

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 9



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



دوسروں کی تعریف کرنا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

دوسروں کی مدد
کریں

پہلے اپنے آپ کو
جانچیں

دوسروں کی عیب
جوئی نہ کریں

متی
5 - 1 : 7

گھٹنے باندھنا

کارنر
وارم اپ

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں



وآرم اپ

رکاوٹ سپیڈ سکیٹر

ٹوٹج سپیڈ
اسکیٹرز

سسٹ سپیڈ
اسکیٹرز



حرکت کریں

تاپاتا

پاگل گھڑی

نور کی طرح چلنا



چیلنج

آیات دوبارہ پڑھیں
اور کارٹون بنائیں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور اُن
پر اداکاری کریں

آیات پڑھیں اور
بحث کریں



تلاش کریں

ہم سب مل کر مقابلہ
کر سکتے ہیں

ڈبے کو لات ماریں

الجبھی بونی



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۔



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 5 اسکوٹس کریں



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کی آنکھ میں کچھ پڑ گیا تھا۔ آپکو کیسا محسوس ہوا؟ کیا آپ اسے خود دیکھ سکتے تھے؟

گہرائی میں جائیں: لوگ کن طریقوں سے دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہیں؟

سست سپیڈ اسکیٹرز



ٹانگ اور بنیادی طاقت کو بہتر بنانے کے لئے اسپیڈ اسکیٹرز کی مثق کریں۔ جُھکنیں اور مخالف ہاتھ سے گھٹنے کو چھوئیں۔ چُھونے کی تعداد گنتے جائیں۔ آہستہ شروع کریں پھر رفتار میں اضافہ کریں اور پھر نقل و حرکت تسلسل دیں۔

چھ بار کریں۔ آرام کریں اور 12 بار کریں۔ آرام کریں اور 18 بار کریں



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

مشکل بنائیں: 6، 12، 18، 24، پھر 30 بار کریں۔



نور کی طرح چلنا

جوڑوں میں تقسیم ہو جائیں۔

ایک جوڑا 10 میٹر کے نشان پر جاتا اور پیچھے کی جانب لنج کرتا ہوا واپس آتا ہے۔ کمر سیدھی رکھیں (روشنی کی طرح) اور اگر ہو سکے تو سر کے اوپر وزن رکھیں۔

دوسرے جوڑوں کے لئے ، ایک شخص اپنے پیٹ پر لیٹ جاتا ہے جبکہ دوسرا شخص چھلانگ لگا کر ان کے ساتھ ہی زمین پر لیٹ جاتا ہے۔ پہلا شخص پھر کھڑا ہوتا ہے اور دوسرے کے اوپر سے چھلانگ لگاتا ہے۔ باری باری پانچ میٹر آگے جائیں اور واپس آئیں۔ چار راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

مشکل بنائیں: پانچ راؤنڈ تک اضافہ کریں۔



دوسروں کی عیب جوئی نہ کریں

بائبل میں سے متی 7: 1 - 5 پڑھیں۔

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

یسوع ہجوم سے اس اہمیت کے بارے میں بات کر رہا
 ہے کہ ہم خود اور دوسروں کے بارے میں کیسے
 سوچتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 7: 1-5

”عیب جوئی نہ کرو کہ تمہاری بھی عیب جوئی نہ
 کی جائے۔ کیونکہ جس طرح تم عیب جوئی کرتے
 ہو اسی طرح تمہاری بھی عیب جوئی کی جائے گی
 اور جس پیمانہ سے تم ناپتے ہو اسی سے تمہارے
 واسطے ناپا جائے گا۔“ تو کیوں اپنے بھائی کی
 آنکھ کے تِنکے کو دیکھتا ہے اور اپنی آنکھ کے
 شہتیر پر غور نہیں کرتا؟۔ اور جب تیری ہی آنکھ
 میں شہتیر ہے تو تو اپنے بھائی سے کیونکر کہہ
 سکتا ہے کہ لا تیری آنکھ میں سے تِنکا نکال دوں؟۔
 اے ریاکار پہلے اپنی آنکھ میں سے تو شہتیر نکال

پھر اپنے بھائی کی آنکھ میں سے تِنکے کو اچھی طرح دیکھ کر نکال سکے گا۔

کسی کی آنکھ سے باہر چپکے ایک بڑے تختہ کے بارے میں سوچنا مضحکہ خیز ہے۔ اس سے دیکھنا بہت مشکل ہو جائے گا! یہ چیلنج کرنے والے الفاظ ہیں۔ آپ کے خیال میں کیا پیغام ہے اس کے بارے میں مل کر بات کریں۔ اپنے تمام خیالات شیئر کریں۔

خدا سے بات کریں: سب کے لئے ایک ٹہنی تلاش کریں۔ ہر ایک کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچے جو دوسروں کی عیب جوئی کرتا ہے۔ خُدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اُن کی عیب جوئی کرنے کی بجائے اُنہیں بہتر طریقے سے جاننے میں مدد کرے۔ اپنی میز پر ایک جار میں ٹہنیوں کو رکھیں تاکہ وہ آپ کو دُعا کے لئے یاد دہانی کروائیں۔



الجهی بوئی

کندھے سے کندھا ملا کر ایک دائرہ میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے دائیں ہاتھ کو استعمال کریں اور دوسرے شخص کے دائیں ہاتھ کو پکڑیں۔ بائیں ہاتھ کے ساتھ بھی ایسا ہی کریں۔ اپنے آپ کو چھڑانے کے لئے مل کر کوشش کریں، ہر وقت ہاتھ جڑے رہنے چاہئیں۔



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



صحت کے لئے تجویز
ہر روز کافی نیند لیں۔



كارنر وارم اپ

نمبر 1-4 كے ساتھ كمرے كے كونوں كو ليليل
كريں. هر كوئي مختلف كونے سے شروع كر سكتا ہے
- اور مختلف وارم-اپ كريں- كمرے كے اندر
دوسرے كونے كي جانب حركت كريں - دو راؤنڈ كريں.

1. 10 جمپنگ جيكي

2. 10 بيك هيلس لات مارنا

3. 10 سٹ اپس

4. 10 مرتبه اسكواٹس



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

آرام كريں اور ايكي ساتھ بات كريں.

توان تين چيزوں كي فهرست بنائين جو آپ نه كر
سكتے اگر آپ كي آنكه ميں ايكي بڑا شهتير هوتا -

گهرائي ميں جائين: ايكي وقت كے بارے ميں بات
كريں جب دوسروں نے آپ كے لئے غير منصفانه طور
پر فيصله كيا.



ٹوٹج سپیڈ اسکیترز



اسپیڈ سکیٹرز کی مشق کریں۔ ہر بار جب بھی آپ کا پاؤں آگے آئے اسے مخالف ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ آہستہ آہستہ شروع کریں اور پھر رفتار اور روانی میں اضافہ کریں۔

پہلے 10 کریں۔ آرام کریں اور 20 کریں۔ دوبارہ آرام کریں اور 30 دفعہ کریں۔

آسان بنائیں: تعداد کو کم کریں۔

مشکل بنائیں: 10، 20، 30، 40، پھر 50 کریں۔



پاگل گھڑی

آپ کو نمبر 1 سے 12 کے ساتھ ایک پلاسٹک کی بوتل اور علامات کی ضرورت ہوگی۔

نمبروں کو گھڑی کی طرح زمین پر رکھیں اور بوتل کو درمیان میں رکھیں۔

بوتل کو گھمانے کے لئے باری لیں پورا خاندان اسی تعداد میں پیش اپس یا کوئی اور منتخب کردہ ورزش کرے۔

اگر ضرورت ہو تو آرام کریں، لیکن ہر خاندان کے رکن کو وقفے کے دوران کسی دوسرے خاندان کے رکن کے بارے میں تعریف کرتے ہوئے کچھ کہنا ہوگا۔ چھ منٹ کے لئے کھیلیں۔



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

آسان بنائیں: صرف تین منٹ کے لئے کھیلیں۔



پہلے اپنے آپ کو جانچیں

متی 7: 1 - 5 پڑھیں۔

آیات 3-5 پر خاکہ پیش کرنے کے لئے دو خاندان کے ارکان کا انتخاب کریں جبکہ ایک اور اسے بلند آواز سے پڑھے۔ مزہ کریں!

شہتیر اور تنکا بڑی اور چھوٹی چیزیں ہیں جو ہمیں واضح طور پر دیکھنے سے روکتی ہیں اور خود کو اور دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ مذہبی رہنما خوفناک کام کر رہے تھے، جیسے لوگوں کو اتنا زیادہ ٹیکس لگانا کہ وہ اپنے خاندانوں کو کھانا بھی نہ کھلا سکتے تھے۔ شاید آپ کے ملک میں بھی ناانصافی ہے۔

خدا یہ بھی چاہتا ہے کہ ہم چھوٹی باتوں سے نمٹیں، جیسے خود غرض ہونا۔ کچھ بڑی اور چھوٹی چیزوں کے بارے میں مل کر بات کریں جو آپ کے ملک، کمیونٹی اور خاندان میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

خدا سے بات کریں: ہر ایک اپنی گفتگو میں سے ایک بڑی یا چھوٹی چیز کے بارے میں دعا کرنے کا انتخاب کرے۔ ایک شخص یوں دعا شروع کرے کہ ”خدا ہماری مدد کرے...“ خاندان کا ہر رکن خلا میں اپنا لفظ کہہ سکتا ہے۔ آمین کے ساتھ ختم کریں۔



ڈبے کو لات ماریں

زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور درمیان میں ایک خالی کین رکھیں۔ ایک شخص کین کی حفاظت کرتا ہے جبکہ باقی ہر شخص اسے دائرے سے ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر گارڈ کین کو لات مارنے سے پہلے کسی اور کو ٹیگ کرتا ہے تو ، وہ نیا گارڈ بن جاتا ہے۔ کھلاڑی گارڈ کی توجہ ہٹانے کے لئے مل کر کام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ٹیگ ہوئے بغیر کین کو لات مارتے ہیں تو آپ جیت جاتے ہیں۔



<https://youtu.be/zBmKqgmwW88>

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

یہ صحت کے سنگین مسائل
جیسے ذیابیطس اور دل کی
بیماری کے خطرے کو کم کرنے
میں مدد کر سکتا 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۔

کسی چشمہ والے شخص سے پوچھیں کہ جب انہوں نے پہلی بار چشمہ لگایا اور واضح طور پر دیکھ سکے تب انہیں کیسا محسوس ہوا۔

گہرائی میں جائیں: ہم اپنے خاندانوں میں تبدیلی کے لئے کس طرح ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں؟ اپنی برادریوں میں؟



رکاوٹ سپیڈ سکیٹر

کسیرسی یا کتاب کو زمین پر رکھ کر اسپیڈ اسکیٹر کریں۔ اسپیڈ اسکیٹرز کو ہموار بنائیں اور پھر رفتار میں اضافہ کریں۔

20 بار کریں۔ 20 سیکنڈ ز آرام کریں اور پھر 20 کریں۔
تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

آسان بنائیں: راؤنڈ کی تعداد کو کم کریں۔



تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

جوڑوں میں ، ایک شخص دیوار بن کر بیٹھتا ہے ، جبکہ دوسرا 20 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ اسپینڈ اسکیٹرز کرتا ہے۔ ایک دوسرے کے ساتھ پوزیشن سوئچ کرنے کے لئے 10 سیکنڈ لیں آٹھ بار کریں۔ اگر آپ اپنے ذاتی ریکارڈ کو توڑنا چاہتے ہیں تو ایک بار دوبارہ کریں۔



نوسروں کی مدد کریں

متی 7: 1 - 5 پڑھیں۔

حوالہ کی وضاحت کرنے کے لئے ایک کارٹون کی تصویر بنائیں۔ اگر آپ چاہیں تو اسٹک فگرز ڈرا کریں۔ یہ بتانے کے لئے کہ ہر شخص کیا کہہ رہا ہے الفاظ کے بلبلوں کو شامل کریں۔

خُدا چاہتا ہے کہ ہم دوسروں کو تبدیل کرنے کے لیے اُنکی مدد کریں۔ مثال بن کر رہتے ہوئے ہم ایسا کر سکتے ہیں ہم سخی بنیں ، لالچی نہیں ، اور ہمدردی کا مظاہرہ کریں ، غصہ کا نہیں۔

ایسے طریقوں کے بارے میں سوچیں جن سے آپ ایک مثالی خاندان کے طور پر رہ سکتے ہیں۔ اس ہفتہ ایک عملی کارروائی کرنے کا انتخاب کریں۔ یہ کھانا پکا کر سخاوت کا مظاہرہ ہو سکتا ہے کہ یا کسی خاندان کو ایک شام کھیل کھیلنے کی دعوت دے کر مہمان نوازی ہو سکتی ہے۔

خدا سے بات کریں: اپنے ایکشن پوائنٹ کے بارے میں مختصر دعا لکھیں یا تصویر بنائیں۔ ایسا کرنے کے لیے خُدا سے مدد مانگیں اپنی دعا کو دیوار پر لگائیں جو آپ کو اکثر دعا مانگنے کی یاد دلانے۔



ہم سب مل کر مقابلہ کر سکتے ہیں

ایک پارٹنر کے ساتھ فرش پر کمر سے کمر ملا کر بیٹھیں۔ اپنے بازوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ لٹک کریں اب اپنی کمروں اور بازوؤں کو جوڑتے ہوئے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ ایک دوسرے کے خلاف دھکا دینے میں مدد ملے گی۔



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

مشکل بنائیں: ایک دوسرے سے جڑے ہوئے گھر کے ارد گرد اشیاء لینے کی کوشش کریں!

والدین کے لئے تجویز

ہر دن کے اختتام پر، دن کے بارے میں سوچنے کے لئے ایک منٹ لیں۔ اپنے بچہ کو ان کی ایک مثبت یا تفریحی چیز کے بارے میں یاد دلائیں۔ آج کے دن بھی آپ نے جو کچھ اچھا کیا اس کی تعریف کریں!

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