

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 4



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح



خیرات دیتے ہوئے ترقی کرنا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

خدا کیا دیکھتا ہے؟

آپ کیا دیکھتے
ہیں؟

دوسروں کو کیا
نظر آتا ہے؟

متی
4-1:6

جمپنگ جیک اور
گھٹنے اونچے
کر کے دوڑنا

پش اپ کریں اور
تیزی سے بھاگیں

کارنر
وارم اپ



وآرم اپ

برپے مینڈک
چھلانگ

برپیس

برپے کی تیاری



حرکت کریں

برپی نرد چیلنج

برپی ریلے

ٹاک-ٹیک ٹو



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور چھپن
چھپائی کھیلیں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور دینے
پر بات چیت کریں

آیات پڑھیں اور
ایک کام کرنے کی
اداکاری کریں



نتلاش کریں

خفیہ طور پر دینا

دبنا باتھ یا باباں
باتھ

سخاوت والے
الفاظ



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** شیئر 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۔



كارنر وارم اپ

نمبر 1-4 كے ساتھ كمرے كے كونوں كو ليليل
كريں. ہر كوئی مختلف كونے سے شروع كر سكتا ہے
- اور مختلف وارم-اپ كريں- كمرے كے اندر
دوسرے كونے كى جانب حركت كريں - دو راؤنڈ
كريں.

1. 10 جمپنگ جيك
2. 10 بيك هيلس لات مارنا
3. 10 سٹ اپس
4. 10 مرتبه اسكواٹس



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

آرام كريں اور ايک ساتھ بات كريں.
ہم كس طرح دوسروں كو متاثر كرنے كى كوشش
كرتے ہيں؟

گہرائى ميں جائیں: ہم ايسا كيون كرتے ہيں؟



برپے کی تیاری



برپے کا ایک حصہ فرش کو دھکیلنا ہے۔ 9 پُش اپ اور 12 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔ یہ حرکتیں آپ کو بروپی بنانے میں مدد فراہم کریں گی۔
راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔

آسان بنائیں: صرف دو راؤنڈ کریں یا 5 پُش اپس (گھٹنوں سے) اور 10 اسکواٹس سے تعداد کو کم کریں۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کے درمیان آرام مت کریں — تیزی سے 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 5 برپیوز یا 10 لنجیز کرنے کا چیلنج دیا جائے۔ جب یہ مکمل کر لیں تو دونئے لوگ ان کی جگہ لے لیں۔

نئے چیلنجوں کے ساتھ جاری رکھیں جب تک کہ کھیل جیت نہیں لیا جاتا



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



دوسروں کو کیا نظر آتا ہے؟

بائبل میں سے متی 6: 1-4 پڑھیں .

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

ایسی دنیا میں جہاں ہمارے اعمال اکثر سوشل میڈیا پر پوسٹ کیے جاتے ہیں، یسوع کا منفرد بادشاہت میں خفیہ طور پر دینے کے بارے میں ایک مشکل تعلیم ہے۔

بائبل کا حوالہ — متی 6: 1-4

”خبردار اپنے راستبازی کے کام آدمیوں کے سامنے دکھانے کے لئے نہ کرو۔ نہیں تو تمہارے باپ کے پاس جو آسمان پر ہے تمہارے لئے کُچھ اجر نہیں ہے۔ پس جب تُو خیرات کرے تو اپنے آگے نرسنگا نہ بجوا جیسا ریاکار عبادت خانوں اور گُوچوں میں کرتے ہیں تاکہ لوگ اُن کی بڑائی کریں۔ میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چکے۔ بلکہ جب تُو خیرات کرے تو جو تیرا دہنا ہاتھ کرتا ہے اُسے تیرا بایاں ہاتھ نہ جانے۔ تاکہ تیری خیرات

پوشیدہ رہے۔ اس صورت میں تیرا باپ جو
پوشیدگی میں دیکھتا ہے تجھے بدلہ دے گا۔“

باری باری گھریلو کام کاج کی اداکاری کریں جبکہ
دوسروں کو بوجھنے دیں اچھی طرح سے اداکاری
کرنے پر آپ کو کیا تعریف مل سکتی ہے؟ کیا آپ
اجروثواب کے لیے کوئی کام مکمل کرتے ہیں یا اس
لیے کہ یہ صحیح کام ہے؟

یسوع ہمیں دوسروں کو دکھاوئے کے لیے کام کرنے
کے بارے میں خبردار کرتا ہے۔ آج آپ اپنی راستبازی
کا اظہار کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا سے دعا مانگیں کہ وہ آپ کو
ان اوقات کے لئے معاف کرے جب آپ دکھاوئے کے
بارے میں زیادہ فکر مند رہے۔ خُدا جے پسند کرتا
ہے وہ کرنے میں اُسکی مدد کے لیے دعا مانگیں۔



سخاوت والے الفاظ

ہر شخص کی پشت پر کاغذ کی ایک شیٹ ٹیپ کے ساتھ لگائیں اور سب کو قلم دیں۔ ان کے کاغذ پر ہر خاندان کے رکن کے بارے میں مثبت چیزیں لکھنے کے لئے باری لیں۔ کم عمر افراد تصاویر بنا کر یا تحریر لکھنے کے لئے مدد طلب کر سکتے ہیں۔ جب سب کی باری ختم ہو جائے تو کاغذات کو ہٹا دیں اور انہیں پڑھنے کے لئے دائرے میں بیٹھ جائیں۔



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.



پُش اپ کریں اور تیزی سے دوڑیں



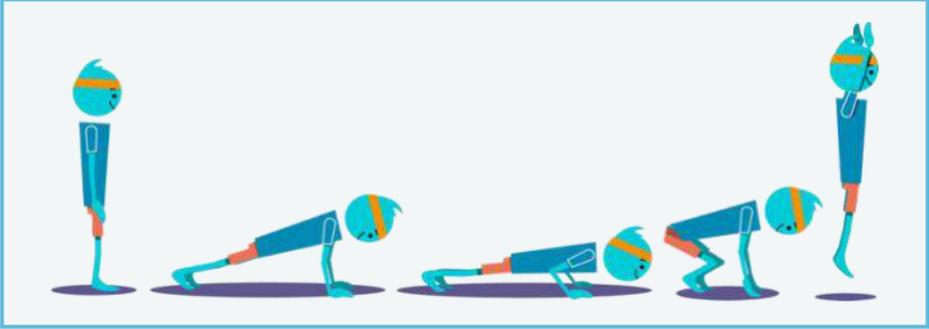
جوڑوں میں کام کریں۔ ایک پارٹنر تین پُش اپ کرتا ہے جبکہ دوسرا ایک ہی مقام پر دوڑتا ہے۔ حرکات کا تبادلہ کریں۔ اس وقت تک مت رُکیں جب تک کہ ہر شخص 15 پُش اپس مکمل نہ کرلے۔

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے ضرورت کے وقت کسی کو کچھ دیا۔

گہرائی میں جائیں: جب بہت سے ضرورت مند لوگ ہیں تو آپ کس طرح مدد کریں گے؟

برپیس



آہستہ آہستہ شروع کریں اور صحیح تکنیک کا استعمال کریں۔ سیدھے کھڑے ہو کر فرش پر پیش اپ کرنے کے لئے پلانک پوزیشن میں آجائیں۔ اپنے پیروں پر کودیں اور جزوی اسکواٹ کریں۔ پھر ہوا میں چھلانگ لگائیں اور آپ کے سر کے اوپر تالی بجائیں۔ ایک مستقل ترتیب اور رفتار میں ایسا کرنے کی کوشش کریں۔

تین برپیز کریں پھر آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

آسان بنائیں: صرف دو راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: فی راؤنڈ چھ برپیاں کریں۔



برپی ریلے



10 میٹر لمبی دوڑ کی تیاری کریں۔

یہ ریلے جوڑوں میں کریں۔ ہر ایک جوڑی میں ایک شخص برپی اور طویل چھلانگ کا ایک چکر لگاتا ہے جبکہ دوسرا شروعاتی لائن پر سپر مین ہولڈ کرتا ہے۔ پکڑیں اور باریاں تبدیل کریں۔ ہر کوئی چار سے چھ چکر مکمل کرے۔



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



آپ کیا دیکھتے ہیں؟

متی 6: 1 - 4 پڑھیں

آج اپنے گھر میں پیسہ جمع کریں اور اسے میز پر رکھیں۔ اس ہفتہ اس کا کیا استعمال ہو گا؟ اگر آپ اس رقم میں سے کچھ رقم کسی محتاج شخص کو دیتے ہیں تو آپ کے اہل خانہ کا کیا ردعمل ہوگا؟

یسوع توقع کرتا ہے کہ ہم دینے میں سخی ہو جائیں۔ ہم ضرورت مند لوگوں کو پیسے کے علاوہ اور کیا دے سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: اُن لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ وہ ضرورت مند ہیں، ان کے نام کاغذ کے ٹکڑوں پر لکھیں۔ ان ناموں کو پیسوں کے اوپر پھیلا دیں اور خُدا سے دعا مانگیں کہ جب آپ دوسروں کو دیتے ہیں تو وہ آپ کی رہنمائی کرے۔



دبنا ہاتھ یا بایاں ہاتھ

چیچا نوٹ یا کاغذ کے چھوٹے ٹکڑے اور ایک قلم لیں۔ کاغذ کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑوں پر باری باری ورزش کے دو مختلف اندازوں یا جسم کی مزاح پیدا کرنے والی حرکات کی تصویریں بنائیں۔ دونوں کو ایک ایک ہاتھ میں رکھیں اور کسی سے "دائیں ہاتھ یا بائیں ہاتھ" کا انتخاب کرنے کے لئے کہیں۔ پورا خاندان ایک منٹ کے لئے منتخب کردہ حرکت کرے گا۔ یقینی بنائیں کہ ہر شخص کی کم از کم ایک باری آئے۔



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.
ایک خاندان کے طور پر ایک ساتھ
مل کر اہداف مقرر کریں اور ان
کو پورا کرنے کے لئے منصوبے
بنانا شروع کریں.



جمپنگ جیک اور گھٹھے اونچے کر کے دوڑنا

ایک ہی جگہ پر ایڑیاں اونچی کر کے 10 جمپنگ جیک اور 20 بار رننگ کریں۔ ہر دور کے درمیان ایک منٹ آرام۔ تین راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے کسی دوسرے شخص کے لئے خفیہ طور پر کچھ کیا۔

گہرائی میں جائیں: جب کسی کو اس اچھی بات کا پتہ نہ چلا جو آپ نے کیا ت آپ کیا کہو سکتے ہیں؟



برے مینڈک چھلانگ



کھڑے پوزیشن سے شروع کریں اور ایک عام برپی کریں۔ جب بھی آپ کھڑے ہو کر تالیاں بجاتے ہیں تو ہر بار مینڈک کی طرح آگے چھلانگ لگائیں۔

باری باری یہ کریں اور پیمائش کریں کہ ہر شخص کس حد تک کود کر سکتا ہے! کم از کم پانچ بار کوشش کریں۔

آسان بنائیں: اس ہفتے 1 دن یا دن 2 کی طرح برپی کریں۔

مشکل بنائیں: کوششوں کی تعداد میں اضافہ کریں۔



برپی نرد چیلنج



آپ کو ایک پیالے مینایک ڈائس یا 1-6 نمبر والے کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں کی ضرورت ہوگی۔

ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ڈائس رول کریں یا کاغذ کا ایک ٹکڑا منتخب کریں اور برپیوں کی تعداد بتائیں۔ اپنے خاندان کے لئے برپیز کی کل تعداد شامل کریں۔ آپ کا سکور کیا ہے؟

چار راؤنڈ کریں یا چار منٹ کے لئے کھیلیں۔



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



خدا کیا دیکھتا ہے؟

متی 6: 1 - 4. پڑھیں

ایک شخص چُھپے اور باقی سب اُسے تب تک تلاش کریں جب تک کہ وہ انہیں مل نہیں جاتا۔

ان آیات میں یسوع دینے کے لیے ہماری حوصلہ افزائی کو چیلنج کرتا ہے۔ وہ رازداری میں دوسروں کو دینے کے لئے ہماری حوصلہ افزائی کرتا ہے یہ جانتے ہوئے کہ خدا سے کچھ بھی پوشیدہ نہیں ہے۔ یسوع یہاں پر کس اجر کی بات کرتا ہے؟

ایک خاندان کے طور پر، اس ہفتہ ایک پڑوسی یا دوست کے لئے رازداری میں کچھ کرنے کی منصوبہ بندی کریں۔

خدا سے بات چیت کریں: کھانے کی ایک شے، ایک کپ پانی، ایک عدد لباس، ایک سکہ، اور کچھ ادویات جمع کریں۔ جب ہر شخص ایک چیز پکڑے تو دعا مانگیں کہ لوگوں کی ان چیزوں کے بارے میں ضروریات پوری ہوں، اور یہ کہ خدا دنیا بھر میں خفیہ دینے والوں کو برپا کرے۔



خفیہ طور پر دینا

ہر شخص کا نام ایک کاغذ کے ٹکڑے پر لکھیں اور کنٹینر میں ڈالیں۔ ہر شخص کسی اور پر ظاہر کئے بغیر ایک نام کا انتخاب کرتا ہے۔ اگر آپ اپنا نام منتخب کرتے ہیں، تو دوبارہ منتخب کریں۔

اس ہفتہ، اس شخص کو جس کا نام آپ نے منتخب کیا خفیہ طور پر دینے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ ان میں ایک حوصلہ افزائی کا نوٹ لکھنا، مددگار کام کرنا، ایک چھوٹا سا تحفہ دینا، وغیرہ شامل ہوسکتے ہیں۔

ہفتے کے اختتام پر ایک دوسرے کے ساتھ بیٹھ کر اپنے خفیہ دینے والے کا اندازہ لگانے کی کوشش کریں۔

غور کریں:

تحائف اور حوصلہ افزائی حاصل کرنا کیسا محسوس ہوا؟

خفیہ طور پر دینا کیسا لگا؟

والدین کے لئے تجویز

جب اپنے بچے سیکھتے ہیں
تو اُنکے ساتھ نرم رویہ رکھیں
بلکہ والدین کے طور پر اپنے آپ
کے ساتھ بھی۔

صرف اس وجہ سے کہ آج کچھ
بہتر نہیں ہوا ، اس سے یہ تعین
نہیں ہوتا کہ والدین کی حیثیت سے
آپ کیسے ہیں۔ اپنے آپ کو ان
کام کے بارے میں یاد دلائیں جو
آپ نے اچھے کیے ، یہاں تک کہ
اگر وہ چھوٹے دکھتے 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۔

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](https://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 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 بھی پہنچ سکے۔

پراے میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit