

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 1

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



مقصد کے ساتھ رہنا

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

خدا کے جلال کے
لیے جیو

اچھا کرنے کے لئے
جانے جائیں۔

اپنے مقصد کو
جائیں

متی
13 : 5 - 16

ریچھ اور کیکڑا
چال

آپ جسم کو
حرکت دیں

جنکیارڈ کتا



وآرم اپ

وزن کے ساتھ
لنجز

آہستہ اور گہرے
لنجز

پارٹنر لنجز



حرکت کریں

رکاوٹوں والی دوڑ

نمک اور نور

نور کی طرح چلنا



چیلنج

آیات پڑھیں ،
بحث کریں اور
لائٹ ہاؤس کی
تصویر بنائیں

آیات پڑھیں ،
بحث کریں
اور مکان کا تاریخ
ترین حصہ تلاش
کریں

آیات پڑھیں ، بات
چیت کریں اور
نمک چکھیں۔



نتلاش کریں

چمکو یسوع چمکو

سوک باسکٹ بال

اندر کود، باہر کود



کھیلیں

شروع کرنا

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

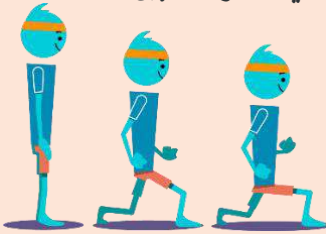
- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

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 کرواتیں 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 ہونگے۔ 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۔



جنکيارڈ کتا

ايک شخص فرش پريپروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بيٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر ايک دو چکر لگائے گا اور جگہیں بدلتا رہے گا لہذا ہر کوئی جمپ لگانا شروع کرے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

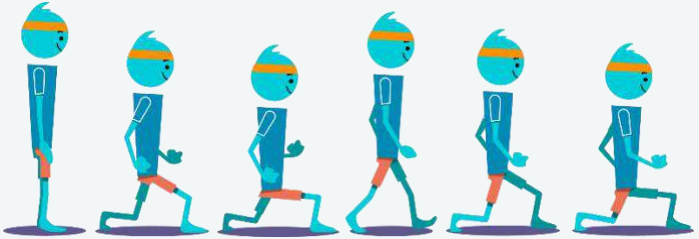
آرام کریں اور ايک ساتھ بات کریں۔

تین چیزوں کا نام لیں جن میں آپ نمک استعمال کرتے ہیں، یا نمک تلاش کرتے ہیں۔

گھرائی میں جائیں: کونسی چیز آپ کو ذاتی طور پر اور ايک خاندان کے طور پر سب سے زيادہ اطمینان دیتی ہے؟



پارٹنر لنجز



کولہوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنے کولہوں کو اس وقت تک نیچے رکھیں جب تک کہ آپ کا اگلا گھٹنا 90 ڈگری پر جھک نہیں جاتا۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

ایک دوسرے کے آمنے سامنے جوڑے میں لنجز کی مشق کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے شروع کریں۔ 10 کے چار راؤنڈ کرو۔ ہر راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

آسان بنائیں: دو راؤنڈ کریں۔

مُشکل بنائیں: ہر راؤنڈ میں 20 تک اضافہ کریں۔



نور کی طرح چلنا

جوڑوں میں تقسیم ہو جائیں۔

ایک جوڑا 10 میٹر کے نشان پر جاتا اور پیچھے کی جانب لنجز کرتا ہوا واپس آتا ہے۔ کمر سیدھی رکھیں (روشنی کی طرح) اور اگر ہو سکے تو سر کے اوپر وزن رکھیں۔

دوسرے جوڑوں کے لئے ، ایک شخص اپنے پیٹ پر لیٹ جاتا ہے جبکہ دوسرا شخص چھلانگ لگا کر ان کے ساتھ ہی زمین پر لیٹ جاتا ہے۔ پہلا شخص پھر کھڑا ہوتا ہے اور دوسرے کے اوپر سے چھلانگ لگاتا ہے۔ باری باری پانچ میٹر آگے جائیں اور واپس آئیں۔ چار راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ تک اضافہ کریں۔



اپنے مقصد کو جانیں

بائبل میں سے متی 5: 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۔

یہ آیات اُس سب سے مشہور 'واعظ' کے آغاز میں موجود ہیں جو یسوع نے اپنی غیر معمولی بادشاہت کے حوالہ سے اپنے پیروکاروں کے ساتھ کیا تھا۔

بائبل کا حوالہ — متی 5: 13 - 16

”تم زمین کے نمک ہو۔ لیکن اگر نمک کا مزہ جاتا رہے تو وہ کس چیز سے نمکین کیا جائے گا؟ پھر وہ کسی کام کا نہیں سوا اس کے کہ باہر پھینکا جائے اور آدمیوں کے پاؤں کے نیچے روندنا جائے۔“

”تم دُنیا کے نُور ہو۔ جو شہر پہاڑ پر بسا ہے وہ چُھپ نہیں سکتا۔ اور چراغ جلا کر پیمانہ کے نیچے نہیں بلکہ چراغ دان پر رکھتے ہیں تو اُس سے گھر کے سب لوگوں کو روشنی پُہنچتی ہے۔ اسی طرح تمہاری روشنی آدمیوں کے سامنے چمکے تاکہ وہ تمہارے نیک

کاموں کو دیکھ کر تمہارے باپ کی جو آسمان پر ہے
تمجید کریں۔“

بحث کریں:

یسوع نے ہمیں اس کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنے
کے لئے واقف چیزوں کا استعمال کیا کہ اس کے پیروی
کرنے کا کیا مطلب ہے۔ وہ یہاں نمک استعمال کرتا ہے۔
تھوڑا سا نمک ڈھونڈیں اور کوشش کریں کہ ہر ایک
اناج لیں اور اس کا ذائقہ لیں۔

کیا تم اس ایک چھوٹے سے دانے میں نمک کا مزہ چکھتے
ہو؟ کونسی چیزیں نمک کے ساتھ بہتر ذائقہ دیتی ہیں؟
آپ کو کیا لگتا ہے آج ہمارے لئے 'نمک ہونے' کا کیا
مطلب ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک خاندان کی تصویر یا ان لوگوں کی
تصویر تلاش کریں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ تھوڑا سا
نمک اور لیں اور جب اُس کا ذائقہ آپ کو تحریک دے تو
ہر شخص کے لئے برکت کی دعا کریں۔



اندر کود، باہر کود

ایک رینما کے ساتھ ہاتھ پکڑے ہوئے دائرے میں کھڑے ہو جائیں رینما ہدایات دے گا۔


پہلا دور - رینما کہتا ہے کہ 'اندر کود' اور ہر کوئی یہی کہتا ہے اور اندر چھلانگ لگاتا ہے۔ دیگر ہدایات جیسے، 'باہر کود'، 'دائیں کود' اور 'بائیں کود' کے ساتھ دہرائیں۔

دوسرا دور - ہر کوئی کہتا ہے اور رینما کے برعکس کرتا ہے (مثال کے طور پر جب رینما کا کہنا ہے کہ 'باہر کود' تو ہر کوئی 'اندر کود' کرے گا)۔

تیسرا راؤنڈ - ہر کوئی رینما کے کہنے کے مطابق کرے گا لیکن اس کے برعکس بولے گا۔



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A man and a child are sitting at a table, focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a container. The background is a simple wooden chair. The entire image has a teal color cast.

صحت کے لئے تجویز
کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.



آپ جسم کو حرکت دیں

ہر مرحلہ کا ایک لیڈر ہو گا - جو گنگ کرتے ہوئے شروع کریں - لیڈر کوئی نام پکارے گا اور تمام فیلمی اس کی پیروی کرے گی - سب کو شامل کریں -

مسٹر سُست - آہستہ آہستہ حرکت

مسٹر رش - تیزی سے حرکت

مسٹر جیلی - اپنے پورے جسم کو حرکت دیں

مسٹر گڑبڑ - پیچھے کی طرف چلنا

مسٹر اچھال - چھلانگ لگائیں

مسٹر چھوٹے - جھک کر چلیں

مسٹر مضبوط - اپنے پٹھوں کو لچکاتے ہوئے حرکت دیں

مسٹر لمبو - اوپر اٹھتے ہوئے حرکت کریں

مسٹر گد گدی - اپنے بازوؤں کو ارد گرد لہرائیں

مسٹر خوش - حرکت کریں اور مسکرائیں -



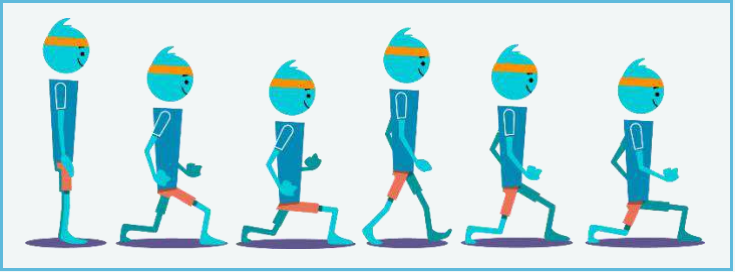
<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ہر انگلی پر ، ان طریقوں کو گنیں جن سے دوسرے افراد نے آپ کے ساتھ ذاتی طور پر یا بطور خاندان اچھائی کی۔

گہرائی میں جائیں: آپ کیسے سوچتے ہیں کہ دوسرے آپ کو ایک خاندان کے طور پر کیسے بیان کریں گے؟

آہستہ اور گہرے لنجز



آہستہ لنجز کی مشق۔ آج ہماری توجہ ٹیمپو پر ہے۔

ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور پانچ گنیں جب تک کہ آپ اپنے کولہوں کو آہستہ آہستہ نیچے نہ کریں جب تک کہ آپ کے پیچھے گھٹنے زمین سے نہ لگ جائیں۔ جلدی سے کھڑے ہو جائیں۔ دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

ایک کچھوا بنیں، خرگوش نہیں!

ہر ایک ٹانگ کے ساتھ پانچ مرتبہ دہرائیں۔



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

آسان بنائیں: اُس حد تک جھکیں جہاں تک آپ آسانی

محسوس کرتے ہیں

مُشکل بنائیں: تعداد کو ہر ٹانگ کے ساتھ آٹھ تک بڑھائیں۔



نمک اور نور

رینما کمرے یا صحن کے ایک سرے پر کھڑا ہے جو دوسروں سے دور ہوتا ہے۔ باقی سب اپنے سروں پر ہاتھ رکھتے ہوئے دوسرے سرے پر کھڑے ہیں۔

اونچے گھٹنوں کے ساتھ آہستہ آہستہ چلیں ، انگلیوں پر چلیں تاکہ توازن رکھنا مشکل ہو اور پورے جسم کو دباؤ محسوس ہو۔ جب رینما 'نمک اور لائٹ' چلاتا ہے اور گھومتا ہے تو سب کو منجمد ہونا چاہیے۔ اگر رینما کسی کو حرکت کرتے ہوئے دیکھتا ہے تو اس شخص کو تین پُش اپ کرنے ہونگے۔

کھیل کو دہرائیں۔ لیڈروں کو تبدیل کرتے رہیں۔



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

مشکل بنائیں: پُش اپ میں پانچ تک اضافہ کریں۔



اچھا کرنے کے لئے جانے جائیں۔

متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

زیادہ سے زیادہ لائٹس جمع کریں۔ پھر تاریکی ترین جگہ تلاش کریں اور ہر روشنی کو چالو کریں۔

یسوع عام لوگوں کے ہجوم سے بات کر رہا تھا۔ اس کے باوجود اُس نے اُن سے کہا، ”تم دُنیا کا نور ہو“۔ اسی طرح خُدا آج زمین پر اپنے کام کو پورا کرنے کا ارادہ رکھتا ہے: ہمارے ذریعے سے — آپ کے ذریعے سے!
آپ اپنی روشنی کو کس طرح چمکا سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خاموش میں، خدا سے کہیں کہ وہ یہ دیکھنے میں آپ کی مدد کرے کہ آپ اپنی روشنی کو کس طرح چمکا سکتے ہیں۔ ان خیالات کو لکھ کر ان کا ایک ساتھ اشتراک کریں۔ ایک کے سوا تمام روشنیاں بند کر دیں۔ خدا کا شکر ادا کریں کہ یہاں تک کہ ایک چھوٹی سی روشنی بھی ایک بڑا فرق پیدا کرتی ہے۔



سوک باسکٹ بال

ایک جراب کو لپیٹ کر ایک گیند بنائیں۔ ایک شخص اپنے بازوؤں کو بطور ہدف استعمال کرتا ہے۔ نشانہ لگانے کے لئے تین مقامات کا انتخاب کریں۔ ہر ایک کونشانہ لگانے کے لئے تین موقعے ملیں گے۔ فاتح کو تلاش کرنے کے لئے کامیاب شاٹس کی تعداد شمار کریں۔



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی. ہر ہفتے کے لیے ایک فیملی کیلنڈر بنائیں جہاں ہر ایک کے منصوبوں کا شیڈول ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی مدد کے لئے تصاویر اور علامات کا استعمال کریں.



ریچھ اور کیکڑا چال

ریچھ کی طرح چلتے ہوئے کمرے کے آخر تک جائیں اور کیکڑے کی طرح چلتے ہوئے واپس آئیں - پانچ چکر مکمل کریں۔

ریچھ واگ: فرش پر پاؤں اور ہاتھوں سے چہرہ نیچے کر کے چلنا۔

کیکڑا واگ: فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چہرہ اُوپر کر کے چلنا۔

