حکمت میں بڑھنا-ہفتہ 13

family.fit

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح

جشن منانے کا ہفتہ
سیزن کا اختتام

www.family.fit

یہ ہفتہ: جشن

مبارک ہو!

آپ نے family.fit کا ایک سیزن ختم کر دیا ہے!

ہمیں امید ہے کہ آپ اپنے خاندان میں تبدیلیاں دیکھ سکتے ہیں. شاید آپ بہت صحت منداور مکمل فٹ ہیں. شاید آپ زیادہ مثبت اور زیادہ لوگوں سے وابستہ ہیں. شاید آپ کو ایک خاندان کے طور پر معافی یا گُفت وشُنید، رحم یا ہمت کی وجہ سے کامیابی ملی ہے.

آیئے خُدا جو کچھ کر رہا ہے اُسکے لئے خوشی مناتے ہیں!

اگر آپ کر سکتے ہیں تو دوسرے خاندانوں کے ساتھ میل ملاپ اور رفاقت رکھیں.
آیئے ہم فٹنس، ایمان، تفریح اور کھانے کو یکجا کرتے ہیں، اور family.fit کا دوسرا سیزن شروع کرنے سے پہلے جشن مناتے ہیں.

جشن کے لئے خیالات

ایک خاندان کے طور پر ملاقات کریں. ان خیالات کو دیکھیں اور family.fit کا سیزن ختم کرنے کا جشن منانے کے لئے ایک منصوبہ بندی کریں۔

اپنی موجودہ صورت حال کے مطابق ایونٹ کو ڈیزائن کریں. اگر آپ COVID لاک ڈاؤن میں ہیں، تو تخلیقی طریقوں سے کوشش کریں اور منسلک کریں.

ان عناصر کو شامل کریں:

1. آپ کے پڑوس میں خاندان
2. صحت
3. تفریح
4. ایمان
5. خوراک

شروع کرنے کے لئے مندرجہ ذیل صفحات سے خیالات کا انتخاب کریں.

شروع کرنا

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 اِن 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 ہونگے۔ 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۔

1. دیگر خاندان

دیگر خاندانوں کو مدعو کریں

کچھ دوسرے خاندانوں کے بارے میں سوچیں جن کو آپ جشن منانے کے لئے اکٹھا کر سکتے ہیں. وہ لوگ ہو سکتے ہیں جنہوں نے family.fit کیا ہے. یا وہ لوگ جو اگلے سیزن میں شروع کر سکتے ہیں.

اگر آپ ایک دوسرے کے ساتھ آمنے سامنے نہیں آ سکتے ہیں، تو پھر Zoom® یا Skype® سے رابطہ کریں یا کوئی اور طریقہ اپنائیں.

ان کے لیے دُعا کریں

دوسرے خاندانوں کے لئے دُعا مانگیں جنہیں آپ دعوت دیتے ہیں. کسی تنہا یا بزرگ شخص کو مدعو کریں. وہ جشن کے لئے آپ کے خاندان کا حصہ بننا پسند کریں گے!

دعوت نامے تیار کریں

دعوت ناموں سے تفریحی انداز نظر آے. آپ ایک تفریحی ویڈیو سے پیغام تیار سکتے ہیں. آپ ایک دعوت نامہ کی تصویر بنا کر اس پر کچھ لکھ سکتے ہیں. آپ دوسرے خاندان کے لئے ایک چیلنج مقرر کر سکتے ہیں.

2. صحت

کچھ فٹنس عناصر کا انتخاب کریں

فٹنس کے گزشتہ 12 ہفتوں پر نظر ڈالیں اور تین مختلف چیلنجوں کا انتخاب کریں جو آپ دوسرے خاندانوں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

شروع کرنے کے لئے یہاں کچھ خیالات ہیں:

خاندانی تفریحی دائرہ

کاغذ کی سڑک

رکاوٹوں والی دوڑ

ایک چیلنج تیار کریں

ہر خاندان جس نے family.fit کیا ہے دوسرے خاندانوں کو دکھانے کے لئے ایک چیلنج بنا سکتا ہے. چیلنج میں کم از کم دو ورزشوں کا استعمال کریں.

ایک مقابلہ ڈیزائن کریں

چیلنجوں میں سے ایک کا چناو کریں اور اس پر مقابلے کروائیں. یہ مقابلہ بچوں اور والدین کے درمیان یا مرد بمقابلہ عورت ہو سکتا ہے. یہ خاندان بمقابلہ خاندان ہو سکتا ہے. سوچیں کہ بہترین کام کیا جائے گا اور کیا کرنا مزے کا باعث ہو گا!

3. تفریح

سجاوٹ

آپ جشن کے لئے ایک مقام کا انتخاب کریں. یہ ایک پارک، آپ کا گھر یا ایک ہال ہو سکتا ہے. اب اس کو ایسا بنائیں کہ یہ تفریحی اور خاص نظر آئے۔ تخلیقی بنیے!

تفریح کھیل اور اسپورٹس

کچھ ایسے دلچسپ کھیلوں کا منصوبہ بنائیں جن کو ہر کوئی جانتا ہو اور پسند کرتا ہو۔ مثال کے طور پر، فریسبی، فٹ بال، کرکٹ یا ٹیگ.

ایک family.fit کھیل کا انتخاب کریں.

پچھلے 12 ہفتوں کے بارے میں سوچیے اور کچھ کھیلوں کا انتخاب کریں جن میں ہر ایک شامل ہو سکے۔ شروع کرنے کے لئے یہاں کچھ خیالات ہیں:

گھوں سلا چُرانا

ہنسی روکنا

ویب ٹریپ کھیل

4.ایمان

بیان کریں کہ آپ نے کس طرح ترقی کی ہے

دوسرے خاندانوں کے ساتھ بھی شیئر کریں کہ آپ کے خاندان میں پچھلے مہینوں میں کس طرح اضافہ ہوا ہے اور اس میں کیا بدلاؤ آیا ہے۔ کیا مثبت چیزیں ہو رہی ہیں؟ آپ نے کیا سیکھا ہے؟

مک کر بائبل کھولیں

ایک ایسا موضوع منتخب کریں جس نے واقعی آپ کے خاندان کی مدد کی ہو۔ اس حوالہ کو دوبارہ پڑھیں اور دیگر خاندانوں کے ساتھ کچھ سرگرمیوں اور سوالات کو مکمل کریں.

ایک ساتھ مل کر Max7 ویڈیو دیکھیں

ان ویڈیوز میں سے ایک کو دیکھیں اور موضوعات پر تبادلہ خیال کریں (Max7.org دیکھیں):

فکر مت کریں

جب آپ دعا مانگتے ہیں

خزانے کا اسٹور

5.خوراک

ہر خاندان کھانا لائے

ہر خاندان دوسرے خاندانوں کے ساتھ شیئر کرنے کے لئے ایک پسندیدہ کھانا لائے. اگر آپ ایک دوسرے کے ساتھ نہیں مل سکتے ہیں، تو دوسرے خاندانوں کے ساتھ پسندیدہ ترکیب کو شیئر کریں.

ایک ساتھ غذائیت سے بھرپُور کھانا تیار کریں

غذائیت سے بھرپُور کھانے کی اشیاءاور مشروبات کو مل کر بنانے کے لئے کچھ آسان ترکیبیں تلاش کریں.

مثال کے طور پر:

- تازہ پھل کا استعمال کرتے ہوئے ایک مشروب بنائیں
- ایک غذائیت سے بھرپُور ناشتا بنائیں

ایک ساتھ کھانا پکائیں

باربی کیو کریں، سالن یا گھر کا دوسرا کھانا بنائیں ایک ساتھ کھانا پکانے کے لئے تمام خاندان اجزاء لائیں گے۔

ایک نئے سیزن کے لئے دیکھیں!

ایک نیا family.fit سیزن آرہا ہے. جب دنیا کھیلوں میں متحد ہو جائے تو تیار رہیں! اس سے آپ کو اپنے خاندان، اپنی فٹنس، آپ کے اعتماد اور مزے کو بڑھانا جاری رکھنے میں مدد ملے گی!

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 سے تلاش کریں.

پروموشنل ویڈیو

family.fit پانچ مراحل

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 ہو گی۔ 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 اِس 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/.

اگر آپ اِسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم

www.family.fit