

گہرائی میں جانا — ہفتہ 10

# family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع سخاوت کی ترغیب دیتا ہے!

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



3 دن

2 دن

1 دن

غیر معمولی  
سخاوت

متوقع سخاوت

حیرت انگیز  
سخاوت

مرقس  
9 : 3 - 14

گرم لاوا پر چلنا

آسمان کی طرف  
بڑھو

موسیقی کے ساتھ  
حرکت کریں



وآرم اپ

وزن کے ساتھ  
اسکواٹس

پارٹنر اسکواٹس

سُست اسکواٹس



حرکت کریں

پارٹنر ریلے

پلانک اور اسکواٹ  
چیلنج

خاندان اسکواٹ  
چیلنج



چیلنج

آیات پڑھیں اور  
ایک تحفہ کے ڈبہ  
کی تصویر بنائیں یا  
ڈبہ بنائیں

آیات پڑھیں اور  
غور کریں کہ کیا  
توقع ہے

آیات پڑھیں اور  
کہانی پر خاکہ پیش  
کریں



نتلاش کریں

خزانہ کی حفاظت

دینا لینے سے  
بہتر ہے

سخاوت والے  
الفاظ



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** شنیر 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۔



## موسیقی کے ساتھ حرکت کریں

کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک میوزک ختم نہیں ہوتا ہے اس وقت تک اپنی جگہ کے آس پاس مندرجہ ذیل حرکات کریں :

- جوگنگ
- اونچے گھٹنے کر کے دوڑنا
- بیک ہیل ککنگ
- مینڈک جمپنگ



<https://youtu.be/PK3ByxwflGgA>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

کچھ چیزوں کے نام لیں جن کے لئے آپ بہت شکر گزار ہیں.

**گہرائی میں جائیں:** جب آپ تحائف وصول کرتے ہیں تو آپ کیسے شکر ادا کرتے ہیں؟

## سُست اسکواٹس



Family.fit تفریح کے بارے میں ہے ، لیکن صحیح تکنیک بھی اہم ہے!

پانچ اسکواٹس کو مندرجہ ذیل طریقہ سے مکمل کریں:

- آپ جتنا نیچے ہوسکتے ہیں ہونے میں پانچ سیکنڈ لگائیں
  - تین سیکنڈ تک ٹہرے رہیں۔
  - ایک سیکنڈ میں تیزی سے کھڑے ہو جائیں
- 20 دفعہ دہرائیں۔ 10 کے بعد آرام کریں۔



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

آسان بنائیں: ایک نیچی کرسی پر اسکواٹ کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد بڑھائیں۔



## خاندان اسکواٹ چیلنج



ایک دوسرے کی طرف رُخ کر کے ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں۔ ایک خاندان کے طور پر 150 اسکواٹس کریں۔ ایک شخص شروع کرتا ہے اور پھر وقفے کے لئے اگلے شخص کو ٹیپ کرتا ہے۔



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

**مشکل بنائیں:** سٹاپ واچ کا استعمال کریں۔ چیلنج دہرائیں اور اپنے وقت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔



## حیرت انگیز سخاوت

بائبل میں سے مرقس 14: 3 - 9 پڑھیں۔

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

آخری کھانے سے بالکل پہلے، یسوع شمعون (ایک  
 کوڑھی جسے غالباً اُس نے شفا بخشی)، کچھ دوسرے  
 مہمانوں، اور ایک غیر متوقع وزیٹر جو ناقابل یقین حد  
 تک سخی ہے کے ساتھ کھانا کھاتا ہے۔

### بائبل کا حوالہ — مرقس 14: 3 - 9

جب وہ بیت عنیاہ میں شمعون کوڑھی کے گھر  
 میں کھانا کھانے بیٹھا تو ایک عورت جٹاماسی کا  
 بیش قیمت خالص عطر سنگِ مرمر کے عطردان  
 میں لائی اور عطردان توڑ کر عطر کو اُس کے  
 سر پر ڈالا۔ مگر بعض اپنے دل میں خفا ہو کر  
 کہنے لگے یہ عطر کس لئے ضائع کیا گیا؟۔ کیونکہ  
 یہ عطر تین سو دینار سے زیادہ کو بک کر غریبوں  
 کو دیا جا سکتا تھا اور وہ اُسے ملامت کرنے لگے۔



یسوع نے کہا ”اُسے چھوڑ دو“۔ ”اُسے کیوں دِق کرتے ہو؟ اُس نے میرے ساتھ بھلائی کی ہے۔ کیونکہ غریب غُربا تو ہمیشہ اُٹھارے پاس ہیں۔ جب چاہو اُن کے ساتھ نیکی کر سکتے ہو لیکن میں اُٹھارے پاس ہمیشہ نہ رہوں گا۔ جو کُچھ وہ کر سکی اُس نے کیا۔ اُس نے دفن کے لئے میرے بدن پر پہلے ہی سے عطر ملا۔ میں اُٹھ سے سچ کہتا ہوں کہ تمام دُنیا میں جہاں کہیں اِنجیل کی مُنادی کی جائے گی یہ بھی جو اِس نے کیا اِس کی یادگاری میں بیان کیا جائے گا۔“

### بحث کریں:

کچھ آسان اشیا اور ملبوسات تلاش کریں اور کہانی کو عملی شکل دیں۔ جلدی مت کریں۔ کہانی میں ہر شخص کے احساسات اور جوابات پر غور کرنے کے لئے اُٹھیں۔

### • عورت نے یسوع عطر کیوں ڈالا؟

خدا سے بات کریں: خاموشی سے یسوع کے لئے اپنے جواب پر غور کریں۔ جو اُس نے آپ کے لیے کیا ہے اُس کے لئے اُس کا شکر ادا کریں اور اُس کی پرستش کریں۔



## سخاوت والے الفاظ

ہر شخص کی پشت پر کاغذ کی ایک شیٹ ٹیپ کے ساتھ لگائیں اور سب کو قلم دیں۔ ان کے کاغذ پر ہر خاندان کے رکن کے بارے میں مثبت چیزیں لکھنے کے لئے باری لیں۔ کم عمر افراد تصاویر بنا کر یا تحریر لکھنے کے لئے مدد طلب کر سکتے ہیں۔ جب سب کی باری ختم ہو جائے تو کاغذات کو ہٹا دیں اور انہیں پڑھنے کے لئے دائرے میں بیٹھ جائیں۔



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

## غور کریں:

اپنے بارے میں الفاظ پڑھنے کے بعد آپ نے کیسے محسوس کیا؟ کیا خاندان کے دوسرے ارکان کے بارے میں لکھنا مشکل تھا؟ کیوں؟

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'سکرین' کے استعمال  
کے وقت کو کم کریں.



## آسمان کی طرف بڑھو

لمبے کھڑے ہوں اور پھر پُش اپ پوزیشن پر نیچے کراں کریں۔ دوبارہ کراں کریں پھر کھڑے ہوں، اور آسمان کی طرف بازو بڑھائیں۔ دوبارہ نیچے کراں کریں، توازن قائم کرنے کے لئے دائیں پاؤں کو آگے نکالیں اور دائیں بازو کو آسمان کی طرف بڑھائیں۔ دوبارہ کراں کریں، کھڑے ہوں، اور پھر بائیں طرف دہرائیں۔

تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کس کو باقاعدگی سے دیتے ہیں؟ آپ وقت، عملی مدد، پیسہ دے سکتے ہیں...

**گہرائی میں جائیں:** آپ کو معمول سے زیادہ دینے کے لئے کب چیلنج کیا گیا ہے؟



## پارٹنر اسکواٹس



ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک دوسرے کی کلائیوں کو پکڑیں اور ایک ہی وقت میں بیٹھیں۔ 15 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔

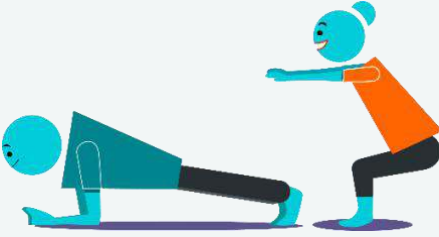


<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



## پلانک اور اسکواٹ چیلنج



ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔

جبکہ ایک شخص تختہ کی پوزیشن میں ہے دوسرا شخص اسکواٹس کرتا ہے۔ 10 اسکواٹس کے بعد جگہوں کو تبدیل کریں۔ چار راؤنڈ کریں۔

**مشکل بنائیں:** راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



## متوقع سخاوت

مرقس 14: 3 - 9 پڑھیں۔

ایک لطیفے کے بارے میں سوچیں اور پنچ لائن کے بغیر سنائیں۔ کیا دوسرے اختتام کا اندازہ لگا سکتے ہیں؟ ہم اکثر اختتام پر کام کر سکتے ہیں کیونکہ ہم ان کی توقع کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ کہانی کس طرح جاتی ہے۔

آیات 4-5 ہمیں بتاتی ہیں کہ مہمانوں نے سوچا کہ مہنگی خوشبو 'جیسے کہ توقع کی جاتی ہے' استعمال کی جانی چاہیے۔ تاہم یسوع نے غیر متوقع طور پر دینے پر اس عورت کی عزت کی۔ کیا یسوع ہمیں شکرگزاری اور پرستش کے کچھ غیر متوقع اعمال کی طرف بلا رہا ہے؟

