

گہرائی میں جانا — ہفتہ 6

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع ہمارے چیلنجوں میں!

www.family.fit



3 دن

یسوع ہماری
ضروریات پوری
کرتا ہے

2 دن

یسوع پانی پر چلتا
ہے

1 دن

یسوع تنہا وقت
صرف کرتا ہے

مرقس
52 : 45 -

ریچھ اور کیکڑا
چال

بازو گھمانا اور
جسم کی شکلیں

ڈانس اور منجمد



وآرم اپ

وزن کے ساتھ
لنجز

آہستہ اور گہرے
لنجز

پارٹنر لنجز



حرکت کریں

کپ بھریں

ٹاور چیلنج

پینگوئن کود ثابتا



چیلنج

آیات پڑھیں اور دو
چہروں کی تصاویر
بنائیں

آیات پڑھیں اور
مجسمہ کے پوز
بنائیں

آیات پڑھیں اور
خاموشی سے
سنیں



تلاش کریں

گیند پہنکنے کا
چیلنج دیں

ایک ٹاور دوڑ کی
تعمیر کریں

اسکواٹ کریں اور
دوڑیں



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۔



ڈانس اور منجمد

تیز ٹیمپو کی موسیقی لگائیں۔ ہر کوئی اپنے پورے جسم کا استعمال کرتے ہوئے رقص کرتا ہے۔ باری باری موسیقی بند کریں۔ جب ر موسیقی رکتی ہے تو ہر کوئی فریز ہوتا ہے اور پھر 10 سیکنڈ سکویٹرز کرتا ہے۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

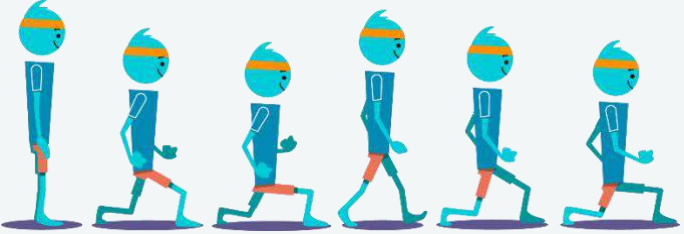
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

جب آپ اکیلے ہوتے ہیں تو آپ کس چیز سے لطف اندوز ہوتے ہیں؟ آپ کو کیا پسند نہیں ہے؟

گہرائی میں جائیں: آپ کی زندگی میں تنہا وقت طے کرنا کیوں ضروری ہے؟



پارٹنر لنجز



کولہوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنے کولہوں کو اس وقت تک نیچے رکھیں جب تک کہ آپ کا اگلا گھٹنا 90 ڈگری پر جھک نہیں جاتا۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

ایک دوسرے کے آمنے سامنے جوڑے میں لنجز کی مشق کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے شروع کریں۔ 10 کے چار راؤنڈ کرو۔ ہر راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

آسان بنائیں: دو راؤنڈ کریں۔
مُشکل بنائیں: ہر راؤنڈ میں 20 تک اضافہ کریں۔



پینگوئن کود ٹپاٹا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص دیوار کے ساتھ بیٹھے گا (کرسی کے بغیر)، دوسرا شخص ایک پینگوئن کی طرح چھلانگ لگائے گا (ہاتھ باہر کی طرف کر کے بازو سیدھے نیچے کی طرف کر کے)۔ 20 سیکنڈ کے لئے یہ کریں۔ 10 سیکنڈز کے لئے آرام کریں اور باریاں تبدیل کریں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/tkpatTU8IGY>

مشکل بنائیں: دوبارہ کریں اور اپنے ذاتی ریکارڈ کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔



یسوع تنہا وقت صرف کرتا ہے

بائبل میں سے مرقس 6: 45 - 52 پڑھیں۔

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

مرقس کی انجیل کے اس حصے میں، یسوع لوگوں کے ہجوم کے ساتھ بہت زیادہ وقت گزارتا ہے۔ وہ انہیں کھانا کھلاتا ہے، انہیں شفا دیتا ہے اور انہیں سکھاتا ہے۔ اس کہانی کے واقعات یسوع کے لیے دو اہم ترجیحات کو ظاہر کرتے ہیں۔ وہ اپنے باپ کے ساتھ وقت گزارتا ہے، اور وہ اپنے دوستوں کی پرواہ کرتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 6: 45 - 52 الف

