

حکمت میں بڑھنا۔ ہفتہ 12

family.fit

خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح



بُرے سے اچھا پہچاننا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

منفیڈ یا بیکار

اچھا یا بُرا پھل

سچے یا جھوٹے دوست

متی
20-15:7

گھٹنے باندھنا

موسیقی کے ساتھ حرکت
کریں

کارز
دارم اپ



دارم اپ

پش اپ پرائڈ

پارٹنر
پش اپس

دیوار پش اپس



حرکت کریں

کانڈ کی سڑک

کون تیز ہے؟

family.fit فائٹل



چینج

آیات پڑھیں اور پھل کا
کٹورا بنائیں

آیات پڑھیں اور ہر شخص
کے لئے پھل کی تصویر
بنائیں

آیات پڑھیں اور ہمیں
بنائیں



تلاش کریں

ذائقہ کا امتحان

اسکے برعکس کھیل

پھل تلاش کریں



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۔



کارنروارم اپ

نمبر 1-4 کے ساتھ کمرے کے کونوں کو لیبل کریں۔ ہر کوئی مختلف کونے سے شروع کر سکتا ہے۔ اور مختلف وارم-اپ کریں۔ کمرے کے اندر دوسرے کونے کی جانب حرکت کریں۔ دور اوٹڈ کریں۔

1. 10 جمپنگ جیک

2. 10 بیک، ہیلس لات مارنا

3. 10 سٹ اپس

4. 10 مرتبہ اسکواٹس



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

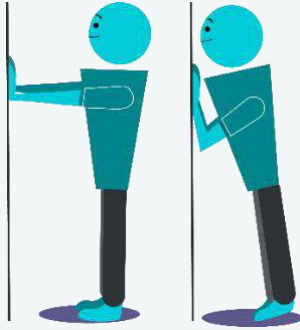
آپ نے کب ایک بھیس بدلا؟

گہرائی میں جائیں: آپ کب کسی ایسے شخص سے ملے جو اس سے مختلف نکلا جیسا کہ

آپ نے سوچا تھا کہ وہ ہے؟



دیوار پُشِ اِپس



ایک دیوار کی ساتھ بازو پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ آگے کی طرف جھکیں، ہتھیلیاں دیوار پر رکھیں، کہنی کو موڑیں اور کھڑے مقام پر پیچھے کی طرف دھکیلیں۔

دیوار کے ساتھ 10 پُشِ اپ مکمل کریں اور آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

آسان بنائیں: کم راؤنڈ کریں۔

مشکل بنائیں: مزید راؤنڈ کریں۔



family.fit فائٹل



ایک چیلنج کے ساتھ سیزن کو مکمل کریں جس میں ہم نے جو کچھ سیکھا ہے شامل ہو! جوڑے میں جتنی جلدی ہو سکے ان حرکتوں کو مکمل کریں، لیکن اچھی تکنیک کے ساتھ:

- 20 سیکنڈ پلانک اور سپر مین
- 20 برپی، ڈپس، اسپیڈ اسکیتس، لائنز، پش اپس، سیٹ اپس، کوہ پیمائی، اسکواٹس۔

تین راؤنڈ کریں۔

ٹائم استعمال کرنا مت بھولیں!

گزشتہ سیزن کے ساتھ اپنے سکور کا موازنہ کریں۔



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



سچے دوست

بائبل میں سے متی 7:15-16 پڑھیں۔

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

یسوع نے زندگی میں پیروی کرنے کے لیے صرف دو راستے بیان کیے ہیں۔ اب وہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ بہت سے لوگ ہیں جو ہمیں غلط راستے پر راہنمائی کرنے کی کوشش کریں گے۔ ان 'دوستوں' سے ہوشیار رہنا۔ آپ اُنکی زندگیوں کے 'پھل' سے بتا سکتے ہیں کہ وہ کون ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 7:15-20

15 "جھوٹے نبیوں سے خبردار رہو جو تمہارے پاس بھیڑوں کے بھیس میں آتے ہیں مگر باطن میں پھاڑنے والے بھیڑے ہیں۔ اُن کے بھلوں سے تم اُن کو پہچان لو گے۔ کیا جھاڑیوں سے انگور یا اُونٹ کٹاروں سے انجیر توڑتے ہیں؟" 17 اسی طرح ہر ایک اچھا درخت اچھا پھل لاتا ہے اور بُرا درخت بُرا پھل لاتا ہے۔ اچھا درخت بُرا پھل نہیں لا سکتا نہ بُرا درخت اچھا پھل لا سکتا

ہے۔¹⁹ جو درخت اچھا بھل نہیں لاتا وہ کاٹا اور آگ میں ڈالا جاتا ہے۔۔ پس
اُن کے بھلوں سے تم اُن کو پہچان لو گے۔

ہر شخص گھر میں سے کچھ تلاش کر کے بھیس بدلنے کے لئے استعمال کرے۔
کچھ طریقوں کے بارے میں بات کریں جن کو وجہ سے آپ کے اچھے دوست
آپ کی زندگی میں مثبت اثرورسوخ رہے ہیں اور دوسرے دوست کس طرح منفی
اثرورسوخ رہے ہیں۔

خدا سے بات چیت کریں: ایک عینک تلاش کریں (حقیقی یاد کھاوا)۔ ہر شخص باری
باری عینک پہننے جبکہ باقی خاندان ان الفاظ سے دعا کرتے ہیں: "اے خداوند،،
مہربانی سے ہمیں واضح آنکھیں دے کہ ہم سرف لوگوں کے ظاہر کو نہ دیکھیں بلکہ
اُن کے باطن کو بھی دیکھ سکیں۔ ہم سب کو امتیاز کرنے کے لئے حکمت دے۔"



پھل تلاش کریں

درمیان میں ایک شخص کے ساتھ ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں۔ پھل کا ایک ٹکڑا پیٹھ کے پیچھے رکھتے ہوئے ایک ہاتھ سے دوسرے شخص کے ہاتھ میں منتقل کریں اور وقتاً فوقتاً کمر وسط میں شخص سے پوچھیں کہ پھل کہاں ہے۔ اگر وہ صحیح طریقے سے اندازہ لگاتے ہیں تو جگہیں تبدیل کریں

”تم ان کے پھلوں سے انہیں پہچان لو گے“



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

غور کریں:

آپ کو کس طرح معلوم ہوا کہ پھل کس کے پاس ہے؟
ہم کیسے جانتے ہیں کہ کون یسوع کے لیے زندگی گزار رہا ہے؟

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔



موسیقی کے ساتھ حرکت کریں



کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں۔ جب تک موسیقی ختم نہ ہو اس وقت تک ان حرکات کو دہرائیں:

- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- سر کے اوپر ہاتھ کر کے تالی بجاتے ہوئے 15 اسکوٹس کریں



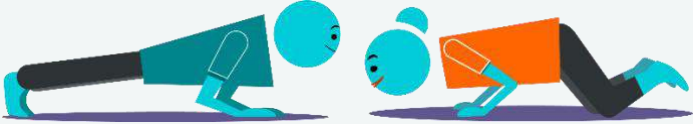
<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اپنے تین پسندیدہ پھلوں کا نام بتائیں اور اس کی وجہ بتائیں۔

گہرائی میں جائیں: کچھ درختوں کے خراب ہونے کی کیا وجہ ہے؟ یہ لوگوں کے ساتھ کیسے ملتا ہے؟

پارٹنر پُش اپس



ایک اچھی پُش اپس کا طریقہ جسم کو لائن میں اور کہنیوں کو قریب رکھنا ہے۔

فرش پر اپنے ساتھی کا سامنا کریں جب زمین پر اپ کے گٹھے ہوں اور ہاتھ کندھوں کے ساتھ برابر ہوں۔ ایک ہی وقت میں پُش اپ کریں اور پھر ایک دوسرے کو ایک ہاتھ کے ساتھ 'ہائی فائیو' دیں۔

10 مکمل کریں اور آرام کریں۔ دوراؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

آسان بنائیں: اپنے گٹھنوں سے ایک ہی تکنیک رکھیں (بجائے اپنے پنچوں کی)۔

مشکل بنائیں: اضافی راؤنڈ مکمل کریں۔



کون تیز ہے؟



ہر شخص کو مندرجہ ذیل حرکات میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے لئے کل وقت کی پیمائش کریں:

- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 10 سٹ اپس
- 10 پش اپ
- 10 لنجز

ہر 10 حرکات کے بعد، اگلے شخص کو ذمہ داری سنبھالنے کے لئے ٹیپ کریں۔

آسان بنائیں: ہر ورزش پانچ بار کریں۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



اچھایا برا پھل

متی 7:17-18 پڑھیں۔

اچھا پھل اچھے درختوں سے آتا ہے۔ مختلف پھلوں کے ساتھ ایک درخت کی تصویر بنائیں پھل کے ٹکڑوں پر خاندان کے اراکین کے نام لکھ کر سامنے اپس اچھی چیر کی تفصیل لکھیں جو آپ اس شخص کی زندگی میں دیکھتے ہیں۔

ہم اپنی زندگیوں کو کیسے صحت مند رکھتے ہیں اور اچھے پھل پیدا کرتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: اپنی ڈرائنگ کو دیکھ کر، ہر خاندان کے رکن کے لئے خدا کا شکر ادا کریں اور ان کی زندگی میں اچھے پھل کی کثرت سے فصل کے لئے دعا کریں۔



اسکے برعکس کھیل

ایک شخص رہنما ہوتا ہے۔ وہ جو بھی حکم دیتے ہیں، ہر کوئی اس کے برعکس کرتا ہے۔
 'ہاتھ اوپر' کا مطلب ہے ہاتھ نیچے۔ 'بائیں جانب ہاتھ والے' کا مطلب دائیں جانب
 ہاتھ ہے۔ 'اسکواٹ' کا مطلب ہے ہائی جمپ اور اسی طرح۔
 لیڈرز کا تبادلہ کریں تاکہ سب کی باری آئے۔

مزہ کریں!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔ سونے سے پہلے مشکل مسائل پر تبادلہ خیال نہ کریں۔ پریشانی آپ کو بیدار رکھ سکتی ہے۔



گھٹنے باندھنا

جوڑا جوڑا بن 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۔ اب آگے بڑھیں اور اپنے خود کی حفاظت کرتے ہوئے ہر کسی کے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

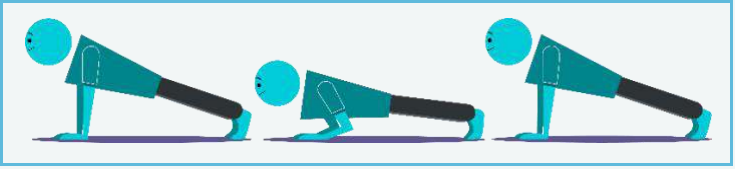
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اپنے گھر میں سب سے زیادہ مفید اشیاء میں سے کچھ کا نام لیں۔ بیکار اشیاء کا نام بھی بتائیں۔

گہرائی میں جائیں: جب ہمیں کچھ ترک کرنا ہوتا ہے تو ہم اداس کیوں ہوتے ہیں؟



پش اپ پرامڈ



ایک پش اپ کے ساتھ شروع کریں۔ مختصر طور پر آرام۔ دوپش اپ اور آرام کریں، پھر تین پش اپ اور آرام کریں۔ 10 پش اپ تک جاری رکھیں۔ ایک بار جب آپ 10 کر لیتے ہیں تو، پھر واپس ایک تک آئیں۔ اگر آپ پورے پرامڈ کرتے ہیں تو، آپ کو 100 پش اپ مکمل کر لیں گے۔ واہ!

آسان بنائیں: ایک دیوار، میز یا گھٹنوں پر پش اپ کریں۔



کاغذ کی سڑک

ٹیموں میں کام کریں۔ پوری ٹیم کو کمرہ کے دوسری طرف پہنچنے اور ابتدائی نقطہ پر واپس آنے کی ضرورت ہوگی۔

ہر ٹیم کے پاس کاغذ کے تین چھوٹے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ ٹیم صرف کاغذات پر قدم رکھ کر چل سکتی ہے۔ اگر ٹیم کا کوئی بھی رکن اپنے جسم کے کسی بھی حصے کے ساتھ زمین کو چھوتا ہے تو پوری ٹیم کو پانچ پیش اپس مل کر کرنے ہونگے اور پھر حرکت جاری کرنی ہوگی۔

پانچ منٹ میں آپ کتنی بار کمرہ پار کر سکتے ہیں؟



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



منفید یا بیکار

متی 7:19-20 پڑھیں۔

یسوع چاہتا ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں پھل دار ہوں۔ ایک خاندان کے طور پر ان طریقوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے کہ ہم کس طرح ایک دوسرے کی حمایت کرتے ہیں، ایک دوسروں کی خدمت کرتے اور بادشاہت کی تعمیر کرتے ہیں پھل کا ایک ٹکڑا اٹھائیں۔

اپنے پھلوں کے ٹکڑوں کو ایک پیالہ میں جمع کریں اور اپنے پھل کی یاد دہانی کے طور پر اس ہفتہ اسے ایک عام جگہ پر رکھیں۔

خدا سے بات کریں: خاموشی سے سوچیں اور خدا کے سامنے اعتراف کریں کہ آپ نے کس وقت اپنی زندگیوں میں اچھا پھل پیدا نہ کیا جس کا یسوع یہاں ذکر کر رہا ہے۔ خاندان اور دوستوں کے لیے اکٹھے دعا مانگیں۔



ذائقہ کا امتحان

کھانے کی اشیاء کو ان کی بو اور ذائقہ سے شناخت کرنا امتیاز کہلاتا ہے۔ کچھ پھل دوسروں کے مقابلے میں شناخت کرنا آسان ہیں۔

ایک شخص کے سوا سب کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں۔ ہر شخص کو ذائقہ اور شناخت کرنے کے لئے مختلف کھانے یا مشروبات دیں۔ تخلیقی بنیے!

غور کریں:

کیا کچھ کھانوں یا مشروبات کی شناخت کرنا آسان تھا؟ کیوں؟

امتیاز کیا ہے؟ اگر کوئی اچھا یا برا ہے تو ہم کس طرح سمجھ سکتے ہیں؟ امتیاز کرنے کے لیے اکٹھے دُعا مانگیں۔

والدین کے لئے تجویز

اپنے بچوں کے لئے سونے سے پہلے ایک مستقل معمول بنائیں۔ اس سے انہیں نیند کے لئے تیار پر سکون حالت میں رہنے میں مدد ملے گی۔

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۔

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](https://www.youtube.com/channel/family.fit) سے 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