

گہرائی میں جانا — ہفتہ 11

# family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع خدا کی مرضی کے  
تابع ہوتا ہے!

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



دن 3

یسوع کو خدا کے  
طور پر تسلیم کیا  
جاتا ہے

دن 2

یسوع خدا کی  
مرضی کے تابع ہو  
جاتا ہے

دن 1

پیلاطوس ہجوم کے  
سامنے بے بس  
ہوجاتا ہے

مرقس  
20: 12 - 15،  
39-37

رہنما کی پیروی  
کریں

کارنر  
وارم اپ

ایک شخص ریٹے  
ترتیب دیں



وآرم اپ

آئینہ پلانکس

اوپر نیچے پلانکس

بنیادی پلانک



حرکت کریں

پلانک اور لنجز  
چیلنج

جراہوں کی جنگ

پاگل گھڑی



چیلنج

آیات پڑھیں اور  
اپنی کہانی بتائیں

آیات پڑھیں اور  
منظر پر خاکہ پیش  
کریں

آیات پڑھیں اور  
بحث کریں



نتلاش کریں

خاندانی سیر

ٹرسٹ فال

ٹبے کو لات ماریں



کھیلیں

# شروع کرنا

اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو فعال رہنے میں مدد کریں:

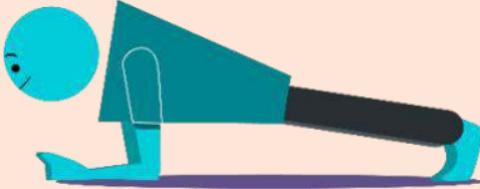
- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

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 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۔



## ایک شخص ریلے ترتیب دیں

ایک فیملی ریلے کریں۔ ایک شخص پانچ برپی کرتا ہے ، پھر ایک کاغذ جو کمرے میں گچھ فاصلہ پر پڑا ہے کے پاس جاتا ہے اور جسم کے ایک حصہ کی تصویر بناتا ہے۔ وہ واپس آتا ہے اور اگلے شخص کو ٹیگ کرتے ہیں جو ایسا ہی کرتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ خاندان کے لیے جتنی جلدی ممکن ہو سکے پورے جسم (سر، جسم، بازو، ہاتھ، ٹانگوں، پاؤں) کی تصویر بنانا ہے۔



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

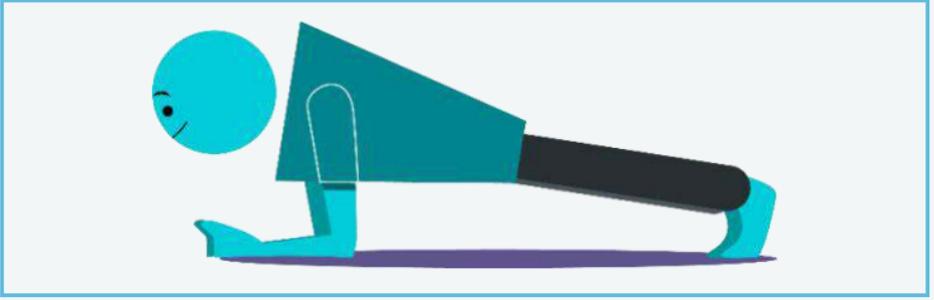
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ ایک ہجوم میں کب رہے ہیں جو ایک ہی الفاظ کو اکٹھے مل کر پکارتے رہے؟

**گہرائی میں جائیں:** آپ نے کب کچھ ایسا کیا جو آپ خود نہ کرنا چاہتے تھے مگر صرف دوسروں کو خوش کرنے کے لئے کیا؟



## بنیادی پلانک



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ اپنا وزن کہنیوں پر رکھیں۔

20 سیکنڈ کے لئے پکڑیں اور آرام کریں۔ ایک بار پھر دہرائیں۔

**مشکل بنائیں:** ایک ترتیب وار کارروائی کرتے ہوئے ہاتھوں اور کہنیوں کے درمیان حرکت کریں۔



## پاگل گھڑی

آپ کو نمبر 1 سے 12 کے ساتھ ایک پلاسٹک کی بوتل اور علامات کی ضرورت ہوگی۔

نمبروں کو گھڑی کی طرح زمین پر رکھیں اور بوتل کو درمیان میں رکھیں۔

بوتل کو گھمانے کے لئے باری لیں پورا خاندان ان کی منتخب کردہ ورزش کرتا ہے۔ (مثال کے طور پر ، سات اسکواٹس یا تین اُٹھک بیٹھک۔) پانچ منٹ کے لئے کھیلیں۔