اور فی الفور اُس نے اپنے شاگردوں کو مجبور کیا کہ کشتی پر بیٹھ کر اُس سے پہلے اُس پار بیت صیدا کو چلے جائیں جب تک وہ لوگوں کو رخصت کرے۔ اور اُن کو رخصت کر کے پہاڑ پر دُعا کرنے چلا گیا۔

اور جب شام ہوئی تو کشتی جھیل کے بیچ میں تھی اور وہ اکیلا خشکی پر تھا۔ جب اُس نے دیکھا کہ وہ کھینے سے بہت تنگ ہیں کیونکہ ہوا اُن کے مخالف تھی تو

رات کے پچھلے پہر کے قریب وہ جھیل پر چلتا ہوا اُن کے پاس آیا اور اُن سے آگے نکل جانا چاہتا تھا لیکن اُنہوں نے اُسے جھیل پر چلتے دیکھ کر خیال کیا کہ بھوت ہے اور چلا اُٹھے۔ کیونکہ سب اُسے دیکھ کر گھبرا گئے تھے

مگر اُس نے فی الفور اُن سے باتیں کیں اور کہا خاطر جمع رکھو۔ میں ہوں۔ ڈرو مت۔“ پھر وہ کشتی پر اُن کے پاس آیا اور ہوا تھم گئی اور وہ اپنے دل میں نہایت حیران ہوئے۔

بحث کریں:

کچھ تیز میوزک لگائیں ، ساتھ تالیاں بجائیں ، اپنے پیروں کو تال پر لگائیں اور گائیں۔ ایک مختصر وقت کے بعد موسیقی کو روکیں۔ کھڑے ہوجائیں اور خاموشی اختیار کریں۔ احتیاط سے سنیں۔ آپ نے کیا سنا؟

ہجوم کے ساتھ ایک مصروف دن کے بعد ، یسوع اپنے دوستوں کو روانہ کرتا ہے اور تنہا اور خاموش رہنے کے لیے وقت نکالتا ہے۔ وہ دُعا کرتا ہے۔

- آپ کے خیال میں یسوع نے کس کے بارے میں دعا کی ہوگی؟

خدا سے بات کریں : ہر کوئی گھر میں چند منٹ کے لئے اکیلے رہنے کے لئے ایک جگہ تلاش کرے۔ خدا سے پوچھیں کہ وہ آپ کو دکھائے جو وہ آپ کو آج سکھانا چاہتا ہے۔



اسکواٹ کریں اور دوڑیں



پانچ میٹر کے فاصلے پر زمین پر دو کنٹینرز رکھیں۔
ایک کنٹینر میں چار اشیاء رکھیں۔

ایک شخص چار اشیاء (ایک وقت میں) ایک کنٹینر
سے دوسری طرف منتقل کرتا ہے جبکہ دوسرا شخص
اسکواٹس کرتا ہے۔ اس کے بعد بیٹھنے والا شخص
رنر بن جاتا ہے اور ایک تیسرا خاندان کا رکن
اسکواٹس کرتا ہے۔ اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ
ہر ایک کو اسکواٹس اور دوڑنے کا موقع نہ مل
جائے۔



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>



صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



بازو گھمانا اور جسم کی شکلیں

بازوؤں کے دائرے: ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ایک ساتھ مل کر ہر بازو کی 15 مرتبہ ورزش کریں۔ چھوٹے دائرے آگے، چھوٹے دائرے پیچھے، بڑے دائرے آگے، بڑے دائرے پیچھے۔

جسم کی شکلیں: چہرہ نیچے کی جانب کر کے لیٹیں، بازو اوپر اور ہتھیلیاں ایک دوسرے کے سامنے ہوں۔ اپنے بازوؤں کو گھڑی کے ہاتھوں کی طرح ہر شکل میں منتقل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

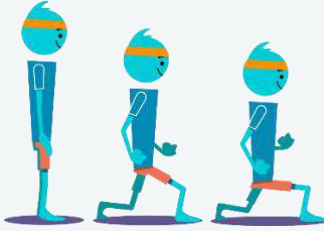
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اس بارے میں کچھ کہانیوں کا اشتراک کریں جب آپ کے خاندان کے کسی بھی ارکان کو مشکل صورت حال سے 'بچایا گیا تھا'۔

گہرائی میں جائیں: کسی اور کی ضرورت کا جواب دینے کے لئے آپ کو کونسی چیز حوصلہ افزائی دیتی ہے؟



آہستہ اور گہرے لنجز



آہستہ لنجز کی مشق۔ آج ہماری توجہ ٹیمپو پر ہے۔ ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور پانچ گنیں جب تک کہ آپ اپنے کولہوں کو آہستہ آہستہ نیچے نہ کریں جب تک کہ آپ کے پیچھے گھٹنے زمین سے نہ لگ جائیں۔ جلدی سے کھڑے ہو جائیں۔ دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

ایک کچھوا بنیں، خرگوش نہیں!

ہر ایک ٹانگ کے ساتھ پانچ مرتبہ دہرائیں۔



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

آسان بنائیں: ٹیمپو کو کم کریں اور لنجز کرتے وقت تین تک شمار کریں۔



ٹاور چیلنج



فی جوڑی چھ کپ کے ساتھ جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بنتا ہے جبکہ دوسرا پانچ اسکوائٹس کرتا ہے۔ ہر دور کے بعد ٹاور بنانے کے لئے ایک کپ رکھیں۔ کردار تبدیل کریں۔ چھ راؤنڈ کریں۔ اپنے ٹاور کو جلد سے جلد بنانے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

مشکل بنائیں: 10 کپ کے ساتھ ایک سہ رخی ٹاور بنائیں۔



یسوع پانی پر چلتا ہے

مرقس 6: 45 - 52 پڑھیں۔

یہاں یسوع کے نمونے پر غور کریں:

1. وہ خُدا سے دعا مانگتا ہے
2. وہ اپنے دوستوں کی ضرورت کو دیکھتا ہے
3. اس کے بعد وہ ان کی مدد کے لئے جاتا ہے۔

کہانی کے ان تین پہلوؤں کے لئے مجسمہ کے پوز بنائیں۔ ان کو مختلف طریقوں سے دیکھ کر لطف اندوز ہوں۔ اپنے فون پر ایک تصویر لے لیں۔

پر شیئر کریں familyfitnessfaithfun@

- آج آپ کس کو ضرورت میں دیکھ سکتے ہیں؟
- آپ کا 'مدد کے لئے جانا' کیسا ہوسکتا ہے؟

خدا سے بات کریں: خداوند ہمیں اپنے ارد گرد کے لوگوں کی ضروریات کو دیکھنے کے لئے آنکھیں دے۔ ہمیں حکمت اور عزم عطا کریں جب ہم ان ضروریات کا جواب دیتے ہیں۔



ایک ٹاور دوڑ کی تعمیر کریں

دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔ ہر ٹیم کو ایک ٹاور کی تعمیر میں استعمال کرنے کے لئے گھر کے ارد گرد سے اٹھ اشیاء تلاش کرنی ہیں۔

سب سے لمبے ٹاور کی تعمیر کے لئے دوڑ لگائیں۔ یہ ایک ریلے کے طور پر کریں۔

متبادل طور پر، ایک ہی اشیاء، کا استعمال کرتے ہوئے اس طرح کے مختلف چیلنجز مقرر کریں مضبوط ٹاور، سب سے زیادہ تخلیقی ٹاور، وسیع ٹاور بنانا۔



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

جسم پانی ذخیرہ نہیں کر سکتا۔

اسے ہر دن ایک تازہ رسد کی

ضرورت ہے۔





ریچھ اور کیکڑا چال

ریچھ کی طرح چلتے ہوئے کمرے کے آخر تک جائیں اور کیکڑے کی طرح چلتے ہوئے واپس آئیں۔ پانچ چکر مکمل کریں۔

