

گہرائی میں جانا — ہفتہ 12

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



یسوع — جی اٹھا اور زندہ ہے!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

یسوع انتظار کر
رہا ہے

یسوع جی اُٹھا

یسوع کو دفن کیا
گیا

مرقس
7: 1-16

وبیل بیرو اور
انچورم

آجیکٹ پک اپ
ریلے

پونچھ پکڑیں



وآرم اپ

برپے مینڈک
چھلانگ

برپیس

سادہ برپیاں



حرکت کریں

family.fit فائل

ٹاک-ٹیک ٹو

پلانک ریلے



چیلنج

آیات پڑھیں اور
گرم اور سرد
ہدایات کا استعمال
کرتے ہوئے تلاش
کریں

آیات پڑھیں اور
دوسروں کے لئے
حیرت کا منصوبہ
بنائیں

آیات پڑھیں اور
عام خوشبو کی
نشاندہی کریں



نتلاش کریں

چھپن چھپانی

کاغذ کا گیند
پھینکیں

وبیل بیرو رکاوٹ
دوڑ



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۔



پونچھ پکڑیں

ہر کوئی ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ پہنتا ہے جیسے پیچھے ٹکی ہوئی 'دم' ہوتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دم کھو بیٹھیں تو ، پانچ پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ لطف اندوز ہوں!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کے خاندان یا کمیونٹی میں کچھ رسومات کیا ہیں؟

گہرائی میں جائیں: لوگ رسومات کی پیروی کیوں کرتے ہیں؟

سادہ برپی



اپنے ہاتھوں کو زمین پر رکھیں، پلانک پوزیشن میں آنے کے لئے پیچھے ہٹیں، پھر سیدھے کھڑے ہونے کے لئے دونوں پیروں کو آگے بڑھائیں اور اپنے سر پر تالی بجائیں۔

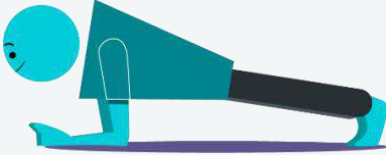
بطور فیملی مشق کرنے میں کچھ منٹ لگائیں۔ ایک دوسرے کی اچھی کوچنگ اور حوصلہ افزائی کرنے کو یقینی بنائیں۔ گھر کے ہر فرد کا ٹائم نوٹ کریں کہ انہیں 10 برپی کرنے میں کتنا وقت لگتا ہے!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



پلانک ریلے



دو گروپوں میں تقسیم ہو کر پانچ میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوجائیں۔ ایک شخص پلانک پوزیشن میں شروع کرتا ہے اور دوسرے گروہ کی طرف پہلوکے بل حرکت کرتا ہے۔ وہ اگلے شخص کو ٹیگ کرتے ہیں جو پہلوکے بل واپس آ کر خالی جگہ پُر کرتا ہے۔ دیکھیں کہ آپ تین منٹ میں کتنے چکر لگا سکتے ہیں۔



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

مشکل بنائیں: وقت کو پانچ منٹ تک بڑھائیں۔



یسوع کو دفن کیا جاتا ہے

بائبل میں سے مرقس 16: 1 - 2 پڑھیں۔

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

یسوع کو چٹان کو کاٹ کر تیار کردہ ایک قبر میں رکھا گیا تھا۔ قبر کے منہ کو ایک بہت بڑے پتھر سے مہربند کر دیا گیا اور سپاہیوں کو حفاظت کے لئے مقرر کیا گیا تاکہ کوئی لاش چرا کرنے لے جائے۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 16: 1 - 7

جب سبت کا دن گزر گیا تو مریم مگدلینی اور یعقوب کی ماں مریم اور سلومی نے خوشبودار چیزیں مول لیں تاکہ آکر اُس پر ملیں۔ وہ ہفتہ کے پہلے دن بُہت سویرے جب سُورج نکلا ہی تھا قبر پر آئیں۔³ اور آپس میں کہتی تھیں کہ ہمارے لئے پتھر کو قبر کے منہ پر سے گون لڑھکائے گا؟۔

جب انہوں نے نگاہ کی تو دیکھا کہ پتھر لڑھکا ہوا ہے کیونکہ وہ بُہت ہی بڑا تھا۔ اور قبر کے اندر جا کر انہوں نے ایک جوان کو سفید جامہ پہنے ہوئے دہنی طرف بیٹھے دیکھا اور نہایت حیران ہوئیں۔

6“ اُس نے اُن سے کہا ایسی حیران نہ ہو۔ تُم یسوع ناصری کو جو مصلوب ہوا تھا ڈھونڈتی ہو۔ وہ جی اٹھا ہے! وہ یہاں نہیں ہے۔ 7 دیکھو یہ وہ جگہ ہے جہاں اُنہوں نے اُسے رکھا تھا لیکن تُم جا کر اُس کے شاگردوں اور پطرس سے کہو کہ وہ تُم سے پہلے گلیل کو جائے گا۔ تُم وہیں اُسے دیکھو گے جیسا اُس نے تُم سے کہا۔

