

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 3



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



مزید آگے بڑھنا!

www.family.fit



3 دن

یسوع ہمارے لیے
ایک مثال مقرر
کرتا ہے

2 دن

یسوع ہمیں چیلنج
کرتا ہے

1 دن

یسوع
ہمیں سکھاتا ہے

متی
48: 43

پونچھ پکڑیں

رہنما کی پیروی
کریں

ویبل بیرو اور
انچورم



وآرم اپ

بارت
اٹھک بیٹھک

تتلی
اٹھک بیٹھک

پارنٹر اٹھک
بیٹھک



حرکت کریں

اٹھک بیٹھک/پُش
اپ تباتا

خاندانی تفریحی
دانرہ

خاندانی پلانک
چیلنج



چیلنج

آیات دوبارہ پڑھیں
اور آئینہ کا کھیل
کھیلیں

آیات دوبارہ پڑھیں
اور فرق معلوم
کریں

آیات پڑھیں اور
کسی چیز کا اندازہ
لگائیں



نتلاش کریں

ناممکن جمپ

گھٹھے باندهنا

ویب ٹریپ کھیل



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۔



وہیل بیرو اور انچورم

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

انچ ورم کمر کو جھکائیں 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/89YWwsTOqOwA>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے حال میں جو سیکھا اُس میں س کچھ شئیر کریں۔ آپ نے یہ کس سے یا کہاں سے سیکھا؟

گہرائی میں جائیں: آپ کون سے لوگوں پر بھروسہ کرتے ہیں کہ آپ کو اچھی اور صحیح چیزیں سکھائیں؟



پارٹنر اُٹھک بیٹھک



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی پیٹھ پر لیٹ جائیں۔ ”سٹ اپ“ کرنے کے لئے اپنے جسم کو گھٹنوں کی طرف موڑیں۔ شروع کرنے والی پوزیشن میں واپس جائیں۔

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سٹ اپس کرتا ہے جبکہ دوسرا اُسکے پاؤں پکڑ کر رکھتا ہے۔ پانچ اُٹھک بیٹھک کریں اور مقامات تبدیل کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

مشکل بنائیں: پانچ یا اس سے زیادہ راؤنڈ کریں۔



خاندانی پلانک چیلنج

ایک دوسرے کے ساتھ ایک پلانک پوزیشن میں لائن بنائیں۔ پہلا شخص کھڑا ہوتا ہے اور ہر خاندان کے ہر رکن پر سے چھلانگ لگاتا ہے اور لائن کے آخر میں دوبارہ پلانک بن جاتا ہے۔ اگلا شخص ایسا ہی کرتا ہے جب تک کہ ہر ایک کی باری نہ ہو جائے (چھوٹے خاندانوں میں دو دو باریاں لیں)۔ ایک ٹیم کے طور پر کام کریں! ایک منٹ میں آپ کتنا فاصلہ طے کر سکتے ہیں؟

دو یا تین بار دہرائیں اور دیکھیں کہ کیا آپ ہرچکر میں آگے بڑھ سکتے ہیں۔



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



یسوع ہمیں تعلیم دیتا ہے

پڑھیں متی 5: 43 - 48 بائبل سے .

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

یہ آیات یسوع کی تعلیمات کو جاری رکھتی ہیں کہ اُس
 کی فرق قسم کی بادشاہت میں زندگی بسر کرنا کیسا
 ہے۔

بائبل کا حوالہ — متی 5: 43 - 48

تُم سُن چُکے ہو کہ کہا گیا تھا کہ ”اپنے پڑوسی
 سے مُحَبَّت رکھ اور اپنے دُشمن سے عداوت۔“ لیکن
 میں تُم سے یہ کہتا ہوں کہ اپنے دُشمنوں سے مُحَبَّت
 رکھو اور اپنے ستانے والوں کے لئے دُعا کرو۔ تاکہ
 تُم اپنے باپ کے جو آسمان پر ہے بیٹے ٹھہرو۔
 کیونکہ وہ اپنے سُوْرَج کو بدوں اور نیکوں دونوں
 پر چمکاتا ہے اور راستبازوں اور ناراستوں دونوں
 پر مینہ برساتا ہے۔ کیونکہ اگر تُم اپنے مُحَبَّت
 رکھنے والوں ہی سے مُحَبَّت رکھو تو تُمہارے لئے
 کیا اجر ہے؟ کیا محصُول لینے والے بھی ایسا نہیں

کرتے؟۔ اور اگر تُم فقط اپنے بھائیوں ہی کو سلام کرو تو کیا زیادہ کرتے ہو؟ کیا غیر قوموں کے لوگ بھی ایسا نہیں کرتے؟ پس چاہئے کہ تُم کامل ہو جیسا تُمہارا آسمانی باپ کامل ہے۔“

کسی چیز کے بارے میں سوچیں۔ اس کی وضاحت کریں تاکہ دوسرے اندازہ لگا سکیں کہ یہ کیا ہے۔ کسی ایک اور چیز کے بارے میں سوچیں۔ اس بار صرف “ہاں” یا “نہیں” کے ساتھ سوالات کا جواب دیں۔ کون سا آسان تھا؟ کیوں؟

یہاں یسوع واضح اور سیدھی بات کرتا ہے۔۔ آپ کیا سوچتے ہیں کہ وہ ہمیں کیا سکھانا چاہتا ہے؟ آپ اپنے بارے میں کیا سیکھ سکتے ہیں؟ خدا؟

خدا سے بات کریں: یسوع ہمیں بے شمار مختلف طریقوں سے تعلیم دیتا ہے۔ دعا کریں کہ آپ خدا کی تعلیمات کو جانیں اور ان کو اپنی زندگی میں لاگو کریں۔



ویب ٹریپ کھیل

تین یا زیادہ کرسیاں اور کچھ رسیاں یا ربن لیں۔ ایک جالا بنانے کے لئے کرسیوں کے درمیان رسی باندھیں۔ پھر کرسیاں منتقل کرنے یا رسی کو کھولے، چھیڑے بغیر چل کر یا رینگ کر رسیوں سے گزرنے کی کوشش کریں۔ دیکھیں کہ آپ کتنے مختلف انتظامات کر سکتے ہیں اور آپ کتنی دور جا سکتے ہیں!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a colorful sequined butterfly design and white pants. The girl on the right is wearing a maroon dress with a white unicorn and floral pattern, pink leggings, and black boots. They are both looking down and hugging each other. The background is a soft-focus field with a bright sunset sky.

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.



رہنما کی پیروی کریں

گھر یا صحن کے آس پاس مختصر سیر کیلئے جائیں جب کہ ہر ایک منتخب رہنما کی پیروی کرتا ہے۔ ہر کمرے یا جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔ رہنما حرکات کو تبدیل کر سکتا ہے — سائیڈ سٹیپس، ایڑیاں اوپر اٹھانا اور اسی طرح۔ لیڈروں کو تبدیل کرتے رہیں۔



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

وہ کونسے ایسے کام ہیں جنہیں آپ دوستوں کے ساتھ کرتے ہیں اور جنہیں آپ اجنبیوں یا ایسے لوگوں کے ساتھ نہیں کر سکتے جو آپ کو پسند نہیں کرتے؟

گہرائی میں جائیں: دشمن ایک مضبوط لفظ ہے۔
یسوع آپ کی دنیا میں کس کا ذکر کر سکتا ہے؟



تتلی اُٹھک بیٹھک

اپنی کمر پر اپنے پاؤں کے نچلے حصوں کو جوڑتے ہوئے اور گھٹنوں کو باہر کیطرف کر کے لیٹیں — ایک تتلی کی مانند دس پُش کرتے وقت اپنے پاؤں کو زمین پر رکھنے کی کوشش کریں ایک منٹ کے لئے آرام کریں اور دوبارہ کریں۔

آسان بنائیں: پُش اپس کی تعداد کو پانچ کر دیں۔

مشکل بنائیں: تعداد کو پندرہ کر دیں۔



خاندانی تفریحی دائرہ

دائرہ بنائیں۔ ایک کے بعد ایک، ہر شخص 10 اسکوٹس کرتا ہے۔ صحیح طریقہ کار کا استعمال کرتے ہوئے ہر ایک کو جتنی جلدی ممکن ہو مکمل کرنے کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔ آپ دو منٹ میں کتنی بار دائرے میں گھوم سکتے ہیں؟

20 سیکنڈ کے لئے پلانک اور 20 سیکنڈز کے لئے سٹریمن بن کر چکر مکمل کریں۔

تین راؤنڈ مکمل کریں اور دیکھیں کہ آپ کتنی دور جا سکتے ہیں۔



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



یسوع ہمیں چیلنج کرتا ہے

پڑھیں متی 5: 43 - 48 .

کمرہ چھوڑنے کے لئے ایک شخص کا انتخاب کریں۔ سب کو ایک منٹ دیں کہ وہ کمرہ کی ظاہری شکل میں کچھ تبدیلی کریں۔ باہر جانے والا شخص واپس آتا ہے اور اندازہ لگانے کی کوشش کرتا ہے کہ کیا مختلف ہے۔ اندازہ لگانے کے لئے باری لیں۔

یسوع ہمیں چیلنج کرتا ہے کہ جب ہم دوسروں کے ساتھ سلوک کرتے ہیں تو مختلف ہوں بشموآن کے ساتھ بھی جو ہمارے دشمن ہیں۔ ہم اس چیلنج کا جواب کیسے دے سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: دو دائرے بنائیں۔ پہلے دائرہ میں ان لوگوں کے نام لکھیں جن سے آپ سب سے زیادہ محبت کرتے ہیں، اور دوسرے میں ان لوگوں کے جن سے آپ کے لئے محبت کرنا مشکل ہے۔ دونوں دائروں میں ان لوگوں کے لیے اور ایک دوسرے کے لیے مل کر دعا کریں۔ خدا سے آپ کو تمام لوگوں کے لیے اپنی محبت اور قبولیت دینے کے لیے دعا کریں۔