10 میٹر کے لئے دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

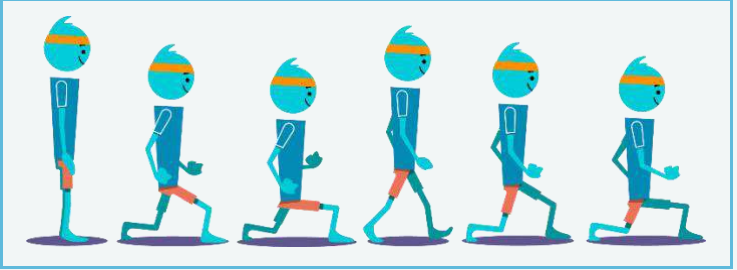
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کیا آپ کسی بھی 'تاریک' جگہوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جن کو یسوع کی روشنی کی ضرورت ہے؟

گہرائی میں جائیں: آپ کسے جانتے ہیں جو یسوع کی روشنی کو چمکتا ہے؟



وزن کے ساتھ لنجز



لنجز کے لئے وزن شامل کریں۔ بیک پیک کو کسی کتاب کے ساتھ پہنیں یا اپنے ہاتھوں میں پانی کی بوتلیں رکھیں۔ ہر شخص کے لئے صحیح سائز کا وزن تلاش کرنے کے لئے تخلیقی انداز سے سوچیں۔ مناسب تکنیک رکھنا یاد رکھیں۔

10 کے دو سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈز آرام کریں۔

آسان بنائیں: جہاں تک آپ آسانی محسوس کریں جھکیں اور ہیراؤنڈ کو صرف آٹھ بار کریں۔

مشکل بنائیں: ہر ایک ٹانگ کے ساتھ 16 بار کریں۔



رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ آپ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، درخت یا کرسی پر چڑھیں، راستے یا قالین پر چھلانگ لگائیں، اور اسی طرح)۔ تخلیقی بنیے! جتنی جلدی ممکن ہو رکاوٹوں کی دوڑ سے گزرنے کی تیاری کر لیں۔ ہر شخص کے وقت کا تعین کریں۔



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



خدا کے جلال کے لیے جیو

متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

ان آیات میں یسوع نے جو حتمی مقصد تجویز کیا ہے وہ یہ ہے کہ ہماری زندگیاں کسی نہ کسی طرح واضح طور پر خدا کی طرف اشارہ کرتی ہیں اور اُسے جلال دیتی ہیں! یہاں تک کہ اس کا خیال بھی قابل ذکر ہے!

تصور کریں کہ آپ یسوع کے ساتھ تنہا ہیں۔ آپ کیا سوچتے ہیں کہ وہ آپ سے کہاں یا کس کے لیے اپنی روشنی چمکنے کو کہہ سکتا ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک لائٹ ہاؤس کی تصویر بنائیں یا پرنٹ کریں اور اس پر ہر خاندان کے رکن کی تصاویر بنائیں یا لگائیں۔ اُن تاریک جگہوں کو یاد رکھیں جن کو یسوع کی روشنی کی ضرورت ہوتی ہے خُدا سے دعا کریں کہ آپ میں سے ہر ایک کی مدد کریں تاکہ اِس ہفتے آپ اپنی روشنی کو اِس طرح سے چمکا سکیں جو دوسروں کو خُدا کا جلال دینے کا سبب بنے۔



چمکو یسوع چمکو

کیا کوئی ایسا اچھا کام ہے جو آپ ایک خاندان کی حیثیت سے کر سکتے ہیں تاکہ یسوع کی محبت کو کسی دوسرے خاندان یا قریبی شخص پر چمکا سکیں؟ ایک فہرست بنائیں کہ ایک خاندان کے طور پر آپ کیا کر سکتے ہیں۔ ان میں سے ایک یا زیادہ کا فیصلہ کریں اور اگلے ہفتے میں ایک خاندان کے طور پر انہیں ایک دوسرے کے ساتھ کرنے کی منصوبہ بندی کریں۔

سرگرمی کے بعد، ایک خاندان کے طور پر غور کریں۔

کیا آپ سرگرمی سے لطف اندوز ہوئے؟ آپ نے بعد میں کیسے محسوس کیا؟ جس شخص کی مدد آپ نے کی اس نے کیسے محسوس کیا؟ کیا یہ کچھ ہے جو آپ ایک خاندان کے طور پر جاری رکھ سکتے ہیں؟

والدین کے لئے تجویز

ایک منظم دن ہر ایک کو محفوظ محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے اور اس کے انتظام کو آسان بناتا ہے۔ کام، اسکول کا کام، کھیل، فارغ وقت، ورزش، اور ہاتھ دھونے کے ساتھ ایک ٹائم ٹیبل بنائیں۔ اپنے دن کا ڈھانچہ بنانے سے آپ سب کو مثبت رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔



اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گرمایا 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 ہوگا۔ 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](https://www.family.fit) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](https://www.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 ہوگا 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 شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit