

حکمت میں بڑھنا۔ ہفتہ 10

family.fit

خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



فیاض خدا باپ!

www.family.fit



3 دن

اپنے محبت کرنے والے باپ کے لیے جینا

2 دن

ایک فیاض باپ سے حاصل کرنا

1 دن

سننے والے باپ سے دعا مانگنا

متی
12-7:7

بازو گھمانا اور جسم کی شکلیں

برپی ریلے

ستارا چھلی



دآرم اپ

سپرین گٹری

سپرین کے مخالف

سپرین



حرکت کریں

بے ترتیب بیٹھنے کا چیلنج

ٹاور چیلنج

ٹمک اور نور



چیلنج

آیات دو بارہ پڑھیں اور پارٹنر کو داپس دیں

آیات کو دو بارہ پڑھیں اور ان پر اداکاری کریں

آیات پڑھیں اور ڈھاکا فہرست بنائیں



تلاش کریں

خزانے کی تلاش

آپ کتنی اچھی طرح جانتے ہیں...؟

کاغذی جزائر



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

کتابچے 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 پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور ان کی جو آپ کے 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 آپ کے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہوں گے۔ 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 راونڈ کریں۔



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کچھ اوقات کے بارے میں بات کریں جب خدا نے آپ کی دعاؤں کا جواب دیا اور کچھ اوقات جب اُس نے جواب نہ دیا۔

گہرائی میں جائیں: جس طرح ہم چاہتے ہیں خدا ہماری دعاؤں کا جواب کیوں نہیں دے سکتا ہے؟

سپر مین



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپر مین کی طرح)۔

فرش پر اپنے بازو اور ٹانگوں کو جہاں تک آپ کر سکتے ہیں تین سیکنڈ کے لئے بلند کریں۔ پھر شروع کرنے کی پوزیشن پر واپس جائیں۔

اس ورزش کو 15 بار کریں، ضرورت کے مطابق آرام کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں۔



نمک اور نور

رہنما 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 رہنما 'نمک اور لائٹ' چلاتا ہے اور گھومتا ہے تو سب کو منجمد ہونا چاہیے۔ اگر رہنما 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_VIgbZBgjU

مشکل بنائیں: پُش اپ میں پانچ تک اضافہ کریں۔



سُننے والے باپ سے دعا مانگنا

بائبل میں سے متی 7:7-12 پڑھیں۔

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

یسوع چاہتا ہے کہ ہم جان لیں کہ خُدا ایک مہربان اور عقلمند باپ ہے۔ وہ ہماری دعاؤں کو سُنتا ہے اور ہمیں اچھی چیزیں دیتا ہے جن کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

بائبل کا حوالہ — متی 7:7-12

7 مانگو تو تم کو دیا جائے گا۔ ڈھونڈو تو پاؤ گے۔ دروازہ کھٹکھٹاؤ تو تمہارے واسطے کھولا جائے گا۔ کیونکہ جو کوئی مانگتا ہے اُسے ملتا ہے اور جو ڈھونڈتا ہے وہ پاتا ہے اور جو کھٹکھٹاتا ہے اُس کے واسطے کھولا جائے گا۔

9 تم میں ایسا کون سا آدمی ہے کہ اگر اُس کا بیٹا اُس سے روٹی مانگے تو وہ اُسے پتھر دے؟ یا اگر مچھلی مانگے تو اُسے سانپ دے؟۔ پس جب کہ تم بُرے ہو کر اپنے بچوں کو اچھی چیزیں دینا جانتے ہو تو تمہارا باپ جو آسمان پر ہے اپنے مانگنے والوں کو اچھی چیزیں کیوں نہ دے گا؟۔

12 پس جو کچھ تم چاہتے ہو کہ لوگ تمہارے ساتھ کریں وہی تم بھی اُن کے ساتھ کرو کیونکہ تو ریت اور نیوں کی تعلیم یہی ہے۔

آیات 7 اور 8 ہمیں بتاتی ہیں کہ خدا چاہتا ہے کہ ہم دعائیں مسلسل اُس کے پاس آئیں۔ وہ ہمیں جس چیز کی ضرورت ہے اس سے مانگنے، اپنے دل و دماغ سے اس کی تلاش کرنے، اور اس امید کے ساتھ مستقل طور پر دستک دینے کی ترغیب دیتا ہے۔

خاندانی فہرست بنائیں کہ آپ کیا مانگیں گے، آپ کیا تلاش کریں گے، اور خدا کی بادشاہی کی خدمت کے لئے آپ کون سے نئے طریقے تلاش کریں گے۔

خدا سے بات کریں: یہ فہرست خدا کے پاس لائیں۔ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی مدد کرے تاکہ آپ خدا کی پیروی کرنا ترک نہ کریں اور اپنے سخی باپ کی حیثیت سے اس پر بھروسہ کرتے رہیں۔



کاغذی جزائر

فرش پر کاغذ کی شیٹیں رکھ کر وسط میں جزائر کے طور پر ایک بڑے دائرے میں کھڑے ہو جائیں۔ ہر کوئی دائرے کے گرد گھومتا ہے جب تک رہنما، ”جزائر“ نہیں کہتا۔ ہر ایک کو ایک جزیرے پر کھڑا ہونا ضروری ہے۔ اگر وہ نہیں کر سکتے، تو وہ ایک طرف کھڑے ہو جائیں۔ اگر وہ توازن قائم کر سکتے ہیں تو ایک وقت میں ایک سے زیادہ شخص ایک جزیرے پر ہو سکتا ہے۔

ہر دور کے بعد، ایک جزیرے کو ڈور کر دیں۔

جب تک ایک جزیرہ باقی نہ رہ جائے جاری رکھیں مزہ کریں!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔



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

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کسی ایسے تحفے کے بارے میں بات کریں جو آپ کو اپنے کسی دیکھ بھال کرنے والے سے موصول ہوا ہو۔

گہرائی میں جائیں: ہمارے آسمانی باپ اور ہمارے آسمانی باپ کے درمیان کچھ مماثلتیں اور اختلافات کیا ہیں؟



سپر مین کے مخالف



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپر مین کی طرح)۔

جہاں تک ممکن ہو اپنے دائیں بازو اور بائیں ٹانگ کو زمین سے اُپر اٹھائیں۔

تین سیکنڈز تک پکڑیں اور پھر آرام کریں۔

مخالف بازو اور ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

آسان بنائیں: تعداد کو کم کریں۔

مشکل بنائیں: دو یا دو سے زیادہ راونڈ کریں۔



فی جوڑی چھ کپ کے ساتھ جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بنتا ہے جبکہ دوسرا پانچ اسکوٹس کرتا ہے۔ ہر دور کے بعد ٹاور بنانے کے لئے ایک کپ رکھیں۔ کردار تبدیل کریں۔ چھ راؤنڈ کریں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ٹاور کی تعمیر کرنے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/1XRKX3nLZe8>

آسان بنائیں: صرف تین منٹ کے لئے کریں۔



ایک فیاض باپ سے حاصل کرنا

متی 7:7-12 پڑھیں۔

آیات 9-11 پر توجہ مرکوز کریں۔ کہانی پر خا کہ پیش کرنے میں مدد کے لئے کچھ سادہ اشیاء تلاش کریں۔ دو بچے اپنے باپ سے روٹی مانگتے ہیں — ایک کو روٹی ملتی ہے، دوسرے کو پتھر۔ اسی طرح سے دوسرا ڈراما تخلیق کریں۔ اس کے بعد غور کریں کہ آپ کو کیسا لگا۔

خدا ہمیں کیا دینا چاہتا ہے؟ کیا ہم ہمیشہ جانتے ہیں کہ ہمارے لئے کیا بہترین ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک لمحے کے لئے سوچیں کہ خدا آپ کے ساتھ کس طرح فیاض رہا ہے۔ کاغذ پر اپنے جوابات لکھیں، یا ہر ایک بلند آواز سے شیئر کر سکتا ہے۔ خدا سے بات کریں اور ان جوابات میں سے ہر ایک کے لیے اُس کا شکر ادا کریں۔



آپ کتنی اچھی طرح جانتے ہیں...؟

جوڑا جوڑا بن کر کھیلیں۔ ہر جوڑے کو ایک مار کر اور کاغذ کی ضرورت ہے۔ 60 سیکنڈ کے ہر راؤنڈ میں ممکن حد تک بہت سی چیزیں لکھیں۔ تین راؤنڈ کے آخر میں سب سے زیادہ چیزوں کے ساتھ شخص فاتح ہوگا۔

- راؤنڈ 1: ایک ہسپتال کی چیزیں۔
 - راؤنڈ 2: ایک چرچ کی چیزیں۔
 - راؤنڈ 3: چیزیں جو آپ اپنے باپ خدا کے بارے میں جانتے ہیں۔
- ہر راؤنڈ کے بعد جو آپ نے لکھا ہے سنیں کریں۔

غور کریں:

کون سا راؤنڈ آسان تھا؟ کیوں؟

آپ نے خدا کے بارے میں کیا دریافت کیا؟

کیا آپ سوچتے ہیں کہ آپ ہمارے آسمانی باپ کو کافی جانتے ہیں؟

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

آپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ صحت مند بنانے میں
مدد کرنے کے لئے ہر روز ایک ہی سونے کے وقت
کا منصوبہ بنائیں۔



بازو گھمانا اور جسم کی شکلیں

بازوؤں کے دائرے: ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ایک ساتھ مل کر ہر بازو کی 15 مرتبہ ورزش کریں۔ چھوٹے دائرے آگے، چھوٹے دائرے پیچھے، بڑے دائرے آگے، بڑے دائرے پیچھے۔

جسم کی شکلیں: چہرہ نیچے کی جانب کر کے لیٹنیں، بازو اوپر اور ہتھیلیاں ایک دوسرے کے سامنے ہوں۔ اپنے بازوؤں کو گھڑی کے ہاتھوں کی طرح ہر شکل میں منتقل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/11Hfa4VISZI>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اگر آپ اپنی انگلیوں کو سنیپ کریں اور چاہیں ایسا ہو جائے تو، آپ کیا چاہتے ہیں کہ آج کوئی آپ کے لئے کرے؟

گہرائی میں جائیں: اگر اس کی کوئی حد نہ ہوتی تو آج آپ کسی اور کے لئے کیا کرتے؟



سپر مین گھڑی

سپر مین کی پوزیشن بناتے ہوئے، بازوؤں کو گھڑی کی پوزیشن میں لے کر جائیں۔
سر کے اوپر سے (12 بجے) اور جسم کے قریب بازو (6 بجے) کے لئے لائیں۔ پانچ
سیکنڈ کے لئے ہر پوزیشن بنا کر رکھیں۔
تین بار دہرائیں۔



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

آسان بنائیں: صرف دو بار دہرائیں۔



بے ترتیب بیٹھنے کا چیلنج

کاغذ کے ٹکڑوں پر 1-12 نمبر لکھیں اور انہیں ٹوپی یا کٹور میں ڈال دیں۔
 ہر شخص ایک کاغذ چنتا ہے اور اگلے شخص کو ٹیپ کرنے سے پہلے کاغذ پر لکھی ہوئی
 تعداد کے مطابق اٹھک بیٹھک کرتا ہے۔

تمام کاغذات واپس کنٹینر میں رکھیں۔ تین راؤنڈ کریں۔ ہر بار ورزش کو تبدیل
 کریں یا تفریحی ایکشن شامل کریں جیسے خاندانی ممبر کو گلے لگانا یا آپ سٹ اپس کے
 لئے کسی اور کا انتخاب کرنا۔



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

مشکل بنائیں: چار یا اس سے زیادہ راؤنڈ کریں۔



اپنے محبت کرنے والے باپ کے لیے جینا

متی 7:7-12 پڑھیں۔

آیت 12 پر توجہ مرکوز کریں۔ اس آیت کو عام طور پر 'سنہری اصول' کہا جاتا ہے۔ ساتھی منتخب کریں اور اُسکی طرف رُخ کریں۔ فیصلہ کریں کہ کون قیادت کرے گا۔ رہنما اپنے ساتھی کے لئے کچھ کرتا ہے جو فوری طور پر اسے واپس کرتا ہے۔ پارٹنر سے واپسی۔ یہ ایکشن مثبت ہو سکتا ہے جیسے مسکراہٹ یا گلے ملنا، یا منفی جیسے نرم چٹکی یا مزاق۔

یہ آیت کس طریقے سے واضح کرتی ہے کہ ہمیں کیسے خُدا کے لیے زندگی بسر کرنی چاہیے؟

خدا سے بات کریں: ان اوقات کے بارے میں سوچیں جب آپ نے اس انداز سے برتاؤ کیے جو آپ کو اپنے ساتھ کرنا پسند نہیں۔ اکٹھے، دعا مانگیں کہ آپ کو خُدا کی طرف سے ایسے طریقے پر عمل کرنے کے لیے قوت دی جائے جو ہمیشہ اُس کو خوش کریں۔



خزانے کی تلاش

ایک کمرے میں 20 چھوٹے کھانے کی اشیاء چھپائیں (مثال کے طور پر، سبزیاں یا پھل)۔

آپ کے خاندان کو تین منٹ میں کتنی اشیاء مل سکتی ہیں؟

ایک ساتھ بیٹھ کر بات چیت ختم کرنے کے بعد کھانا تلاش کرنا کیسا محسوس ہوا۔

غور کریں:

کیا یہ آسان تھا یا مشکل؟ کیوں؟

ہم اس خزانہ کی تلاش کو اس ہفتہ اپنے فیاض آسمانی باپ کے بارے میں سیکھنے سے کیسے جوڑ سکتے ہیں؟

والدین کے لئے تجویز

ہر دن کے اختتام پر سونے کے وقت اپنے بچے کو سننے کے لئے تیار رہیں۔ یہ عام طور پر وہ وقت ہے جب خدشات اور گہرے سوالات اٹھائے جاتے ہیں۔

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 کھیچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جاسکتا ہے اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھے جاسکتے 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 جاسکتے 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۔

مزید تجاویز تلاش کریں <https://www.covid19parenting.com/tips> #پر والدین کے لئے

مزید تجاویز تلاش کریں



family.fit پانچ مراحل



پروموشنل ویڈیو

رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپ کو family.fit کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا دنیا بھر سے مختلف رضا کاروں 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 ہے۔

family.fit ٹیم



www.family.fit