولیں۔

**خدا سے بات کریں:** ہماری دعائیں سننے کے مقابلے

میں مانگنے کے بارے میں زیادہ ہوسکتی ہیں۔ آج سادگی سے دعا مانگیں، ”اے خُداوند، تیرا خادم سن رہا ہے۔“ جب آپ اپنے دن کے لئے جاتے ہیں تو جواب حاصل کرنے کے لئے تیار رہیں۔



## سامورای ، ننجا اور سومو

سامورای ا، ننجا اور سومو - تین مختلف کرداروں کے لئے ایک سادہ ایکشن بنائیں۔ ایک دوسرے کے سامنا کھڑے ہو جائیں اور ایک رہنما کا انتخاب کریں۔

رہنما سمیت ہر کوئی، خفیہ طور پر کام کرنے کے لئے ایک کردار کا انتخاب کرتا ہے۔ 3 کی گنتی میں، ہر کوئی اپنے منتخب کردہ کردار کے لئے ایکشن کرتا ہے۔ رہنما کی طرح اکے کردار کرنے والے کو ایک پوائنٹ ملتا ہے۔ سب سے پہلے پانچ پوائنٹس حاصل کرنے والا شخص جیت جاتا ہے۔

رہنماؤں کو تبدیل کریں اور دوبارہ کھیلیں۔



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



صحت کے لئے تجویز  
زیادہ پانی پیئیں۔



## سورآخ میں خرگوش

فرش کے چاروں طرف ہوپس یا کاغذ کی شیٹیں پھیلائیں۔ یہ خرگوش سورآخ ہیں۔ ہر کوئی ایک مختلف سورآخ سے شروع کرے گا۔

رہنما کا کہنا ہے کہ "سورآخ میں خرگوش"، اور ہر کوئی ایک ٹانگ پر دوسرے سورآخ پر ہوجاتا ہے۔ جب آپ کو ایک نیے سورآخ پر منتقل کیا جائے تو ہر بار ٹانگوں کو تبدیل کریں اگر آپ سورآخ سے باہر نکلتے ہیں تو آپ اگلے رہنما بن جاتے ہیں۔



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے کیا ایسا کیا ہے جس نے بہت سارے 'پہل' پیدا کیے ہیں؟

**گہرائی میں جائیں:** آپ نئے خیالات کے لئے کس طرح تیار ہیں؟ کیوں یا کیوں نہیں؟



## ٹوٹج سپیڈ اسکیترز



اسپیڈ سکیٹرز کی مشق کریں۔ ہر بار جب بھی آپ کا پاؤں آگے آئے اسے مخالف ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ آہستہ آہستہ شروع کریں اور پھر رفتار اور روانی میں اضافہ کریں۔

پہلے 10 کریں۔ آرام کریں اور پھر 20 دفعہ کریں۔ دوبارہ آرام کریں اور 30 دفعہ کریں۔

**مُشکل بنائیں:** تعداد کو 40، 50 یا 60 تک بڑھائیں۔



## 10، 20، 30 چیلنج



ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بنے جبکہ، دوسرا 10 سپیڈ سکیٹرز کرے۔ باریاں تبدیل کریں اور دہرائیں۔ دوسرا شخص سپر مین بنے جبکہ، پہلا 20 سپیڈ سکیٹرز کرے۔ تبادلہ کریں۔ اگر آپ کر سکتے ہیں تو 30، 40 اور 50 کی تعداد کے ساتھ کریں۔

**آسان بنائیں:** تعداد کو 30 یا 40 تک کم کریں۔

**مُشکل بنائیں:** تعداد 60 یا اس سے زیادہ بڑھائیں۔



## یسوع چاہتا ہے کہ ہم سمجھیں

مرقس 4: 3-8 اور 4: 13-20 پڑھیں۔

آیت 13 میں یسوع نے اپنے پیروکاروں سے کہا، ”کیا تم اس تمثیل کو نہیں سمجھتے؟“ اس کے بعد وہ اس کی وضاحت کرتا رہا۔

• ہر قسم کی مٹی کا مطلب کیا ہے؟

اپنی کہانیوں کا اشتراک کریں کہ جب آپ نے پہلی مرتبہ یسوع کے بارے میں پیغام سنا تھا تو آپ نے کیسے جواب دیا تھا۔

کچھ پریشانیوں کی خاندانی فہرست بنائیں جو یسوع کا پیروکار ہونا مشکل بناتی ہیں۔

خدا سے بات کریں: ہر شخص دعا کرنے کے لئے ایک یا دو پریشانیوں کا انتخاب کر سکتا ہے، اور روح القدس سے ان سے نمٹنے کے طریقوں کے بارے میں پوچھ سکتا ہے۔



## خزانہ کی حفاظت

ایک شخص ، جو 'محافظ' ہے ، دیوار کے سامنے والی کرسی پر بیٹھا ہے جس کے نیچے چابیاں پڑی ہونگی۔ ہر کوئی کمرے کے دوسرے سرے سے شروع کرے گا اور خاموشی سے چابیاں قبضہ کرنے اور شروع کرنے والی جگہ پر واپس جانے کی کوشش کرے گا۔ محافظ کسی بھی وقت پلٹ سکتا ہے اور لوگوں کو پکڑ سکتا ہے۔ پکڑے گئے شخص کو دوبارہ شروع کرنا ہوگا۔ گارڈ کسی بھی چابیاں چھیننے والے شخص کا پیچھا کرتا ہے اور اسے ٹیگ کرتا ہے۔ ٹیگ کیا گیا کھلاڑی اگلے کھیل کے لئے گارڈ بن جاتا ہے۔



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



## صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ ہر دن کی  
شروعات پانی کا ایک مکمل کپ  
پینے سے کریں۔



## موسیقی کے ساتھ وآرم اپ



تیز ٹیمپو کی موسیقی لگائیں اور مندرجہ ذیل کریں:

- 20 جمپنگ جیک
- 5 سکی چھلانگ (ایک طرف سے دوسری طرف چھلانگ)
- ایک دیوار یا باڑ کے ساتھ 10 پُش اپس کریں
- 5 بڑی چھلانگیں

دہرائیں۔

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے گزشتہ ہفتے کیا کیا یا بنایا ہے؟

**گہرائی میں جائیں:** ان لوگوں میں سے کچھ کون ہیں جن کی آپ کمیونٹی میں کام کرنے کے لئے تعریف کرتے ہیں؟



## رکاوٹ سپیڈ سکیٹر

کسیرسی یا کتاب کو زمین پر رکھ کر اسپیڈ اسکیٹر کریں۔ اسپیڈ اسکیٹرز کو ہموار بنائیں اور پھر رفتار میں اضافہ کریں۔

20 بار کریں۔ 20 سیکنڈ ز آرام کریں اور پھر 20 کریں۔  
تین راؤنڈ کریں۔



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

آسان بنائیں: راؤنڈ کی تعداد کو کم کریں۔



## خاندان کا سپیڈ سکیٹرز چیلنج

ایک دوسرے کا سامنا کرتے ہوئے ایک بڑے دائرے میں کھڑے ہو جائیں۔ ایک فیملی کے طور پر 300 اسپیڈ سکیٹرز کریں۔ ایک شخص شروع کرتا ہے اور پھر وقفے کے لئے اگلے شخص کو ٹیپ کرتا ہے۔ 100 کے بعد خاندان کے طور پر ایک نشان تک جائیں اور واپس آئیں۔ سب سے سست رنر کی رفتار سے دوڑیں۔ اگلے 100 اسپیڈ اسکیٹرز کے ساتھ جاری رکھیں جب تک کہ آپ بطور خاندان 300 تک مکمل نہ کر لیں۔



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**مشکل بنائیں: خاندان کی کل تعداد کو 500 تک بڑھائیں۔**



## اپنے اثر کو کیسے بڑھایا جائے

مرقس 4: 3-8 پڑھیں۔

یہ کہانی بتاتی ہے کہ وہ لوگ جو خدا کی سنتے اور جواب دیتے ہیں وہ کیسے مؤثر ہو سکتے ہیں۔

- 'اچھی' مٹی پر گرنے والے بیج کا کیا نتیجہ ہے؟

کچھ ریاضی کریں۔ کیا آپ اپنے باغ یا پارک میں بڑھوتری کی مثالیں تلاش کر سکتے ہیں؟

- اگر آپ کے خاندان کے ہر فرد نے دو لوگوں کو یسوع کے بارے میں بتایا اور ان میں سے ہر ایک نے دو لوگوں کو بتایا، تو خدا کی بادشاہت کے لیے آپ کا خاندان کتنا اثر ڈالے گا؟

**خدا سے بات چیت کریں:** اپنے پڑوس کو دیکھیں۔ ہر شخص ایک شخص یا گروہ پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور ان کے ساتھ خدا کی محبت کا اشتراک اور ان کی زندگیوں میں فرق کرنے کے لیے دعا مانگتا ہے۔



## 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

زیادہ پانی پیئیں۔

ہمیں ہاضمے ، حرکت اور  
جسمانی درجہ حرارت کو منظم  
کرنے کے لئے پانی کی ضرورت  
ہے۔

## 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](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



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