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

آسان بنائیں: صرف تین منٹ کے لئے کھیلیں۔



پیلطوس ہجوم کے سامنے بے بس  
ہوجاتا ہے

بائبل میں سے مرقس 15: 12 - 15 پڑھیں۔

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

تین سال کی خدمت کے بعد اور زمین پر 33 سال زمین  
بسر کرنے کے بعد ، ہم یسوع کی زندگی کے آخری  
ایام پر آتے ہیں۔ یہودی رہنماؤں نے یسوع کو رومی  
گورنر پیلاطس کے حوالے کر دیا اور مطالبہ کیا کہ  
اُس کو مصلوب کیا جائے۔ اِس ظالمانہ سزا کے تمام  
ہونے سے پہلے ، یسوع کو ذلیل کیا جاتا ہے اور اذیت  
دی جاتی ہے — رضامندی سے — ہمارے لیے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 15: 12 - 20، 37-39

”پھر جسے تم یہودیوں کا بادشاہ کہتے ہو اُس سے  
میں کیا کروں؟“ پیلاطس نے دوبارہ اُن سے کہا  
وہ پھر چلائے کہ وہ مصلوب ہو۔

اور پیلا طُس نے اُن سے کہا کیوں اُس نے کیا  
بُرائی کی ہے؟

وہ اور بھی چلائے کہ وہ مصلوب ہو۔

پیلا طُس نے لوگوں کو خوش کرنے کے ارادہ سے  
اُن کے لئے برا ببا کو چھوڑ دیا اور یسوع کو  
کوڑے لگوا کر حوالہ کیا کہ مصلوب ہو۔

16 اور سپاہی اُس کو اُس صحن میں لے گئے جو  
پریتور یُن کہلاتا ہے اور ساری پلٹن کو بلا لائے۔  
”اُس کو مصلوب کرو!“ وہ چیخ کر رہے تھے۔ اور  
اُنہوں نے اُسے ارغوانی چوغہ پہنایا اور کانٹوں کا  
تاج بنا کر اُس کے سر پر رکھا۔ اور اُسے سلام  
کرنے لگے کہ اے یہودیوں کے بادشاہ آداب!۔ اور  
وہ اُس کے سر پر سرکنڈا مارتے اور اُس پر  
ٹھوکتے اور گھٹتے ٹیک ٹیک کر اُسے سجدہ  
کرتے رہے۔ اور جب اُسے ٹھٹھوں میں اڑا چکے تو  
اُس پر سے ارغوانی چوغہ اتار کر اُسی کے کپڑے  
اُسے پہنائے۔ پھر اُسے مصلوب کرنے کو باہر لے  
گئے۔

37 پھر یسوع نے بڑی آواز سے چلا کر دم دے دیا۔

اور مقدس کا پردہ اُوپر سے نیچے تک پھٹ کر دو  
ٹکڑے ہو گیا۔ اور جو صوبہ دار اُس کے سامنے  
کھڑا تھا اُس نے اُسے یوں دم دیتے ہوئے دیکھ کر  
کہا ”بیشک یہ آدمی خدا کا بیٹا تھا۔“

## بحث کریں:

یہودی رہنماؤں نے اپنی خواہش کے حصول کے لئے ہجوم کو مشتعل کر دیا۔ آپ کیوں سوچتے ہیں کہ پیلاطوس نے ہجوم کے مطالبے کو کیوں مان لیا؟

خدا سے بات کریں: خداوند یسوع، مجھے ان اوقات کے لئے افسوس ہے جس وقت میں دوسروں سے ڈر کر انکی مرضی کے مطابق کام کرتا رہا۔ براہ کرم ہمیشہ ایسا کرنے میں میری مدد کریں جو آپ مجھ سے کروانا چاہتے ہیں۔



## ڈبے کو لات ماریں

زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور درمیان میں ایک خالی کین رکھیں۔ ایک شخص کین کی حفاظت کرتا ہے جبکہ باقی ہر شخص اسے دائرے سے ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر گارڈ کین کو لات مارنے سے پہلے کسی اور کو ٹیگ کرتا ہے تو ، وہ نیا گارڈ بن جاتا ہے۔ کھلاڑی گارڈ کی توجہ ہٹانے کے لئے مل کر کام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ٹیگ ہوئے بغیر کین کو لات مارتے ہیں تو ، آپ اس راؤنڈ میں جیت جاتے ہیں۔



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

## غور کریں:

آپ کھیل کی کس چیز سے لطف اندوز ہوئے؟  
کس چیز نے کسی کے لئے کین کو لات مارنا آسان بنایا؟



صحت کے لئے تجویز

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



## کارنر وارم اپ



نمبر 1-4 کے ساتھ کمرے کے کونوں کو لیبل کریں۔ ہر کوئی مختلف کونے سے شروع کر سکتا ہے۔ اور مختلف وارم-اپ کریں۔ کمرے کے اندر دوسرے کونے کی جانب حرکت کریں۔

- 10 جمپنگ جیک
- 10 بیک پیلس لات مارنا
- 10 سٹ اپس
- 10 مرتبہ اسکواٹس

دو راؤنڈ کریں۔



[https://youtu.be/fe\\_bRnV04ao](https://youtu.be/fe_bRnV04ao)

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے کب قربانی دیتے ہوئے کسی اور کے لیے کچھ کیا؟



## اوپر نیچے پلانکس



اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے کہنیوں اور انگلیوں پر پلانک پوزیشن سے شروع کریں۔ اپنا وزن شفٹ کریں اور اپنے ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھیں - بائیں ہاتھ پر بھر دائیں ہاتھ پر۔ پھر نیچے کہنیوں تک واپس جائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

**آسان بنائیں:** اسی تکنیک کو اپنے گھٹنوں سے (اپنے انگلیوں کے بجائے) یا کرسی پر رکھ کر کریں۔  
**مشکل بنائیں:** راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



## جرابوں کی جنگ



آپ کو جرابوں کے 20 جوڑوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک 8 X 4 میٹر احاطہ کی نشان دہی کریں اور اسے دو حصوں میں تقسیم کریں۔ دو ٹیمیں بنائیں اور ہر طرف نصف موزے رکھیں۔

ٹیم کے ممبر جرابوں کی جوڑی کی طرف بھاگتے ہیں ، اسکوئیٹ انجام دیتے ہیں ، پھر جرابوں کو احاطہ کے دوسری طرف پھینک دیتے ہیں۔ 30 سیکنڈ کے لئے جاری رکھیں۔ کم سے کم جرابوں کے ساتھ ٹیم جیت جائے گی۔

تین بار دہرائیں۔



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

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



## یسوع خدا کے تابع ہو جاتا ہے

مرقس 15: 16 - 20 پڑھیں۔

اگر آپ کے خاندان کے لئے مناسب ہو تو آہستہ آہستہ اور احترام سے اس منظر پر دوبارہ خاکہ پیش کریں۔ ایک لباس یا کوٹ کا استعمال کریں، ایک چھڑی اور کسی دوسرے مناسب سہارے کو تلاش کریں۔ جب مرقس 15: 16 - 20 باآواز بلند پڑھا جاتا ہے تو ہر جملے کو شروع کرنے کے لیے 'انہوں' کی بجائے 'سپاہیوں' کے الفاظ استعمال کریں یسوع کی شخصیت کا کردار ادا کرتے ہوئے مصلوبیت کے وقت خاموشی سے ختم کریں۔

- یسوع نے اس ظلم کا جواب کیسے دیا؟

خدا سے بات کریں: ایک تنگ دائرے میں اکٹھے ہو جائیں اور یسوع کا شکریہ ادا کریں کہ وہ ہمارے گناہوں کی سزا لینے کے لئے تیار ہو گیا۔



## ٹرسٹ فال

دو طریقوں سے ٹرسٹ فال کریں:

1. ایک شخص دو دوسرے لوگوں کے درمیان کھڑا ہے اور آنکھیں بند کر کے پیچھے کی طرف اور آگے کی طرف گرے گا۔ گھر والوں کے ہاتھوں تھامے جانے پر کیسا محسوس ہوا؟
2. ایک کرسی پر کھڑے ہو جائیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور خاندان کے افراد کے ہاتھوں میں پیچھے کی طرف گریں۔



[https://youtu.be/lw\\_UWIET\\_0k](https://youtu.be/lw_UWIET_0k)

## غور کریں:

ٹرسٹ فال کی یہ دونوں سرگرمیاں مصلوبیت کے لمحے پر یسوع اور خُدا باپ کی مانند کیسے ہیں؟

## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
بستر پر جانے سے کم از کم 60  
منٹ پہلے تمام اسکرینوں کو بند  
کر دیں۔



## 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 - ایک پلانک
- دو تالیاں - دو کوہ پیمائی
- تین تالیاں۔ تین اسکواٹس

ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/dvqqrHUmakTQ>

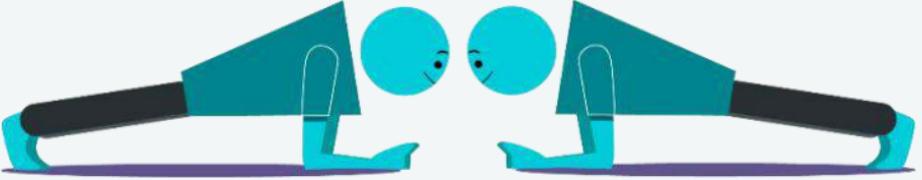
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے پہلے یسوع کے بارے میں کون سی اہم بات  
سمجھی؟

**گہرائی میں جائیں:** آج اُس کی پیروی کرنے کی ایک  
وجہ کیا ہے؟



## آئینہ پلانکس



جوڑوں میں کام کریں۔ کسی ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے پلانک پوزیشن بنا لیں۔ ہر جوڑے میں ایک شخص آئینہ ہو گا اور دوسرا اُس کی نقل کرے گا۔ مزہ کریں۔



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

آسان بنانا: اس ہفتے دن 1 یا 2 والی پلانک پوزیشن بنائیں۔



## پلانک اور لنجز چیلنج



ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ جب ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہوتا ہے تو دوسرا لنجز کرتا ہے۔ ہر ٹانگ پر 10 لنجز کے بعد جگہ تبدیل کریں۔ چار راؤنڈ کریں۔

**آسان بنائیں:** ہر ٹانگ پر پانچ لنجز کریں۔  
**مشکل بنائیں:** اپنے لنجز میں وزن شامل کریں۔

## یسوع کو خدا کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے

مرقس 15: 37 - 39 پڑھیں۔

اس رومی سپاہی نے یسوع کو مرتے ہوئے دیکھا اور اُس کے بارے میں قائل ہو گیا کہ یسوع واقعی میں کون ہے۔

اپنی کہانی بتائیں جب آپ یسوع کے بارے میں قائل ہوئے اور اُس کی پیروی شروع کر دی۔

**خدا سے بات کریں:** آپ کے خاندان ، دوستوں اور برادری کے حلقے میں بہت سے لوگ موجود ہیں جنہیں ابھی تک یسوع کے بارے میں قائل ہونا ہے۔ کچھ کے نام لے کر دعا کریں کہ وہ بھی سپاہی کی طرح جواب دے سکیں۔



## خاندانی سیر

ایک خاندان سیر کرنے کا لطف اٹھائیں اپنے گھر ،  
صحن ، یا اگر ممکن ہو تو ، اپنے محلے میں چہل  
قدمی کریں۔



## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
خاندان میں ہر شخص کے  
لئے اسکرین کا وقت شیڈول کریں۔

## 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)*