بحث کریں:

ہماری سونگھنے کی حس اہم ہے۔ باری باری آنکھیں بند کر کے مختلف عام خوشبوؤں کا اندازہ لگانے کی کوشش کریں۔

کسی جسم کو مصالحے سے مسح کرنا تدفین کی رسم کا حصہ تھا۔ خوشبودار مصالحے انتہائی مہنگے تھے اور محبت اور احترام کا اظہار تھے۔

وہ عورتیں کیوں یسوع کے جسم کو مسح کرنے کے لئے اتنی محنت کرنے پر راضی تھیں؟

ایک وقت کے بارے میں سوچیں جب کسی نے آپ کے لئے محبت ظاہر کی۔ انہوں نے یہ کیسے کیا؟

خدا سے بات کریں: اپنی محبت کا اظہار کرتے ہوئے خدا کو ایک خط لکھیں۔ خطوط کو اکٹھا کرنے اور اسے کسی محفوظ جگہ پر رکھنے کے لئے کسی کا انتخاب کریں۔ انہیں دوبارہ کھولنے کے لئے ایک وقت پر اتفاق کریں۔



وبیل بیرو رکاوٹ دوڑ

ایک رکاوٹوں کی دوڑ کا انعقاد کریں جس میں کچھ موڑ بھی شامل ہوں۔ جوڑوں میں کام کرتے ہوئے رکاوٹوں کو ویل بیرو بن کر مکمل کریں۔

وبیل بیرو پوزیشن: ایک شخص پلانک پوزیشن بناتا ہے جبکہ دوسرا کھڑا ہے اور ان کے ٹخنوں کو پکڑتا ہے۔ اس طرح آگے بڑھیں۔ ہر ٹیم کا وقت نوٹ کریں۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور اسے دوبارہ کریں۔



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc

An elderly couple is shown in a close-up, smiling and looking at a smartphone held by the man. The woman is on the left, wearing a light blue top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing a light pink polo shirt and glasses. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

صحت کے لئے تجویز

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



آبجیکٹ پک اپ ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم کریں اور ایک جگہ پر مخالف اطراف میں کھڑے ہوں۔ فرش کے وسط میں 21 اشیاء رکھیں۔ ہر ٹیم ایک ریلے کے طور پر دوڑ کر اشیاء کو ایک کر کے جمع کرتی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ کون سی ٹیم سب سے زیادہ اشیاء جمع کرتی ہے۔ آرام کریں اور پھر دہرائیں۔



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے جو سب سے زیادہ ناقابل یقین کہانی سنی ہے اُس کا اشتراک کریں۔

گہرائی میں جائیں: ناقابل یقین یا غیر معمولی واقعات کبھی کبھی ہمیں خوفزدہ کیوں کرتے ہیں؟

برپیس



پاؤں جوڑ کر کھڑے ہو جائیں۔ جب آپ چھلانگ لگا کر اپنے پاؤں کو واپس پلانک پوزیشن میں لائیں تو اپنے ہاتھوں کو مرڑ کر زمین پر رکھیں۔

پش اپ کریں ، پھر اچھل کر اپنے پیروں کو اپنے ہاتھوں کی طرف لے جائیں۔ کھڑے ہو جائیں ، اور اپنے سر پر تالی بجائیں۔

آہستہ اور بہاؤ والے 10 برپی کریں۔



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

آسان بنائیں: دن 1 والی سادہ برپی کریں۔



ٹاک-ٹیک ٹو

شروع کرنے سے پہلے زمین پر ٹک ٹیک ٹو کا بورڈ بنائیں (ٹیپ یا رسی استعمال کریں)۔

دو ٹیموں میں کام کرئیں۔ ہر ٹیم کو ایک چیلنج دیا جاتا ہے جیسے تین برپیز۔ جب یہ مکمل کر لیں تو دونے لوگ ان کی جگہ لے لیں۔ نئے چیلنجوں کے ساتھ جاری رکھیں جب تک کہ کھیل جیت نہیں لیا جاتا



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



یسوع جی اُٹھا

مرقس 16: 3 - 6 پڑھیں۔

کیا آپ کو حیرت پسند ہے؟ دن کے اختتام سے پہلے اپنے گھر والوں میں سے کسی ایک کو حیران کریں۔ تخلیقی بنیے!

اس کہانی میں خواتین نے ایک خطرناک حیرت کا تجربہ کیا۔ یسوع اب قبر میں نہیں تھا!

اس لمحے میں انہوں نے یسوع کے بارے میں کیا نئی بات سیکھی؟ آج آپ کے لئے اس کا کیا مطلب ہے؟

خدا سے بات کریں: خُداوند یسوع کا شکر ہو جس نے صلیب پر ہمارے گناہ اُٹھا لئے۔ آپ نے گناہ اور موت کو فتح کیا۔ آپ یہ ثابت کرنے کے لیے دوبارہ جی اُٹھے کہ آپ خُدا ہیں۔ اس سچائی کی روشنی میں ہر دن زندگی گزارنے میں ہماری مدد کریں۔



کاغذ کا گیند پھینکیں

گیند پھینکنے کا چیلنج: ہر ایک کاغذ کی گیند بناتا ہے اور پھینکنے اور ایک ہاتھ سے پکڑنے کی مشق کرتا ہے۔ پھر دائرے میں کھڑے ہو کر اپنی گیند کو بائیں ہاتھ سے پکڑتے ہی اسی وقت دائیں جانب پھینکیں۔ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔
آپ اسکرین کے بغیر جوساری
اچھی چیزیں کرسکتے ہیں اُن
کے بارے میں سوچیں اور فہرست
بنا کر ظاہر کریں۔



وبیل بیرو اور انچ ورم

وبیل بیرو: ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ 10 میٹر پیدل چلیں اور پھر کرداروں کا تبادلہ کریں۔

انچ ورم: کمر پر جھکیں اور اپنے ہاتھوں کو فرش پر رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو باہر کرتے جائیں جب تک کہ آپ فلیٹ بیک کے ساتھ پلانک پوزیشن میں نہ آجائیں۔ اس کے بعد اپنے پیروں کو اپنے ہاتھوں کے قریب جتنا ہو سکے لائیں۔

10 میٹر کے لئے دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کب آپ کو کسی چیز کے لیے تقریباً تاخیر ہوگئی؟

گہرائی میں جائیں: سب سے طویل وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے کسی کے لئے انتظار کیا۔



برپے مینڈک چھلانگ

ایک عام برپی کریں (دن 2 سے). تاہم ، جب آپ فرش پر نیچے آنے کے بعد کھڑی پوزیشن پر واپس آجائیں تو ، جہاں تک ممکن ہو مینڈک کی طرح چھلانگ لگائیں۔

باری باری پیمائش کریں کہ ہر شخص کتنے فاصلے تک گُود سکتا ہے!

آسان بنائیں: زیادہ دور گُود نے کی کوشش نہ کریں۔



family.fit فائل



ایک چیلنج کے ساتھ سیزن کو مکمل کریں جس میں ہم نے جو کچھ سیکھا ہے شامل ہو!

جوڑے میں جتنی جلدی ہو سکے ان حرکتوں کو مکمل کریں ، لیکن اچھی تکنیک کے ساتھ:

- 20 سیکنڈ پلانک اور سپریمین
- 20 برپی ، ڈپس ، اسپیڈ اسکیٹرس ، لانجز ، پش اپس ، سیٹ اپس ، کوہ پیمائی ، اسکواٹس۔

تین راؤنڈ کریں۔

ٹائمز استعمال کرنا مت بھولیں!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



یسوع انتظار کر رہا ہے

مرقس 16: 1-7 پڑھیں۔

کسی چیز کو چھپانے کے لئے باریاں لیں۔ چھپانے والا "گرم" اور "سرد" کے الفاظ استعمال کرتا ہے تاکہ یہ ظاہر کیا جاسکے کہ مطلوبہ شخص اس چیز کے کتے قریب ہے۔

کیوں وہ عورتیں یسوع کو غلط جگہ پر تلاش کر رہی تھیں؟

جی اٹھا یسوع اُنکی گلیل میں توقع کر رہا تھا، جہاں اُس نے وعدہ کیا تھا کہ وہ ہو گا۔

یسوع آج آپ کے لیے کہاں انتظار کر رہا ہے؟

خدا سے بات کریں: اپنے گھر میں چار مختلف جگہوں پر سفر کرتے ہوئے دعا کریں: (1) خدا کے ساتھ اپنی ذاتی زندگی کے لئے۔ (2) بطور خاندان خدا کی پیروی کرنے کے لئے؛ (3) اپنے ملک کے لئے۔ (4) اپنے دوستوں کے لئے جو ابھی تک یسوع کی پیروی نہیں کر رہے ہیں۔



چھین چھپائی

ایک شخص گھر میں کچھ چھپاتا ہے جسے باقی خاندان کو پہچاننا ہو گا۔ گمشدہ چیز کو تلاش کرنے کے لئے دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے ایک اشارہ دیں۔

ایک نئی چیز کے ساتھ دہرائیں۔



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔
صرف ایسے پروگراموں اور ایپس
کا استعمال کریں جو آپ کے
خاندان کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔

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