گھٹنے باندھنا

جوڑاجوڑابن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہو چھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ پارٹنرز کو تبدیل کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔

مزید آگے بڑھیں اور اپنی حفاظت کرتے ہوئے ہر ایک کے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی۔
خاندان کا بجٹ بنانے میں بچوں
اور نوجوانوں کو شامل کریں۔ اس
سے ان کو یہ سمجھنے میں مدد
ملے گی کہ ہمیں اپنے پیسے خرچ
کرنے کے بارے میں مشکل
فیصلے کرنے کی ضرورت ہو
سکتی ہے۔



پونچھ پکڑیں

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، پانچ پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ مزہ کریں۔



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کامل ہونے کا کیا مطلب ہے؟ کیا آپ کسی ایسی چیز کا نام بتا سکتے ہیں جو کامل ہو، یا کامل کے قریب ہو؟

گہرائی میں جائیں: یسوع اپنے شاگردوں کو بلند ترین ممکنہ معیار کو پورا کرنے کے لیے بُلاتا ہے۔ ہم یہ عملی طور پر کیسے کر سکتے ہیں؟



وزن کے ساتھ اُٹھک بیٹھک



اپنے گھر کے ارد گرد کسی چیز کو تلاش کریں جس کا کچھ وزن ہے جیسے پانی کی بوتل، کھلونا، یا کچھ اور جسے آپ پکڑ سکتے ہیں۔

اپنے سینے کے قریب وزن رکھتے ہوئے 10 اُٹھک بیٹھک کریں۔ جب آپ بیٹھیں تو اپنے عضلات کے کھچاؤ کو یقینی بنائیں!
تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

آسان بنائیں: پُش اپس کی تعداد کو پانچ کر دیں۔

مشکل بنائیں: تعداد کو پندرہ کر دیں۔



اُٹھک بیٹھک/پُش اپ تباتا



تباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 سیکنڈز کے لئے اُٹھک بیٹھک کریں، پھر 10 سیکنڈز کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے پُش اپ کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: 20 سیکنڈ کے لئے تعداد میں اضافہ کریں۔

یسوع ہمارے لیے ایک مثال مقرر کرتا ہے

پڑھیں متی 5: 43 - 48 .

جوڑوں میں تقسیم ہوں اور آئینہ کا کھیل کھیلیں۔ ایک شخص آئینہ بنتا ہے اور اسے دوسرے شخص کی حرکات کو بالکل دہرانا ہو گا۔ 30 سیکنڈ کے بعد کردار تبدیل کریں۔

یسوع کے مطابق، ہمیں اپنے دشمنوں سے محبت کرنے کی ضرورت کیوں ہے؟ خُدا ہم سے مشکل باتوں کا مطالبہ کرتا ہے لیکن ہمیں خود اپنی مثال پیش کرتا ہے۔ ہم کیسے اپنے آسمانی باپ کی کاملیت کی عکاسی کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں : خدا کا شکر ہے کہ وہ آزادانہ طور پر سب کو سورج اور بارش جیسے تحائف دیتا ہے۔ خدا سے دُعا کریں کہ وہ آپ کی مدد کرے کہ آپ اُس کی مثال کی پیروی کرتے ہوئے ہر کسی سے محبت کرسکیں، بشمول اُن لوگوں کے جو آپ کو ستاتے ہیں یا آپ کی زندگی کو مشکل بناتے ہیں۔



ناممکن جمپ

زمین پر ایک لائن بنائیں۔ ہر کوئی لائن پر کھڑا ہو گا اور جہاں تک ممکن ہو چھلانگ لگائے گا۔ دوسری بار ہر کوئی لائن پر کھڑا ہو گا اور اپنے پاؤں کی انگلیوں کو تھامتے ہوئے چھلانگ لگائے گا۔



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

غور کریں:

دوسری مرتبہ یہ ناممکن کیوں تھا؟

اس ہفتہ ہم سیکھ رہے ہیں کہ ہمیں یسوع کی مانند مزید بننے کے لیے اور کیا کرنا ہے جب ہم اپنے دشمنوں سے پیار کرتے اور ان کے لئے دعا مانگتے ہیں۔ اس کھیل کی طرح، یہ آسان لگتا ہے، لیکن یہ مشکل ہے، یہاں تک کہ ناممکن، خدا کی مدد کے بغیر۔

والدین کے لئے تجویز

ہم اپنے بچوں کے لئے نمونہ ہیں۔

جب ہم پر امن اور محبت کرنے والے تعلقات کا نمونہ پیش کرتے ہیں تو ہمارے بچے زیادہ تحفظ اور پیار محسوس کرتے ہیں۔ ہم کس طرح اپنے بچوں کے سامنے بات کرتے اور برتاؤ کرتے ہیں اس کا ان پر گہرا اثر ہوتا 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۔

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