

حکمت میں بڑھنا۔ ہفتہ 11

family.fit

خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



سچ راستہ کا انتخاب کرنا

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

مشکل راستہ کا انتخاب کرنا

آسان طریقہ کا انتخاب کرنا

یہ آپ کی پسند ہے

متی
14-13:7

جتکیا رڈ کتا

رہنما کی پیروی کریں

آئینہ
دارم آپ



دارم آپ

وزن کے ساتھ لنجز

آہستہ اور گہرے لنجز

پارنٹر لنجز



حرکت کریں

رکاوٹوں والی دوڑ

ہاں اور نہیں!

سینڈ میں اضافہ کرنا



چینج

آیات دوبارہ پڑھیں اور
تصور کریں

آیات دوبارہ پڑھیں اور منظر
کی تصویر بنائیں

آیات پڑھیں اور رکاوٹ
والی دوڑ تیار کریں



تلاش کریں

گیند منتقل کرتے رہیں

گروپ میں کہانیاں سنانا

لائسن پر چلانا



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 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۔



آئینہ وارم اپ

ایک پارٹنر کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ ایک شخص اونچے گھٹنوں کی دوڑ، اسکواٹس، سپر مین، 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۔

وہ کونسے چند فیصلے ہیں جو آج آپ نے کیے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: آپ ہر روز کن اہم اثرات کی وجہ سے فیصلے کرتے ہیں؟

پارٹنر لنجز



کو لہوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنے کو لہوں 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/SYLI-rMJ8cg>

مشکل بنائیں: چھ راؤنڈ کریں۔



سیکنڈ میں اضافہ کرنا

ایک گھڑی تلاش کریں اور دیئے گئے وقت کے لئے مندرجہ ذیل حرکات کو سرانجام دیں:

- 10 سیکنڈ — پلانک
- 20 سیکنڈ — اونچے گھٹنوں کے ساتھ ایک جگہ پر دوڑنا
- 30 سیکنڈ — اسکواٹس
- 40 سیکنڈ — کمرے کے ارد گرد پچھ کی طرح رینگیں
- 50 سیکنڈ — سٹاپس
- 60 سیکنڈ — آرام

تین راؤنڈ کریں۔ آرام کے وقت کچھ ایسی چیزوں کا اشتراک کریں جن کے لئے آپ شکر گزار ہیں۔

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں۔



یہ آپ کی پسند ہے

بائبل میں سے متی 7:13-14 پڑھیں۔

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

یسوع پہاڑی علاقہ میں لوگوں کے اس ہجوم کو بتا رہا ہے کہ کس طرح خدا چاہتا ہے کہ زندگی بسر کی جائے۔ یہ زندگی تبدیل کرنے والا ہے۔ اب، جب وہ اپنے پیغام کے اختتام پر آتا ہے، وہ انہیں ایک راستہ منتخب کرنے کی دعوت دیتا ہے جو انہیں اس طرز زندگی کی طرف لے جائے گا۔

بائبل کا حوالہ — متی 7:13-14

”تنگ دروازہ سے داخل ہو کیونکہ وہ دروازہ چوڑا ہے اور وہ راستہ کشادہ ہے جو ہلاکت کو پہنچاتا ہے اور اُس سے داخل ہونے والے بہت ہیں۔ کیونکہ وہ دروازہ تنگ ہے اور وہ راستہ سُکڑا ہے جو زندگی کو پہنچاتا ہے اور اُس کے پانے والے تھوڑے ہیں۔“

کمرہ یا صحن کے ارد گرد رکاوٹوں کے طور پر اشیاء یا فرنیچر رکھیں۔ ہر شخص کو کمرے کو اپنے طریقے سے پار کرنا پڑتا ہے۔

ہر شخص نے اپنے طریقے سے جانے کا انتخاب کیوں کیا؟

اس خیال کو دریافت کریں کہ کس طرح خدا نے ہمیں انتخاب کرنے کے لیے آزاد مرضی اعطا کی ہے۔

خدا سے بات کریں: ہمیں انتخاب کرنے میں آزاد مرضی دی گئی ہے اس کے لئے خدا کا شکر ادا کریں اور ایسا کرنے کے لئے حکمت مانگیں۔ ہر شخص ایک ایسے انتخاب کے بارے میں بتا سکتا ہے جس کا وہ سامنا کر رہا ہے اور اس کے لئے دوسروں سے دُعا مانگنے کو کہے۔




لائن پر چلنا

فرش پر کچھ لائنیں بنائیں (سیدھی، ٹیڑھی میڑھی، یا خم دار)۔ کپڑے، ٹیپ، چاک، یاربن کا استعمال کریں۔ ہر شخص کو لائن کے ساتھ مختلف راستے پر چلنا ہوگا جبکہ دوسرے پیروی کریں گے (ایک پاؤں پر اُچھلنا، پیچھے کی طرف جانا، اور اسی طرح)۔ موسیقی کو تبدیل کریں اور مختلف چیلنجوں کو قائم کرنے کے لئے باری لیں۔



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



صحت کے لئے تجویز
ہر روز کافی نیند لیں۔



رهنما كى پىروى كرىں

گهريآصحن كے آس پاس مختصر سىر كيلئے جائىں جب كه هر ايك منتخب رهنما كى پىروى كرتا هے۔ هر كمرے يا جگه پر جانے كى كوشش كرىں. رهنما حر كات كو تبديل كر سكتا هے— سائىڈ سٹىپس، ايڑياں اُپر اُٹھانا اور اسى طرح. ليڈروں كو تبديل كرتے رهئىں۔



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

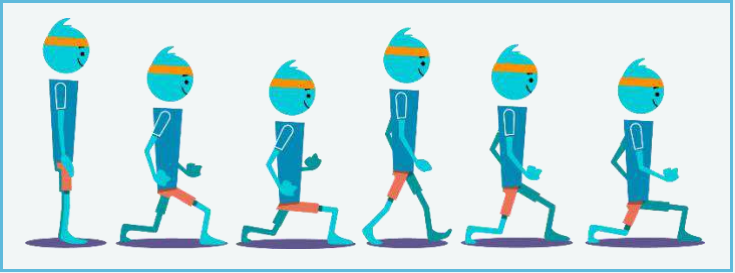
آرام كرىں اور ايك ساته بات كرىں.

ايك دوسرے كو كچه ايسى چيزىں بتائىں جو آپ كو كرنا آسان هئىں۔

گهرائى ميں جائىں: ايك وقت كے بارے ميں بتائىں جب آسان طريقه 'بهترين' انتخاب نهئىں تھا.



آہستہ اور گہرے لنجز



آہستہ لنجز کی مشق۔ ٹیپو پر توجہ مرکوز کریں۔

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 کچھو بنیں، خرگوش نہیں! ہر ایک ٹانگ کے ساتھ پانچ مرتبہ دہرائیں۔



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

آسان بنائیں: 30 سیکنڈ کے لئے لنجز کریں۔ آرام کریں اور دہرائیں۔

مشکل بنائیں: لنجز کی رفتار کو سست کریں اور کنٹرول دکھائیں۔ 60 سیکنڈ کے لئے کریں۔ آرام کریں اور دہرائیں۔



ہاں اور نہیں!

ایک رہنما کا انتخاب کریں اور کچھ موسیقی لگائیں۔ اس وقت تک ڈانس کریں یا کوئی ورزش کریں جب تک کہ رہنما "ہاں" یا "نہیں" کہے۔ جب رہنما کہتا ہے کہ 'ہاں' سب ایک ساتھ اسکو آٹ کرتے ہیں۔ پھر سے ڈانس شروع کر دیں۔ جب رہنما کہتا ہے کہ 'نو' ہر کوئی برپی کرتا ہے۔ جب تک قائد نہ بولے، ناچتے رہیں۔

باری باری رہنما بنیں۔



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ



آسان طریقہ کا انتخاب کرنا

متی 7:13-14 پڑھیں۔

آیت 13 کا دوسرا حصہ دوبارہ پڑھیں۔ ایک ساتھ مل کر کام کریں تاکہ تیزی سے ایک سڑک اور بہت سارے لوگوں کے منظر کی تصویر بنا سکیں۔ بحث کریں کہ ان تمام لوگوں نے اس مخصوص سڑک کو کیوں منتخب کیا ہے۔

اس وقت کا اشتراک کریں جب آپ صرف 'بھیڑ کے ساتھ چلے' کیونکہ کچھ اور کرنے کا انتخاب کرنے سے کہیں زیادہ آسان تھا۔

خدا سے بات کریں: کسی بھی خاندان کے ارکان کے لئے دعا کریں جو اچھے فیصلے کرنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں مگر اپنے ارد گرد کے لوگوں کے دباؤ کی وجہ سے 'بھیڑ کی پیروی کر رہے ہیں'!



گروپ میں کہانیاں سنانا

ایک دائرہ میں بیٹھ جائیں۔ ایک شخص ایک کہانی سنانا شروع کرتا ہے۔ ایک یا دو جملوں کے بعد وہ ”اور پھر...“ کہہ کر اگلے شخص کے پاس جاتے ہیں۔ اگلا شخص کہانی جاری رکھتا ہے۔ دائرہ کی صورت میں یہ سلسلہ جاری رکھیں۔

تبدیلی: رہنما بے ترتیب الفاظ بول سکتا ہے جن کو کہانی میں شامل کر کے مزاح پیدا کیا جاسکتا ہے۔

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

مختلف عمر کے بچوں اور بالغوں کو ہر رات نیند کے
مختلف گھنٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جانیں کہ آپ
کی کیا ضرورت ہے!



جنگلیار ڈکٹا

ایک شخص فرش پر پیروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بیٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر کوئی دور اوڈ چھلانگ لگا کر جگہوں کو تبدیل کرتا ہے، اس طرح ہر کسی کو کودنے کا موقع ملتا ہے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

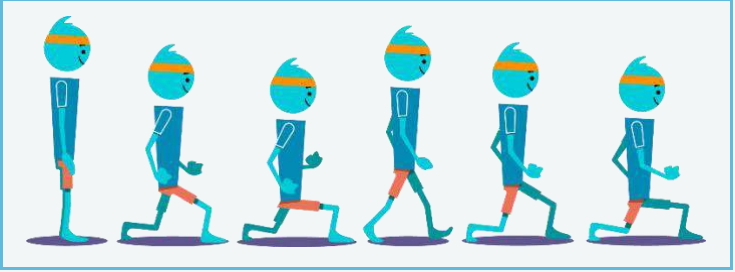
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

ایک دوسرے کو کچھ ایسی چیزیں بتائیں جو آپ کو کرنا مشکل لگتا ہے۔

گہرائی میں جائیں: ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب مشکل طریقہ بہترین انتخاب تھا۔



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: ہلکا وزن منتخب 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>



مشکل راستہ کا انتخاب کرنا

متی 7:13-14 پڑھیں۔

آیت 14 دوبارہ پڑھیں۔ کل کی وسیع سڑک پر لوگوں کی ڈرائنگ کو دیکھیں۔ اب اپنی آنکھیں بند کریں اور یسوع کو ایک تنگ سڑک کے دروازے پر کھڑے ہونے کا تصور کریں اور لوگوں کو اُس کے ساتھ آنے کے لیے اشارہ کریں۔ تصور کریں کہ آپ اُس کی پیروی کرنے کا چننا کرتے ہیں۔ یسوع چاہتا ہے کہ ہم زندگی کا انتخاب کریں اور وہ ہمارے ساتھ سارا راستہ رہنے کا وعدہ کرتا ہے۔

یسوع کے راستے پر عمل کرنے کے بارے میں کچھ اچھی چیزیں کیا ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا کا اس زندگی کے لئے شکر ادا کریں جو وہ ہمیں یسوع کے وسیلہ پیش کرتا ہے۔ باری باری اپنے خاندان میں یا دوسرے لوگوں کے ان یا اسی طرح کے الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے نام لیں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ: 'خداوند، برائے مہربانی (نام) کی یسوع کی پیروی کرنے میں مدد کریں!'



گیند منتقل کرتے رہیں

چیلنج یہ ہے کہ ایک چھوٹی سی گیند کو کمرہ یا صحن کے ایک رخ سے دوسرے تک بغیر چھوئے منتقل کیا جائے۔ کامیاب ہونے کے لئے آپ کو مل کر کام کرنا پڑے گا۔ ہر شخص کے پاس فولڈ گتے کا ایک ٹکڑا یا ایک مضبوط رسالہ ہوتا ہے جو گیند کو سفر کروانے میں استعمال ہوگا۔ اپنے رسالوں کو قطار میں لگائیں اور اس کو اوور لیپ کریں تاکہ گیند ان کے اوپر گھوم سکے۔ گیند کو رول کرنا شروع کریں۔ جب گیند آپ کے رسالہ سے گزر جاتی ہے تو آپ لائن کے سامنے کی طرف دوڑیں اور دوبارہ گیند حاصل کرنے کے لئے تیار ہو جائیں۔ ہمیشہ گیند کو رسالے کے اوپر چلاتے رہیں۔ کوشش کرتے ہوئے لطف اٹھائیں۔



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

غور کریں: کس چیز نے آپ کو کامیاب ہونے میں مدد کی؟

والدین کے لئے تجویز

صرف اپنے بچوں کو یہ نہ بتائیں کہ کیا کرنا ہے۔ اپنے بچوں سے مددگار سوال پوچھتے ہوئے اُن کی مدد کریں کہ وہ کس طرح فیصلوں کو پرکھ سکتے اور دانشمندانہ انداز سے انتخاب کر سکتے 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 کھینچاؤ 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۔

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