

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 8



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



اعتماد میں بڑھنا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

سب سے پہلے خدا
کی تلاش

اعتماد — فکر مت
کرو

خدا کی پروردگاری

متی
34 - 25: 6

ریچھ اور کیکڑا
چال

باتھ چھوتا ہے

رہنما کی پیروی
کریں



وآرم اپ

بلند پاؤں کے ساتھ
ٹپس

ٹانگ اٹھا کر ٹپس
لگانا

چینر ٹپس



حرکت کریں

کپ بھریں

نمبر چیلنج

سرکٹ چیلنج



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور اہم
چیزیں تلاش کریں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور
پریشانیوں کی
فہرست بنائیں۔

آیات پڑھیں اور
تخلیق پر غور
کریں



نتلاش کریں

ٹرسٹ واک

مل کر 10 تک
شمار کریں

کاغذ کا بڑا مقابلہ



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 <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۔



رہنما کی پیروی کریں

گھر یا صحن کے آس پاس مختصر سیر کیلئے جائیں جب کہ ہر ایک منتخب رہنما کی پیروی کرتا ہے۔ ہر کمرے یا جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔ رہنما حرکات کو تبدیل کر سکتا ہے — سائیڈ سٹیپس، ایڑیاں اُوپر اُٹھانا اور اسی طرح۔ لیڈروں کو تبدیل کرتے رہیں۔



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

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اپنے پسندیدہ لباس کے بارے میں سوچیں۔ آپ کو یہ اتنا کیوں پسند ہے؟

گہرائی میں جائیں: لوگوں کو کن مادی ضروریات کی فکر ہے؟



چیئر ڈپس



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ فرش پر پاؤں رکھیں

سانس چھوڑیں ↑ سانس لیں ↓

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ ایک بار پھر دہرائیں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/VfhAazNUNlo>

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں یا چار راؤنڈ کریں۔



سرکٹ چیلنج



صحن کے ارد گرد سرگرمی کرنے کے چار سٹیشن قائم کریں۔ ہر شخص ایک مختلف اسٹیشن پر آغاز کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل کو اس ترتیب سے کریں اور پھر 60 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

- کہنیوں پر پانچ پلانک کریں اور ہاتھوں سے اوپر اٹھیں
- پانچ سٹ اپس
- پانچ ڈپس
- تین برپیز



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ کریں۔



خدا کی پروردگاری

بائبل میں سے متی 6: 25 - 34 پڑھیں۔

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

یسوع اپنے پیروکاروں کو خدا اور اُس کی بادشاہی کو
 پہلے رکھنے کے لیے چیلنج کرنا جاری رکھتا ہے۔
 غیر قوموں کی طرح پریشان ہونے کے بجائے، ہمیں
 اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے خُدا پر
 بھروسہ کرنا چاہئے۔

بائبل کا حوالہ — متی 6: 25 - 34

” اِس لئے مَیں تُم سے کہتا ہوں کہ اپنی جان کی
 فِکر نہ کرنا کہ ہم کیا کھائیں گے یا کیا پیئیں گے؟
 اور نہ اپنے بدن کی کہ کیا پہنیں گے؟ کیا جان
 خُوراک سے اور بدن پوشاک سے بڑھ کر نہیں؟۔ ہوا
 کے پرندوں کو دیکھو کہ نہ بوتے ہیں نہ کاٹتے۔ نہ
 کوٹھیوں میں جمع کرتے ہیں تو بھی تُمہارا آسمانی
 باپ اُن کو کھلاتا ہے۔ کیا تُم اُن سے زیادہ قدر نہیں
 رکھتے؟ تُم میں ایسا گون ہے جو فِکر کر کے اپنی

عُمر میں ایک گھڑی بھی بڑھا سکے؟۔“ اور پوشاک کے لئے کیوں فکر کرتے ہو؟ جنگلی سوسن کے درختوں کو غور سے دیکھو کہ وہ کس طرح بڑھتے ہیں۔ وہ نہ محنت کرتے نہ کاتتے ہیں تو بھی میں تم سے کہتا ہوں کہ سلیمان بھی باوجود اپنی ساری شان و شوکت کے ان میں سے کسی کی مانند ملبس نہ تھا۔ پس جب خدا میدان کی گھاس کو جو آج ہے اور کل تنور میں جھونکی جائے گی ایسی پوشاک پہناتا ہے تو اے کم اعتقادو تم کو کیوں نہ پہنائے گا؟۔ اس لئے فیکر مند ہو کر یہ نہ کہو کہ ہم کیا کھائیں گے یا کیا پیئیں گے یا کیا پہنیں گے؟ کیونکہ ان سب چیزوں کی تلاش میں غیر قومیں رہتی ہیں اور تمہارا آسمانی باپ جانتا ہے کہ تم ان سب چیزوں کے محتاج ہو۔³³ بلکہ تم پہلے اُس کی بادشاہی اور اُس کی راستبازی کی تلاش کرو تو یہ سب چیزیں بھی تم کو مل جائیں گی۔ پس کل کے لئے فکر نہ کرو کیونکہ کل کا دن اپنے لئے آپ فکر کر لے گا۔ آج کے لئے آج ہی کا دکھ کافی ہے ضرورت ہے۔“

اگر ہو سکے تو باہر جاکر پودوں اور پرندوں کو دیکھیں۔ آپ کو کیا محسوس کیا؟

خدا نے آپ کو کس طرح مہیا کیا ہے؟

جیسا کہ ہم اپنی تخلیق کے لیے خدا کے فراہم کردہ طریقے کو دیکھتے ہیں، ہم اعتماد کر سکتے ہیں کہ وہ ہمارے لئے بھی مہیا کرے گا۔

خدا سے بات کریں: ان طریقوں کے بارے میں سوچیں
جن سے خدا نے آپ کے لئے اپنی دیکھ بھال کو ظاہر
کیا ہے۔ اپنی تمام ضروریات کو فراہم کرنے کے لئے
اپنے آسمانی باپ کا شکریہ ادا کریں۔



کاغذ کا بڑا مقابلہ

سب کو کاغذ کا ایک ٹکڑا دیں۔ اس پر کوئی ایسی چیز لکھیں جو آپ کو پریشان کر رہی ہو۔ تین مختلف مقابلوں کے لئے کاغذ کا استعمال کریں۔

1. ایک کاغذ کا ہوائی جہاز بنائیں اور اسے دور تک اڑائیں۔ ہر شخص کو پوائنٹس دیں۔
2. ایک گیند میں کاغذ کے ہوائی جہاز کو سکرو کی مدد سے جوڑیں۔ ہر شخص پانچ میٹر دور ایک بالٹی میں تمام گیند پھینکے۔ دیکھیں کہ کون زیادہ سے زیادہ نمبر لے سکتا ہے۔
3. سب سے زیادہ کاغذ کی گیندوں کے ساتھ کرتب کرنے کی کوشش کریں۔ ایک کے ساتھ شروع کریں، پھر دو اور اسی طرح اضافہ کرتے جائیں۔ سب سے زیادہ مجموعی اسکور کس کا ہے؟



صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں۔



ہاتھ چھوتا ہے

ایک پارٹنر کا سامنا کرتے ہوئے پُش اپ پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ہاتھوں کی حفاظت کرتے ہوئے دوسرے شخص کے ہاتھوں کو چھونے کی کوشش کریں۔

آپ 60 سیکنڈ میں کتنی بار ہاتھوں کو چھو سکتے ہیں؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

جب آپ پریشان ہوتے ہیں تو سب سے پہلے کسے بتاتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: دُنیا کی پریشانیاں کس طرح آپ کو خُدا پر بھروسہ کرنے سے روکتی ہیں؟



ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔ 10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

آسان بنائیں: تعداد کم کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد بڑھائیں۔



نمبر چیلنج

مندرجہ ذیل حرکات کی ایک فہرست بنائیں:

1. لنجز
2. پُش اپس
3. سیٹ اپس
4. اسکواتس
5. کوه پیما
6. ڈپس

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

دو بارڈائس رول کریں یا کٹوری سے دو نمبر منتخب کرنے کے لئے باریاں لیں۔ پہلا نمبر ورزش کا ہے اور دوسرا نمبر تعداد کا۔

باریاں لیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



اعتماد — فکر مت کرو

متی 6: 25 - 34 پڑھیں۔

کچھ ایسی چیزیں لکھیں یا اُن کی تصویر بنائیں جو آپ کو ذاتی طور پر پریشان کرتی ہیں۔ ایک دوسری چیزوں کی فہرست بنائیں جو خاندان کے طور پر آپ کو پریشان کرتی ہیں۔

یسوع کے پیروکاروں کو دنیا کے خدشات کا جواب کیسے دینا چاہئے؟

بے اعتقاد کس طریقے سے جواب دیتے ہیں؟

یسوع تعلیم دیتا ہے کہ پریشانی بنیادی طور پر خُدا پر بھروسہ کی کمی ہے۔ اس کے پیروکاروں کو بے اعتقادوں سے بہت مختلف زندگی گزارنی چاہئے جو اپنی بنیادی ضروریات کے لئے بھی خُدا پر بھروسہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

خُدا سے بات کریں: خُدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی مدد کرے کہ آپ فکر نہ کریں بلکہ انفرادی اور خاندانی طور پر اس پر اعتماد میں اضافہ حاصل کریں۔ اپنے خاندان کے خُدا پر بھروسہ کے لیے دعا مانگیں کہ وہ دوسروں کے لیے ایک واضح گواہی ہو۔



مل کر 10 تک شمار کریں

سر جھکائے ہوئے اور آنکھیں بند کیے ہوئے کسی دائرے میں کھڑے ہوں یا بیٹھیں۔ کھیل کا مقصد دائرے کے ارد گرد جانے کے بغیر 1-10 تک شمار کرنا ہے۔ جب سارے لوگ خاموش ہونگے تو کوئی شخص ایک نمبر پکارے گا۔ اگر دو لوگ ایک ہی وقت میں ایک ہی نمبر پکاریں گے تو پھر 1 سے شروع کریں۔ مزہ کریں! شاید یہ کامیاب ہونے کے لئے کئی کوششیں کرنی پڑیں۔

غور کریں:

کیا آپ کھیل کے دوران پریشان یا مایوس ہو گئے تھے؟ کامیاب ہونے کے لئے آپ کو کیا کرنے کی ضرورت تھی؟

اس ہفتہ ایک دوسرے کو سُننے کی کوشش کریں اور خُدا کو ایک خاندان کی حیثیت سے تلاش کرنے کے لیے اکٹھے کام کریں۔

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔

اچھی طرح سے کھانے کا مطلب
یہ نہیں ہے کہ آپ ہر وقت صحت
مند کھانے کے بارے میں فکر
کرتے رہیں۔ ایک اچھی غذا کبھی
کبھار پارٹی کی بھی اجازت دیتی
ہے۔



ریچھ اور کیکڑا چال

ریچھ کی طرح چلتے ہوئے کمرے کے آخر تک جائیں اور کیکڑے کی طرح چلتے ہوئے واپس آئیں - پانچ چکر مکمل کریں۔

ریچھ واگ: فرش پر پاؤں اور ہاتھوں سے چہرہ نیچے کر کے چلنا۔

کیکڑا واگ: فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چہرہ اوپر کر کے چلنا۔

10 میٹر کے لئے دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

تین چیزوں کا نام لیں جو آپ کے لئے اہم ہیں۔

گہرائی میں جائیں: آپ کیوں ان کی قدر کرتے ہیں؟



بلند پاؤں کے ساتھ ڈپس



کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ اپنے پیروں کے نیچے ایک ڈبہ یا کوئی اور شے رکھیں تاکہ وہ بھی بلند ہوں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

آسان بنائیں: اس کی بجائے دن 1 سے کرسی والی ڈپس کریں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کریں۔



کپ بھریں

گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرا نہ جائے ریلے جاری رکھیں۔

تین ڈپس = ایک چمچ



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

مُشکل بنائیں: فی چمچ ڈپس کی تعداد میں اضافہ کریں۔



سب سے پہلے خدا کی تلاش

متی 6: 33 - 34 پڑھیں۔

اپنے لئے تین اہم چیزیں جمع کریں۔ اہمیت کے لحاظ سے ان کی درجہ بندی کریں اور اپنی وجوہات کی وضاحت کریں۔

یسوع کے پیروکار اپنی زندگیوں میں خُدا اور اُس کی بادشاہی کو پہلی ترجیح دینے ہیں۔ اگر ہم اُس کو پہلے رکھتے ہیں، تو وہ ہماری ضروریات کو پورا کرنے کا وعدہ کرتا ہے۔

پہلے خُدا کی بادشاہی کو ڈھونڈنا کیسا لگتا ہے؟
ہم کس طرح ایک دوسرے کی ایسا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا سے مدد مانگیں کہ آپ اپنی زندگی میں اسے اولین ترجیح دیں اور اس کی بادشاہی کو سب سے پہلے تلاش کریں۔ اس بات کے لئے شکر ادا کریں کہ اگر ہم اپنے آسمانی باپ پر ایمان رکھتے ہیں، تو ہمیں کل کے بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



ٹرسٹ واک

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جاتی ہے جبکہ دوسرے ہدف حاصل کرنے کے لئے ہدایات دیتا ہے۔ مزید مشکل بنانے کے لئے کچھ رکاوٹوں کا استعمال کریں۔ اگر ممکن ہو تو اسے باہر کریں۔



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

والدین کے لئے تجویز

جب آپ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کو پریشان کر رہا ہے یا اُس نے کوئی غلط کام کیا ہے تو وقفہ لینا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ آپ کو پرسکون ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ یہاں تک کہ چند گہری سانیں بھی فرق پیدا کر سکتی 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۔

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۔

<https://www.covid19parenting.com/tips>

#پروالدین 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