**خدا سے بات کریں:** خدا سے پوچھیں کہ کیا آپ کو دینے (انفرادی یا گھریلو) کو ری ڈائریکٹ کرنے یا بڑھانے کی ضرورت ہے؟ اُس کو بولنے اور آپ کو متاثر کرنے کے لیے وقت دے دیں۔



## دینا لینے سے بہتر ہے

اپنی جگہ کے وسط سے نیچے لکیر بنانے کے لئے ٹیپ یا رسی کا استعمال کریں۔ فی شخص کم از کم دو نرم چیزوں کا انتخاب کریں جیسے جوتوں یا بھرے ہوئے کھلونے جن کو بحفاظت پھینک دیا جاسکے اور انہیں لائن پر رکھیں۔ دو ٹیموں میں تقسیم کریں ، لائن سے پیچھے ہٹیں ، اور تین منٹ کیلئے ٹائمر مرتب کریں۔ "گو" پر لائن پر دوڑیں ، کسی چیز کو پکڑیں اور لائن کے اوپر سے پھینکیں۔ وقت ختم ہونے تک واپس اور آگے بڑھنا جاری رکھیں۔ کم از کم اشیاء کے ساتھ ٹیم جیت جائے گی۔



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
کھانے کے دوران تمام اسکرینوں  
کو بند کر دیں۔



## 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/JZ7oOjNQYDI>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کو اب تک کا بہترین تحفہ کیا ملا ہے؟

گہرائی میں جائیں: خدا نے آپ کو کیا خاص ہنر دیا ہے؟



## وزن کے ساتھ اسکواٹس



اگر آپ کر سکتے ہیں تو اسکواٹ کے لئے وزن شامل کریں۔ ایک بیگ، ایک بڑی پانی کی بوتل (یا ایک بچہ!) اور 10 اسکواٹس مکمل کریں۔ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں! تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

آسان بنائیں: ہر راؤنڈ میں پانچ اسکواٹس کریں۔



## پارٹنر ریلے



ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص جمپنگ جیک کرتا ہے جبکہ اس کا ساتھی 10 میٹر ریچھ کی طرح رینگتا ہے ، چھلانگ کے ساتھ پانچ اسکواٹس کرتا ہے ، اور پھر کیکڑے کی طرح پیچھے کی جانب رینگتا ہے۔ 'ہائی فائیو' اور باری تبدیل کریں۔

دوسرے راؤنڈ میں 10 اسکواٹس کی بجائے پُش اپ کرتے ہیں۔

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم کریں



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## غیر معمولی سخاوت

مرقس 14: 3 - 9 پڑھیں۔

کوئی خوشبو یا پھول سُونگھیں۔ یسوع کے سر پر عورت نے جو خوشبو ڈالی وہ شاید ایک سال کی مزدوری کے برابر تھی۔ حالانکہ اُس نے شاید اس کا احساس نہ کیا ہو، وہ عورت یسوع کو اپنی مصلوبیت اور دفن کرنے کے لیے تیار کر رہی تھی۔

آیت 7 میں یسوع کے الفاظ ظاہر کرتے ہیں کہ غریبوں کو دینے کی ہم سے توقع کی جاتی ہے۔ یسوع کو غیر معمولی - حتیٰ کہ حیرت انگیز - تحائف دینا ہمارے لئے اس کی ناقابل یقین سخاوت اور محبت کے لیے ہمارا ردعمل ہونا چاہیے۔

ہر شخص کے لئے ایک تحفہ کے باکس کی تصویر یا ڈبہ بنائیں۔ اس کو سجائیں اور جو خصوصی ہنر یا قابلیت آپ کو خدا نے دی ہے اسے لکھیں۔

**خدا سے بات کریں:** خدا کے سامنے تحفہ کا ڈبہ پکڑیں۔ اُس سے اپنے مقاصد کے لیے یہ تحفہ استعمال کرنے کے لیے کہیں۔



## خزانہ کی حفاظت

ایک شخص ، جو 'محافظ' ہے ، دیوار کے سامنے والی کرسی پر بیٹھا ہے جس کے نیچے چابیاں پڑی ہونگی۔ باقی سبھی کمرے کے دوسرے سرے سے شروع ہوتا ہے اور خاموشی سے چابیاں کھینچتا ہے اور چابیاں پکڑنے کی کوشش کرتا ہے اور شروع میں واپس چلا جاتا ہے۔ 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/r3IPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3IPb7AY_cs)

## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
اسکرینوں پر وقت کے تبادلہ کے  
لئے خاندان کی سرگرمیوں کی  
منصوبہ بندی کریں  
تخلیقی بنیے!

## 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)*