

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 7

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



ہمیشہ رہنے والا خزانہ قائم کرنا !

www.family.fit



دن 3

دن 2

دن 1

ہم کس کی خدمت
کرتے ہیں

ہم کیا دیکھتے ہیں

ہم کس چیز کی قدر
کرتے ہیں

متی
24 : 19 - 6

سپیڈ بال

آئینہ وارم اپ

ستارا مچھلی



وآرم اپ

کوہ پیمانی اور
میرا تھن

کوہ پیمانی اور
پلائنکس

کوہ پیما



حرکت کریں

ساتھ ساتھ

طباتا چیلنج

آپ کے پاس جو
کچھ ہے وہ دو



چیلنج

آیات دوبارہ پڑھیں
اور رول پلے کریں

آیات دوبارہ پڑھیں
اور آنکھوں کو
ڈھانپیں

آیات پڑھیں اور
خزانہ پر بحث
کریں



نتلاش کریں

سامورای ، ننجیا
اور سومو

فلپ فلاپ ریلے

گھونسلا چرانا



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 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۔



ستارا مچھلی

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص ٹانگوں کو کھول کر ایک پلانک پوزیشن بناتا ہے۔ دوسرا شخص ٹانگوں پر چھلانگ لگاتا ہے، ایک ٹانگ ایک وقت میں اور شروع کی طرف واپس آتا ہے۔ 10 بار دہرائیں اور پھر مقامات کو تبدیل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

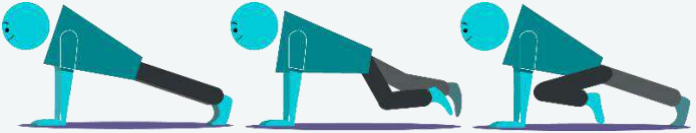
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ایک چیز کے بارے میں بات کریں جسے آپ واقعی پسند کرتے تھے اور اُسے تباہ یا چوری کیا گیا تھا۔

گہرائی میں جائیں: آپ کون سی چیزوں کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟



کوہ پیما



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ ایک گھٹنے کو اپنی کوہنیوں کی طرف بڑھائیں اور پھر پاؤں کو شروع کرنے کی پوزیشن پر واپس لائیں۔ اب دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

50 دفعہ دہرائیں۔ ہر 10 کے بعد آرام کریں۔



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

آسان بنائیں: تعداد کو 20 یا 30 تک کم کریں۔
مشکل بنائیں: تعداد کو 80 یا 100 تک بڑھائیں۔



آپ کے پاس جو کچھ ہے وہ دو

ہر شخص کو مختلف سکے یا ٹوکن دیں۔ آپ ایک خاندان کے طور پر آٹھ منٹ میں کتنے سکے جمع کر سکتے ہیں؟ ایک ٹائمز مقرر کریں، اور اپنی رفتار کے مطابق مکمل کریں:

- 20 لنجز
- 10 سٹ اپس
- 10 پُش اپ

یہ ایک چکر ہے۔ ایک چکر = ایک سکے۔ ہر بار جب آپ ایک چکر مکمل کرتے ہیں، وسط میں ایک سکے رکھیں۔ دیکھیں کہ آپ ایک خاندان کے طور پر کتنے سکے جمع کر سکتے ہیں۔ اپنے پاس جو کچھ ہے اسے دے کر اکٹھے ترقی کرنا۔



ہم کس چیز کی قدر کرتے ہیں

بائبل میں سے متی 6: 19 - 24 پڑھیں۔

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

یسوع توقع کرتا ہے کہ اُسکے پیروکار اُسکی انوکھی
 بادشاہی کی اقدار کو اپنائیں۔ وہ ہمیں اس زندگی کی
 باتوں کے لیے جینے کے خلاف خبردار کرتا ہے۔

بائبل کا حوالہ — متی 6: 19-24

”پنے واسطے زمین پر مال جمع نہ کرو جہاں کیڑا
 اور زنگ خراب کرتا ہے اور جہاں چور نقب
 لگاتے اور چراتے ہیں۔ بلکہ اپنے لئے آسمان پر مال
 جمع کرو جہاں نہ کیڑا خراب کرتا ہے نہ زنگ اور
 نہ وہاں چور نقب لگاتے اور چراتے ہیں۔ کیونکہ
 جہاں تیرا مال ہے وہیں تیرا دل بھی لگا رہے
 گا۔“²² ”آبدن کا چراغ آنکھ ہے۔ پس اگر تیری آنکھ
 درُست ہو تو تیرا سارا بدن روشن ہو گا۔ اور اگر
 تیری آنکھ خراب ہو تو تیرا سارا بدن تاریک ہو گا۔
 پس اگر وہ روشنی جو تجھ میں ہے تاریکی ہو تو

تاریکی کیسی بڑی ہو گی!۔²⁴ کوئی آدمی دو مالکوں کی خدمت نہیں کر سکتا۔ کیونکہ یا تو ایک سے عداوت رکھے گا اور دوسرے سے محبت۔ یا ایک سے ملا رہے گا اور دوسرے کو ناچیز جانے گا۔ تُم خُدا اور دُولت دونوں کی خدمت نہیں کر سکتے۔“

بھاگ کر جائیں اور جو خزانہ آپ نے رکھا ہے اُسے تلاش کریں اشتراک کریں کہ یہ اُنٹم آپ کے لئے کیوں اہم ہے۔

آسمان میں خزانوں کو ذخیرہ کرنے کا کیا مطلب ہے؟

جو چیزیں ہم خزانہ کرتے ہیں وہ ہماری زندگی پر حکمرانی کرتی ہیں۔ جہاں لوگ اپنا خزانہ ڈالتے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ ان کے دل واقعی کہاں ہیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کے ساتھ اکیلے وقت گزاریں اور اس سے پوچھیں کہ آپ کا خزانہ کہاں ہے۔ آپ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں ، اور آپ اپنا وقت ، قابلیت اور رقم کیسے استعمال کرتے ہیں۔



گھونسلہ چرانا

وسط میں ایک کنٹینر میں فی شخص کئی گیند یا موزوں کے جوڑوں رکھیں۔ ان کا تمام کھلاڑیوں سے برابر فاصلہ ہونا چاہئے۔ ہر شخص کے سامنے ایک 'گھونسلہ' (چھوٹا کنٹینر) بھی ہوتا ہے۔ پانچ منٹ کے لئے ٹائم مقرر کریں۔

“جاؤ” پر ہر کوئی وسط تک چلتا ہے اور ایک چیز کو اپنے گھونسلہ کے لئے پکڑتا ہے۔ جاری رکھیں جب تک کہ تمام 'خزانہ' ختم نہ ہو جائے۔ کھلاڑی ایک وقت میں ایک آئٹم ایک دوسرے کے گھونسلوں سے چوری کر سکتے ہیں لیکن اپنا دفاع نہیں کر سکتے۔ پانچ منٹ کے اختتام پر ان کے گھونسلے میں سب سے زیادہ 'خزانہ' کے ساتھ شخص جیت جاتا ہے۔



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں.



آئینہ وارم اپ

ایک پارٹنر کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ ایک شخص اونچے گھٹنوں کی دوڑ ، اسکواٹس ، سپرمین ، لنجز اور اسی طرح کی ورزشوں کا فیصلہ کرتا ہے۔ دوسرا شخص آئینے کے طور پر کام کرتا ہے اور ان کے ایکشن پر عمل کرتا ہے۔

60 سیکنڈ کے بعد کردار تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آنکھوں کا ہمارے جسم میں کیا کردار ہے؟

گہرائی میں جائیں: وہ چیزیں جو ہم دیکھتے ہیں کیسے ہمارے ذہنوں کو روشنی یا تاریکی سے بھرا ہوا بنا سکتی ہیں؟



کوہ پیمائی اور پلانکس



10 کوہ پیمائی کریں اور پھر 10 سیکنڈ کے لئے پلانک بنیں۔ 30 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ پانچ راؤنڈ کریں۔

آسان بنائیں: راؤنڈ کوتین تک کم کریں۔

مشکل بنائیں: ہر دور میں 15 کوہ پیمائیوں کو مکمل کریں۔



طباتا چیلنج

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 سیکنڈ کے لئے کوہ پیمائی کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے ہی جگہ پر دوڑیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

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



ہم کیا دیکھتے ہیں

متی 6: 22 - 23 پڑھیں۔

کسی کی آنکھوں پر پتلا سکارف باندھیں ، انہیں گرد گھومائیں اور دروازہ تلاش کرنے کے لئے کہیں۔ اس میں کتنا وقت لگا؟ سکارف کے بغیر اسے دوبارہ کریں۔

کچھ چیزیں جو ہم دیکھتے ہیں یا سوچتے ہیں وہ ہماری آنکھوں پر سکارف کی مانند ہیں۔ وہ یہ دیکھنے کے لیے بہت مشکل بناتے ہیں کہ ہم کہاں جا رہے ہیں۔ ہم کس طرح صحت مند روحانی 'آنکھیں' حاصل کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: دعا کریں کہ خدا آپ کو صحت مند آنکھیں دینے میں مدد کرے اور ایک خاندان کے طور پر آپ چیزوں کو دیکھ سکیں جو تاریکی کی بجائے آپ کی زندگی میں روشنی لے کر آئیں۔



فلپ فلاپ ریلے

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص واکر ہو گا، دوسرا فلپ فلاپ منتقل کرے گا۔ واکر کمرے میں آہستہ آہستہ چلتا ہے جبکہ دوسرا شخص دو فلپ فلاپ چلاتا ہے تاکہ واکر ہمیشہ فلپ-فلاپ پر قدم رکھے۔ کردار تبدیل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔ آخری دور میں چلنے والا اپنی آنکھیں بند کر سکتا ہے۔ کیا ہوتا ہے؟



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔

اپنی کھانے کی الماری اور فرج
ایسے اجزاء کے ساتھ اسٹاک کریں
جو تیاری کرنے اور کھانا پکانے
میں آسان ہوں۔



سپیڈ بال

ایک گیند تلاش کریں۔ ہر کوئی خالی جگہ پر دوڑتا ہے اور گیند کو ایک دوسرے کی طرف پکڑنے کے لئے پھینکتا ہے۔ جب کوئی بال گرا دیتا ہے تو اسے چھاسکوٹس یا تین برپی کرنی ہیں۔



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ایک ایسے وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو دو آپشنز میں سے انتخاب کرنا تھا۔

گہرائی میں جائیں: ایک چیز کے لئے مکمل طور پر وقف ہونے کا کیا مطلب ہے؟



کوہ پیمائی اور میراتھن



100 کوہ پیما کریں۔ صرف ضرورت کے مطابق آرام کریں۔



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

آسان بنائیں: تعداد کو 50 تک کم کریں۔
مشکل بنائیں: تعداد کو 125 تک بڑھائیں۔



ساتھ ساتھ

ساتھ ساتھ لائن اپ ہوں۔ اپنے دونوں طرف کے شخص کے ساتھ ٹخنوں کو باندھنے کے لئے ایک چیتھڑا یا جراب استعمال کریں۔ (جو لوگ ہر سرے پر ہیں ان کے باہر والے پاؤں آزاد ہوں گے) ٹائمر شروع کریں۔

ایک ہی وقت میں 10 اسکواٹس کو مکمل کرنے سے شروع کریں ، پھر کمرے یا باغ کے ایک حصہ سے آخری جگہ تک پہنچنے کے لئے ایک ٹیم کی حیثیت سے مل کر کام کریں۔ آپ کو ایک طرف کو بڑھنا چاہئے (آگے یا پیچھے کی طرف نہیں) اور جڑے رہنا چاہئے۔ جب آخری شخص اختتامی لائن کو عبور کرتا ہے اور پورا خاندان ایک ساتھ 10 مزید اسکواٹس مکمل کر لیتا ہے تو ٹائمر کو روکیں۔ آرام کریں اور دہرائیں۔

تین راؤنڈ کریں۔ تیزی سے مکمل کرنے کی کوشش کریں!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



ہم کس کی خدمت کرتے ہیں

متی 6: 24 پڑھیں۔

دو افراد کو 'ماسٹر' بننے کے لئے منتخب کریں اور ان دونوں کو بیک وقت کمانڈ دینے کو کہیں۔ کیا ہوتا ہے؟
یسوع اس بات کو واضح کرتا ہے کہ آپ خُدا کے لیے وقف نہیں ہو سکتے اگر آپ پیسے کے لیے وقف ہیں اور ان چیزوں سے جو پیسے سے خریدی جا سکتی ہیں۔

خدا اور پیسے دونوں کی خدمت کیوں ناممکن ہے؟ آج آپ کس کی خدمت کر رہے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا سے اس وقت کے لئے معافی مانگیں جب آپ اس کے لئے وقف نہ ہوئے۔ اگر یسوع مسیح آپ کا خُداوند ہے، تو دعا مانگیں کہ آپ اُس کی عبادت کریں اور صرف اُسی کو جلال دیں۔



سامورای ، ننجا اور سومو

سامورای، ننجا اور سومو - تین مختلف کرداروں کے لئے ایک سادہ ایکشن بنائیں۔ ایک دوسرے کے سامنا کھڑے ہو جائیں اور ایک رہنما کا انتخاب کریں۔

رہنما سمیت ہر کوئی، خفیہ طور پر کام کرنے کے لئے ایک کردار کا انتخاب کرتا ہے۔ 3 کی گنتی میں، ہر کوئی اپنے منتخب کردہ کردار کے لئے ایکشن کرتا ہے۔ رہنما کی طرح اکے کردار کرنے والے کو ایک پوائنٹ ملتا ہے۔ سب سے پہلے پانچ پوائنٹس حاصل کرنے والا شخص جیت جاتا ہے۔

رہنماؤں کو تبدیل کریں اور دوبارہ کھیلیں۔



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

غور کریں:

جب آپ نے صحیح آپشن کا انتخاب کیا تو آپ نے کیسا محسوس کیا؟

والدین کے لئے تجویز

اپنے بچوں کو سنیں جب وہ بتاتے ہیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ وہ آپ کی حمایت اور یقین دہانی کے مُنتظر ہوں گے۔ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں انہیں قبول کریں اور انہیں تسلی دیں۔

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](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۔

پرو والدین [# https://www.covid19parenting.com/tips](https://www.covid19parenting.com/tips) کے لئے مزید تجاویز 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