

گہرائی میں جانا - ہفتہ 7  
یسوع بچوں سے محبت کرتا ہے!

# family.fit fast

آپ کے خاندان فٹنس-ایمان تفریح کی ترقی میں مدد  
کے لئے 7 منٹ.



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

# یہ بہت آسان ہے!

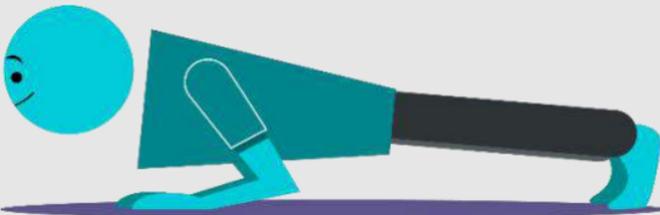
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں اور بحث کریں	پس اپس ریلے	دن 1
مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں اور بحث کریں	لائن اپ تبدیل کریں	دن 2
مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں اور بحث کریں	پونچھ پکڑیں	دن 3

یہ مرقس کی کہانی میں سے سفر کا ایک حصہ ہے جب ہم 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' دریافت کرتے ہیں۔ یہ بائبل میں مرقس 10: 13 - 16 میں درج ہے۔

یہ آسان ہے! کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں صرف مذاق کا احساس اور ایک گھلا ذہن!

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔ برائے مہربانی شرائط و ضوابط پڑھیں۔



# دن 1

## فعال بنیں



### 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>

## آرام اور بات



### ہماری دنیا میں کون غیر اہم لگتا ہے؟

• آپ ہر صبح پہلی دو باتیں کیا کرتے ہیں؟

مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں۔

- 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۔

## دن 2

### فعال بنیں



#### 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/FknPalquWqU>

### آرام اور بات



#### بچے یسوع کے لیے قیمتی ہیں

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

مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں۔

- 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؟

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۔

## دن 3

### فعال بنیں



#### 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 پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں!



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

### آرام اور بات



#### بچے پیروی کرنے کے لئے ایک مثال ہیں

- آپ کس کی طرح بننا چاہتے؟ آپ ان کے بارے میں کیا نقل کریں گے؟

مرقس 10: 13 - 16 پڑھیں۔

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

- 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۔

## ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں مرقس 10: 13 - 16 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### 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 جھڑکا۔ یسوع یہ دیکھ کر خفا ہوا اور اُن سے کہا ”بچوں کو میرے پاس آنے دو۔ اُن کو منع نہ کرو کیونکہ خُدا کی بادشاہی ایسوں ہی کی ہے۔ میں تم 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 انہیں اپنی گود میں لیا اور اُن پر ہاتھ رکھ کر اُن کو برکت دی۔

## صحت کے لئے تجویز

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



# مزید معلومات

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ *family.fit* تیز سے لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ یہ مفت ہے!

آپ کو *family.fit* کے تمام سیشنز <https://family.fit> ویب سائٹ پر مل جائیں گے۔ دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔

[family.fit YouTube® channel](#) پرویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



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 شکریہ۔

*family.fit* ٹیم



## شرائط و ضوابط

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۔



family.fit

