

گہرائی میں جانا — ہفتہ 7

family.fit

خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



یسوع بچوں سے محبت کرتا ہے!

www.family.fit



3 دن

بچے پیروی کرنے
کے لئے ایک مثال
ہیں

2 دن

بچے یسوع کے
لیے قیمتی ہیں

1 دن

کون ہماری دنیا
میں غیر اہم لگتا
ہے

مرقس
13 : 16

جنکیارڈ کتا

رہنما کی پیروی
کریں

کارٹر
وارم اپ



وآرم اپ

100 پارٹنر پُش
اپس

پارٹنر
پُش اپس

دیوار پُش اپس



حرکت کریں

پونچھ پکڑیں

پُش اپس فُرعہ
اندازی چیلنج

پُش اپس ریلے



چیلنج

آیات پڑھیں اور
اس بارے میں بات
کریں کہ ہم بچوں
سے کیا سیکھ
سکتے ہیں

آیات پڑھیں اور
توجہ حاصل کرنے
کے لئے اداکاری
کریں۔

آیات پڑھیں اور اہم
اشیاء تلاش کریں



تلاش کریں

ایک کھیل گھر
تعمیر کریں

لائن اپ تبدیل کریں

خاندانی مقابلہ



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۔



كارنر وارم اپ

نمبر 1-4 كے ساتھ كمرے كے كونوں كو ليليل
كريں. ہر كوئي مختلف كونے سے شروع كر سكتا
ہے. اور مختلف وارم-اپ كريں. كمرے كے اندر
دوسرے كونے كي جانب حركت كريں. دو راؤنڈ
كريں.

1. 10 جمپنگ جيك
2. 10 مرتبه ايک ہی جگہ پر دوڑیں
3. 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
4. 10 مرتبه اسكواٹس

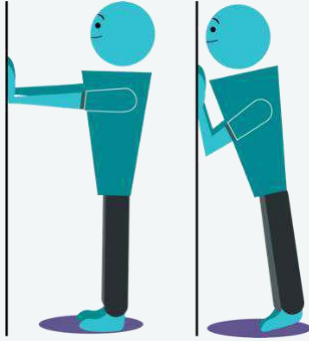


<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

آرام كريں اور ايک ساتھ بات كريں.
آپ ہر صبح پہلي دو باتيں كيا كرتے هيں؟
گہرائي ميں جائیں: اہميت كي بنياد پر آپنے دن كے تمام
معمول كے واقعات كي درجہ بندي كريں.



دیوار پُش اپس



دیوار کی طرف بڑھے ہوئے بازوؤں کے ساتھ کھڑے ہو جاؤ۔ آگے کی طرف جھکیں ، ہتھیلیاں دیوار پر رکھیں ، کہنی کو موڑیں اور کھڑے مقام پر پیچھے کی طرف دھکیلیں۔

10 مکمل کریں اور آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

آسان بنائیں: دیوار کے قریب کھڑے ہو جائیں۔



پش اپس ریلے



دو ٹیموں میں تقسیم ہو کر کمرے کے مخالف اطراف پر کھڑے ہو جائیں۔ درمیان میں 21 چیزیں جیسے کھلونے ، چمچ یا گیند رکھیں۔

ہر ٹیم کے ممبر مراکز میں دوڑنے ، پانچ پش اپس کرنے ، کوئی شے اٹھانے ، اور اگلے شخص کو ٹیگ کرنے کے باری لیں۔ جب تک کہ تمام اشیاء کو نہ اٹھا لیا جائے جاری رکھیں۔

کون سی ٹیم نے سب سے زیادہ جمع کیا؟



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

آسان بنائیں: ایک دیوار کے ساتھ پش اپ کریں۔

ہماری دنیا میں کون غیر اہم لگتا ہے؟

بائبل میں سے مرقس 10:13 - 16 پڑھیں۔

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

یسوع انتہائی مقبول ہو چکا تھا اور ہجوم اُس کو
 دیکھنے اور اُس کی تعلیم سُننے کے لیے اکٹھے ہوتے
 تھے۔ بہت سارے لوگوں کو دیکھ کر ، شاگرد نالاں
 تھے جن میں سے کچھ اپنے بچوں کو یسوع کے پاس
 برکت کے لئے لا رہے تھے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 10:13 - 16

پھر لوگ بچوں کو اُس کے پاس لانے لگے تاکہ وہ
 اُن کو چھوئے مگر شاگردوں نے اُن کو جھڑکایسُو
 ع یہ دیکھ کر خفا ہوا اور اُن سے کہا ”بچوں کو
 میرے پاس آنے دو۔ اُن کو منع نہ کرو کیونکہ خُدا
 کی بادشاہی اَیسوں ہی کی ہے۔ میں تُم سے سچ کہتا
 ہوں کہ جو کوئی خُدا کی بادشاہی کو بچے کی طرح
 قبول نہ کرے وہ اُس میں ہرگز داخل نہ ہو گا۔“ پھر

اُس نے اُنہیں اپنی گود میں لیا اور اُن پر ہاتھ رکھ کر اُن کو برکت دی۔

بحث کریں:

مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں۔

بھاگ کر جائیں اور سب سے بہترین تین چیزیں حاصل کریں جو آپ ویران جزیرے پر لے جائیں گے۔

• آپ نے ان تینوں کو کیوں منتخب کیا؟

بائبل کے زمانے میں بچوں کو اکثر غیر اہم سمجھا جاتا تھا۔

• شاگردوں کا رد عمل ہمیں بچوں کے بارے میں ان کی رائے کے بارے میں کیا بتاتا ہے؟

• آپ کی دنیا میں غیر اہم کون ہے؟

کسی بھی کاغذ کے ٹکڑے پر 'غیر اہم' لوگوں کے نام جتنے چھوٹے ہو سکیں لکھیں۔ ایک فون کیمرہ حاصل کریں اور ناموں کو بڑھائیں۔

خدا سے بات کریں: خدا ان لوگوں کو جیسے دیکھتا ہے اور انہیں قبول کرتا ہے ویسے ہی آپکو دیکھنے اور قبول کرنے میں مدد مانگیں۔



خاندانی مقابلہ

کون سا خاندان کا رکن مندرجہ ذیل کر سکتا ہے؟

- کھڑے پوزیشن سے سب سے طویل چھلانگ
- سب سے طویل وقت کے لئے ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا
- پلک جھپکائے بغیر سب سے طویل وقت
- ایک سانس میں اپنا پورا نام کہنا
- سب سے لمبے عرصے تک گیند ٹرئبل کرنا
- سب سے طویل عرصے کے لئے پلانک یا سکواٹ

کوئی اپنا کھیل بنائیں لطف اندوز ہوں!



صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



رہنما کی پیروی کریں

آپنی پسندیدہ موسیقی لگائیں۔ ایک دائرہ میں دوڑیں۔
ایک شخص رہنما ہے اور ہدایات دینے کے لئے تالیاں
استعمال کرتا ہے:

- ایک تالی — سپر مین بنیں
- دو تالیاں — دو لنجز کریں
- تین تالیاں — تین سپیڈ سکیٹرز کریں

ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔

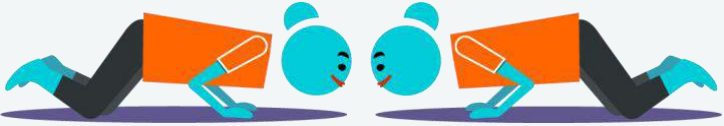
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے جن چیزوں کو چُھوا اُن میں سب سے مہنگی
شے کیا ہے؟

گہرائی میں جائیں: آپ کی سب سے قیمتی چیز کونسی
ہے؟



پارٹریٹس اپس



ایک اچھی پُش اپس کا طریقہ جسم کو لائن میں اور کہنیوں کو قریب رکھنا ہے۔

اپنے گھٹنوں کو زمین پر اور ہاتھوں کو کندھوں کے ساتھ لائن میں رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کی طرف رُخ کریں۔ ایک ہی وقت میں ایک پُش اپ کریں اور پھر ایک دوسرے کو ہائی فائیو دیں۔

10 مکمل کریں اور آرام کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/stuFr3i21_M



پُش اپس فُرعہ اندازی چیلنج

کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں پر مندرجہ ذیل کام لکھیں،
تہہ کریں اور ایک کنٹینر میں ڈال دیں:

• 10 پُش اپ

• 10 پُش اپ

• 10 پُش اپ

• 10 پُش اپ

• کسی سے گلے ملیں

• کسی کو ہائی فائیو دیں

• کسی کو مساج کریں

• سب کے لئے ایک گلاس پانی لائیں

باری لگانے کے لئے فُرعہ اندازی کریں اور منتخب کام
کرتے ہیں۔ ضرورت کے مطابق ایک دوسرے کی مدد
کریں۔

تین راؤنڈ مکمل کریں۔



بچے یسوع کے لیے قیمتی ہیں

مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں۔

- آپ کیسے کوشش کریں گے اور ایک ہجوم میں یسوع کی توجہ حاصل کریں گے؟ اداکاری کر کے دکھائیں

بے شمار لوگ یسوع تک پہنچنے کی کوشش کر رہے تھے۔

- آپ کیوں سوچتے ہیں کہ اُس نے خصوصی طور پر اصرار کیا کہ بچے اُس کے پاس آئیں؟
- ہم کس طرح لوگوں کی قیمت کا تعین کرتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: ایک کاغذ کے دل میں لکھیں "آپ خدا اور ہمارے لئے قیمتی ہیں۔" اپنے خاندان کے ہر رکن کو ایک دیں اور اُن کے لیے دُعا مانگیں۔



لائن اپ تبدیل کریں

ہر کوئی ایک لائن میں کھڑا ہو۔ خاندان کو درج ذیل کے لئے اپنے آپ کو ترتیب دینے میں کتنا وقت لگتا ہے:

- سب سے چھوٹے سے قد اور
- سب سے کم عمر سے دراز عمر
- حروف تہجی کے مطابق ناموں کی ترتیب
- بالوں کی لمبائی
- گزشتہ مہینے میں پڑھی جانے والی کتابوں کی تعداد



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

کھانے سے پہلے پانی پینے سے
وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



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 کس کی طرح بننا چاہتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ ان کے بارے میں کیا نقل کریں گے؟



100 پارٹنر پُش اپس

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک ساتھی پُش اپس کے ساتھ شروع کرتا ہے۔ پھر دوسرا دو پُش اپس کرتا ہے۔ پہلا پھر تین پُش اپس کرتا ہے۔ پھر دوسرا چار کرتا ہے۔ 10 پُش اپس تک جاری رکھیں اور جب آپ کی باری نہیں تب آرام کریں۔ ایک بار جب آپ 10 تک پہنچ جاتے ہیں تو پھر واپس ایک تک آئیں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو، آپ بطور جوڑی 100 پُش اپس مکمل کر لیں گے۔ واوا!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

آسان بنائیں: دیوار پر یا اپنے گھٹنوں پر پُش اپس کریں۔



پونچھ پکڑیں

کھیل کی حدود مقرر کریں۔

ہر کوئی اپنی پتلون کے پیچھے ایک 'دم' کے طور پر ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ لگائے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دم کھو بیٹھیں تو ، تین پش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں!



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

مشکل بنائیں: پانچ تک پش اپس کریں۔



بچے پیروی کرنے کے لئے ایک مثال ہیں

مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں۔

یسوع نے بچوں کو دیکھا، اُن کے لیے دعا مانگی، اور اُنہیں دوسروں کے لیے ایک مثال کے طور پر قائم کیا۔ کیا یہ حیرت انگیز نہیں ہے؟

بچوں اور بڑوں کے درمیان اختلافات کے بارے میں سوچیں۔

- بچے ہمیں خُدا کی بادشاہی حاصل کرنے کے بارے میں کیسے تعلیم دے سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خداوند، آپ کا شکر ہو کہ ہم ایک دوسرے سے سیکھ سکتے ہیں۔ بچوں کا شکر یہ ادا کریں جو ہمیں اعتماد کرنے اور نئے خیالات کی یاد دلاتے ہیں۔



ایک کھیل کے گھر کی تعمیر کریں

اُس کے اندر قلعہ یا خیمہ تعمیر کرتے ہوئے اپنے
خاندان کے ساتھ مل کر لطف اندوز ہوں - تخلیقی
بنیے۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

کافی پانی ہمیں سوچنے ، فوکس کرنے اور بہتر توجہ دینے میں مدد کرتا 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۔

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](https://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 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 بھی پہنچ سکے۔

پرای ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit