

آخری دوڑ - ہفتہ 3
آپ کی ٹیم کے ساتھ دوڑیں!

family.fit fast

آپ کے خاندان فٹنس-ایمان تفریح کی ترقی میں مدد
کے لئے 7 منٹ.



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
1 کرنٹھیوں 12:12 پڑھیں اور بحث کریں	زمین پر گرنا	1 دن
1 کرنٹھیوں 12:12 پڑھیں اور بحث کریں	ٹرسٹ واک	2 دن
1 کرنٹھیوں 12:12 پڑھیں اور بحث کریں	عالمی اسکواٹ چیلنج	3 دن

اس آیت میں، اور اُس حوالہ میں جس میں یہ پایا جاتا ہے، پولوس ہمیں یاد دلاتا ہے کہ ہم سب کے پاس ایک بدن کی خدمت کرنے کے لیے مختلف تحائف اور صلاحیتیں ہیں — ایک ٹیم - پولوس یہ جاننے کے لئے ہمارے جسموں سے ہماری واقفیت کروانا ہے کہ ہم ایک دوسرے کے لئے کتنے اہم ہیں۔ ہم ایک ٹیم کے طور پر زندگی کی دوڑ دوڑتے ہیں!

یہ بائبل میں 1 کرنٹھیوں 12:12 میں درج ہے۔

یہ آسان ہے! کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں صرف مذاق کا احساس اور ایک گھلا ذہن!



کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔ برائے مہربانی شرائط و ضوابط پڑھیں۔

سیزن 5 میں نیا کیا ہے

family.fit



نیا family.fit عالمی مقابلہ

کیا آپ کی قوم ہمارا نیا عالمی مقابلہ جیت سکتی ہے؟ ہفتہ وار چیلنجوں میں پوائنٹس جیتیں اور اپنے ملک کو ہمارے بین الاقوامی لیڈر بورڈ کے اوپر لائیں۔ ہر ہفتہ ایک نیا چیلنج ہوگا۔

اپنے دوستوں اور خاندان کو شامل کر کے اپنے ملک کی مدد کریں۔

ہر ہفتہ اپنے خاندان کے سکور کو اپ ڈیٹ کرنے کے لئے [یہاں](#) [کلک](#) کریں۔

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لیے [یہاں کلک](#) کریں۔

اسپورٹس کی روشنی

ہر ہفتہ ہم ایک مختلف کھیل اور اسے کھیلنے والے ایک متاثر کن کھلاڑی پر توجہ مرکوز کریں گے۔ کھلاڑیوں کو ڈوڑ ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی ڈوڑ ڈوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔



دن 1

فعال بنیں



زمین پر گرنا

جب آپ یہ سرگرمی کرتے ہیں تو کمرے یا صحن کے ارد گرد دوڑیں

ایک شخص رہنما ہوتا ہے۔ جب لیڈر جسم کے کسی حصے جیسے کہنی، گھٹنے، کمر یا کان کو پکارتا ہے تو ہر شخص جسم کا وہ حصہ زمین کے ساتھ لگائے گا۔



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

آرام اور بات



ایک جسم — بہت سے حصے

- ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب کسی اور کی مہارت آپ کے لئے ایک بڑی مدد تھی۔

1 کرنٹھیوں 12:12 پڑھیں۔

ایسا کیک جس سے خاندان لطف اندوز ہو اُسے بنانے کے لئے درکار سامان اور اجزا جمع کریں۔ انہیں اپنی میز پر رکھیں اور چاروں طرف جمع ہوجائیں۔

پولوس ہمیں بتاتا ہے 'یسوع کی ٹیم' مختلف اراکین سے بنی ہے جس کے پاس مختلف صلاحیتیں ہیں۔ باری باری اشیاء میں سے ایک کو پکڑیں اور اپنے تحائف یا صلاحیتوں میں سے ایک کی وضاحت کریں۔

- یہ کیوں ضروری ہے کہ ہم ایک ٹیم میں مختلف تحائف اور صلاحیتوں کو لائیں؟

خدا سے بات کریں: آپ نے جن تحائف اور صلاحیتوں کا ذکر کیا انہیں علیحدہ علیحدہ کاغذوں پر لکھیں۔ ان سب کو ایک کنٹینر میں ڈالیں۔ ایک دوسرے کے تحائف کے لیے خُدا کا شکر کریں۔

دن 2

فعال بنیں



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۔ کچھ دیر کے بعد کرداروں کا تبادلہ کریں۔



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

آرام اور بات



ہمیں ٹیم کی ضرورت ہے

- کونسی ایسی سرگرمیاں ہیں جو اکیلے نہیں کی جا سکتیں؟

1 کرنٹھیوں 12:12 پڑھیں۔

کاغذ کی ایک بڑی شیٹ پر، ایک انسانی جسم کی ایک تصویر بنائیں (ایک نوجوان بچے کا خاکہ)۔ اس بارے میں بات کریں کہ کس طرح جسم کے حصے ایک ٹیم بناتے ہیں۔

- اگر ایک حصہ کام نہیں کرتا تو جسم کے ساتھ کیا ہوگا؟ (مثال کے طور پر، ٹانگیں، ہاتھ، کان)
- جسم کو ہر حصے کی ضرورت کیوں ہے؟

نابیناؤں کے فٹ بال کے بارے میں پڑھیں کہ کس طرح کھلاڑی مہارت سے ایک ٹیم کے طور پر کام کرتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: دعا کریں کہ ہر شخص کی خوبیوں کو خاندان میں اچھی طرح سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔



عالمی اسکواٹ چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے اسکواٹس کر سکتا ہے؟
- خاندان کاہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ اسکواٹس کرے۔ خاندان کے کل سکور کو یکجا کریں۔
- اپنے خاندان کا سکور ان پٹ کرنے کے لئے [یہاں کلک کریں](#)
- اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لیے [یہاں کلک کریں](#)۔

آرام اور بات



ہم ایک بڑی ٹیم ہیں

- کون آپ کو زندگی اور ایمان میں بڑھنے میں مدد کرتا ہے؟
- 1 کرنتھیوں 12:12 پڑھیں۔
- کیا آپ ماضی سے کچھ لوگوں کا نام دے سکتے ہیں جنہوں نے دیانت داری کے ساتھ یسوع کی خدمت کی؟
- ہم ایک ایسی ٹیم کا حصہ ہیں جنہوں نے ہزاروں سالوں سے یسوع کی پیروی کی ہے۔ یہ ایک بڑی ٹیم ہے۔
- آج آپ یسوع کے پیروکار ہیں اسکی سب سے اہم وجوہات میں سے ایک کیا ہے؟

خدا سے بات کریں: لمبی پٹی بنانے کے لئے کاغذ کی کچھ تنگ سٹریپس کو جوڑیں۔ باری باری ایک سٹک فگر بنائیں، اُسے گزشتہ تصویر سے جوڑیں، اور ماضی اور موجودہ لوگوں کے نام لکھیں۔ جب آپ تصویر بناتے اور لکھتے ہیں تو ہر شخص کے لیے خدا کا شکر ادا کریں۔

نابینا فٹ بال

بلائنڈ فٹ بال فٹسبل کی طرح ایک کھیل ہے جس میں ہر ٹیم پر پانچ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ یہ ان کھلاڑیوں کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے جو نابینا ہیں۔ کھلاڑی پٹی کا استعمال کرتے ہیں (گول کیپر کے علاوہ)، لہذا ہر کوئی اندھے پن میں کھیل کھیلتا ہے۔ یہ پیرالیمپکس ('متوازی' اولمپکس) کا حصہ ہے۔

یہ ٹیم کی صورت میں کھیلا جانے والے کھیلوں میں سے ایک حیرت انگیز کھیل ہے۔ یہ اس طرح کی رفتار اور درستگی کے ساتھ کھیلا جاتا ہے کہ یہ یقین کرنا مشکل ہوتا ہے کہ کھلاڑی گیند کو نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ ضروری ہے کہ ہجوم خاموش رہے تاکہ کھلاڑی اسے ڈھونڈنے کے لئے گیند میں چھوٹی گھنٹی کو سن سکیں۔ ہر ٹیم کے لئے ایک دوسرے کے ساتھ لازماً اچھی طرح بات چیت کرنا ضروری ہے تاکہ وہ جان سکیں کہ دوسری ٹیم کے ارکان کہاں کھڑے ہیں۔

حالیہ مقابلہ میں برازیل چیمپئن رہا ہے۔



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

کس طرح یہ کہانی آپ کو اپنی دوڑ دوڑنے کے لئے حوصلہ افزائی دیتی ہے؟

آپ کا خاندان اس سے کیا سیکھ سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں 1 کرنتھیوں 12:12 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — 1 کرنتھیوں 12:12

بالکل جیسے ایک بدن، حالانکہ ایک، کے بہت سے حصے ہیں، لیکن اس کے تمام حصے ایک بدن بناتے ہیں، یہی مسیح کے ساتھ ہے۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

روزانہ ایک دوسرے کو معاف کریں۔ ناراضگی اور غصہ کو اپنے ساتھ بستر پر نہ لے کر جائیں۔ خراب تعلقات کو فوری اور خلوص کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کریں۔ خدا سے مدد مانگیں



مزید معلومات

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ *family.fit* تیز سے لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ یہ مفت ہے!

آپ کو *family.fit* کے تمام سیشنز <https://family.fit> ویب سائٹ پر مل جائیں گے۔ دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔

[family.fit YouTube® channel](#) پرویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



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 شکریہ۔

family.fit ٹیم



شرائط و ضوابط

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 ان 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۔



family.ft