ریچھ واگ: فرش پر پاؤں اور ہاتھوں سے چہرہ نیچے کر کے چلنا۔

کیکڑا واگ: فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چہرہ اوپر کر کے چلنا۔



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

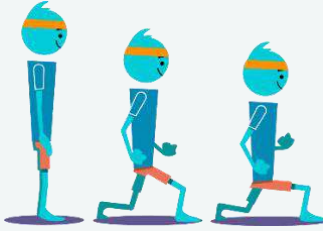
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کب گھبرا گئے تھے؟

گھرائی میں جائیں: جب آپ گھبرا گئے تھے تو کس چیز نے اس کا مقابلہ کرنے میں آپکی مدد کی؟



وزن کے ساتھ لُنجز



لُنجز کے لئے وزن شامل کریں۔ بیک پیک کو کسی کتاب کے ساتھ پہنیں یا اپنے ہاتھوں میں پانی کی بوتلیں رکھیں۔ ہر شخص کے لئے صحیح سائز کا وزن تلاش کرنے کے لئے تخلیقی انداز سے سوچیں۔ ایک مناسب تکنیک کے لئے یاد رکھیں۔

10 کے دو سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈ آرام کریں۔

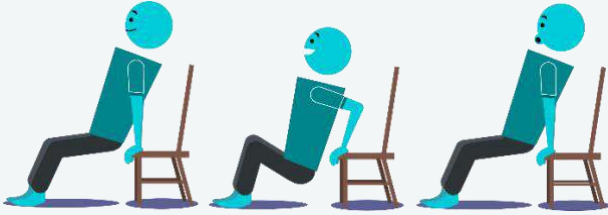


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

مُشکل بنائیں: اپنے سر پر وزن رکھتے ہوئے لُنجز کریں۔



کپ پُر کرنے کا چیلنج کریں



گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرا نہ جائے ریلے جاری رکھیں۔

تین ڈپس = ایک چمچ۔



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

مُشکل بنائیں: فی چمچ ڈپس کی تعداد میں اضافہ کریں۔

یسوع ہماری ضروریات پوری کرتا ہے

مرقس 6: 45 - 52 پڑھیں۔

شاگردوں کی گھبراہٹ حیرانگی میں تبدیل ہو گئی۔
ہر کوئی کاغذ کے ٹکڑے کے ایک طرف ایک خوفزدہ
چہرہ اور دوسری طرف ایک حیران کن چہرہ بنائے۔
جیسا کہ کہانی پڑھی جاتی ہے، ہر شخص اپنے کاغذ
پر مناسب چہرہ دکھا کر جواب دیتا ہے۔

- یسوع کہتا ہے، ”ا خاطر جمع رکھو! میں ہوں۔
ڈرو مت۔“ آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہوتا
ہے اگر آپ کہتے ہیں 'یسوع آج میری کشتی
میں ہے؟'

خدا سے بات کریں: اپنے خاندان کے لئے ایک بڑی سی
خیالی کشتی بنائیں۔ اس میں اکٹھے بیٹھیں اور اپنے
چیلنجوں میں یسوع کی موجودگی کا تجربہ کرنے کے
لیے ایک دوسرے سے دعا مانگیں۔



گیند پھینکنے کا چیلنج دیں

ہر کوئی ایک کاغذ گیند بناتا ہے اور ایک ہاتھ سے پھینکنے اور پکڑنے کی مشق کرتا ہے۔ پھر ہر کوئی دائرے میں کھڑا ہوتا ہے اور بائیں جانب سے گیند کو پکڑنے کے ساتھ ساتھ اپنی گیند کو دائیں جانب پھینک دیتا ہے۔ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

مشکل بنائیں: رفتار میں اضافہ کریں۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

لوگوں کو ان کی عمر، جنس اور
سرگرمی کی سطح کے لحاظ سے
ہر روز مختلف مقدار میں پانی کی
ضرورت ہوتی 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 پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit