آخری دوڑ — ہفتہ 3

خاندان ۔ فٹنس ۔ ایمان ۔ تفریح....

آپ کی ٹیم کے ساتھ دوڑیں!

www.family.fit

NO
EXCUSES

	دن 1	دن 2	دن 3
1 کرنتھیوں 12:12	ایک جسم — بہت سے حصے	ہمیں ٹیم کی ضرورت ہے	ہم ایک بڑی ٹیم ہیں
وآرم اپ	زمین پر گرنا	ڈانس اور منجمد	کارنر وارم اپ
حرکت کریں	اسکواٹس	یکے بعد دیگرےاسکواٹس	مخالف اسکواٹس
چیلنج	تاباتا	خاندان اسکواٹ چیلنج	عالمی اسکواٹ چیلنج
تلاش کریں	آیت پڑھیں اور ایک کیک بنائیں	آیت دوبارہ پڑھیں اور کاغذ پر ایک بچہ کا خاکہ بنائیں	آیت دوبارہ پڑھیں اور ٹائم لائن کی تصویر بنائیں
کھیلیں	ہم مل کر جاتے ہیں	ٹرسٹ واک	مجھے راستہ دکھائیں

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
- اگریہ 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 ساتھfamily.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 جوآپکے 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۔

سیزن 5 میں نیا کیا ہے

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 لیڈربورڈ کے اوپر لائیں۔

ہر ہفتہ ایک نیا چیلنج ہوگا.

اپنے دوستوں اور خاندان کوشامل کرکے 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 لیڈربورڈ 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 دوڑ ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی دوڑ دوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔

وآرم اپ

زمین پر گرنا

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

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

https://youtu.be/i1LOFXnidV4

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

اپنے خاندان کے تمام ارکان کے لئے ایک ایسی چیزکا نام لیں جو سب میں مُشترک ہو، اور پھر ایک ایسی چیز جو ہر رکن کے لئے منفرد ہو.

گہرائی میں جائیں: *ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب کسی اور کی مہارت آپ کے لئے ایک بڑی مدد تھی.*

حرکت کریں

اسکواٹس

ایک نیچی کُرسی کے سامنے کھڑے ہو جائیں. اپنے گھٹنوں کو موڑیں تاکہ آپ کرسی پر ہلکے سے بیٹھ جائیں- پھر کھڑے ہو جائیں.

10 باردہرائیں اور آرام کریں.
تین راؤنڈ مکمل کریں.

https://youtu.be/YhNxDUgBA7c

مشکل بنائیں: *پانچ راؤنڈ مکمل کریں.*

چیلنج

تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں.

https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ

20 سیکنڈ کے لئے کوہ پیمائی کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں. 20 سیکنڈ کے لئے ہی جگہ پر دوڑیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں. اس ترتیب کو دہرائیں. آٹھ راؤنڈ کریں.

مشکل بنائیں: *20 سیکنڈ کے لئے تعداد میں اضافہ کریں.*

تلاش کریں

ایک جسم — بہت سے حصے

بائبل میں سے **1 کرنتھیوں 12:12** پڑھیں۔

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

اِس 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 ۔ پولس یہ جاننے کے لئے ہمارے جسموں سے ہماری واقفیت کرواتا ہے کہ ہم ایک دوسرے کے لئے کتنے اہم ہیں۔ ہم ایک ٹیم کے طور پر زندگی کی دوڑ دوڑتے 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۔

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؟

کیا آج آپ اپنا کیک بنا سکتے ہیں؟

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

کھیلیں

ہم مل کر جاتے ہیں

ایک دوسرے کےآمنے سامنے لائن میں کھڑے ہوں۔ ایک کپڑا یا نایلان کی جراب کا استعمال کرتے ہوئے، آپنے اور دائیں بائیں کھڑے شخص کے ٹخنوں کو باندھیں۔ (ہر سرے پر موجود لوگوں کے باہر والے پاؤں آزاد ہوں گے۔)

ایک ٹیم کے طور پرمل کر کام کرتے ہوئےنقطہ آغاز سے شروع کر کے تیزی سے نقطہ اختتام تک جائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ مُنسلک رہیں۔ آرام کریں اور دہرائیں۔

تین راؤنڈ کریں۔ ہر بار تیز تر کرنے کی کوشش کریں۔

https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww

غور کریں:

کامیابی حاصل کرنے میں کس چیز نے آپ کی مدد کی؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے
صحت کی تجویز
روزانہ ایک دوسرے کو معاف
کریں۔

وآرم اپ

ڈانس اور منجمد

تیز ٹیمپو کی موسیقی لگائیں. ہر کوئی اپنے پورے جسم کا استعمال کرتے ہوئے رقص کرتا ہے. باری باری موسیقی بند کریں. موسیقی بند ہونے پرسب رُک جائیں گے اور 10 سپیڈ سکیٹرز کریں گے (جھُکنا اورمخالف ہاتھ سے گھٹنوں کو چھُونا).

جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں.

https://youtu.be/m2robkaZS3I

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

کونسی ایسی سرگرمیاں ہیں جو اکیلے نہیں کی جا سکتیں؟

گہرائی میں جائیں: *ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ نے دوسروں کے ساتھ کام کر کے کچھ بڑا حاصل کیا.*

حرکت کریں

یکے بعد دیگرے اسکواٹس

ایک ساتھی کے ساتھ بیک ٹو بیک کھڑے ہو جائیں. ایک دوسرے کی طرف جھکیں اور 90 ڈگری اسکویٹ پوزیشن پر آجائیں۔ اس پوزیشن کو برقرار رکھیں اور ایک دوسرے کے سرکے اوپرسےگیند پاس کریں۔ دیکھیں کہ آپ اسے 30 سیکنڈ میں کتنی بار پاس کرسکتے ہیں۔

آرام کریں اور دہرائیں.

تین راؤنڈ کریں. ہرراونڈ گُزرنے کے بعد گیند کی تعداد میں اضافہ کرنے کی کوشش کریں

https://youtu.be/czuu57xbnIk

چیلنج

خاندان اسکواٹ چیلنج

ایک دوسرے کی طرف رُخ کر کے ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں. ایک خاندان کے طور پر 150 اسکواٹس کریں. ایک شخص شروع کرتا ہے اور پھر وقفے کے لئے اگلے شخص کوٹیپ کرتا ہے.

https://youtu.be/TbDksRStAPw

مشکل بنائیں: *سٹاپ واچ کا استعمال کریں. چیلنج دہرائیں اور اپنے وقت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں.*

تلاش کریں

ہمیں ٹیم کی ضرورت ہے

1 کرنتھیوں 12:12 دوبارہ **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؟

نابیناوں 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.

نابینا فٹ بال

بلائنڈ فٹ بال فٹسل 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 ہےکہ یہ یقین کرنا مشکل ہوتاہے 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 سُن 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 دوڑدوڑنے کے لئے حوصلہ افزائی دیتی ہے؟

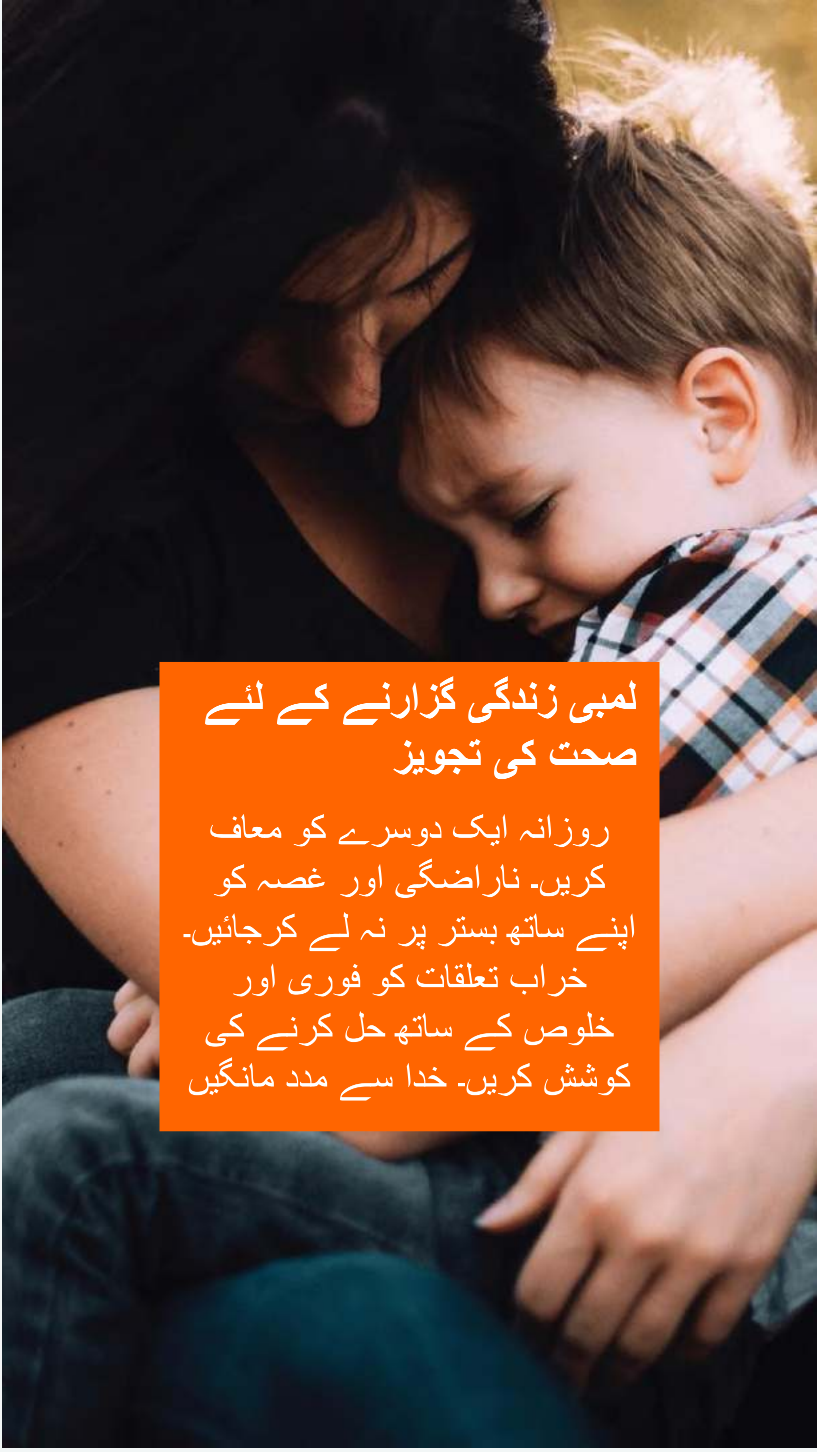
آپ کا خاندان اس سے کیا سیکھ سکتا ہے؟

کھیلیں

ٹرسٹ واک

جوڑوں میں کام کریں. ایک شخص کی آنکھوں پرپٹی باندھ دی جاتی ہے جبکہ دوسراُسے ہدف حاصل کرنے کے لئے ہدایات دیتا ہے. مزید مشکل بنانے کے لئے کچھ رکاوٹوں کا استعمال کریں. اگر ممکن ہو تو اسے باہرکریں. کچھ دیر کے بعد کرداروں کا تبادلہ کریں.

https://youtu.be/5z0dygBEYNs



لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

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

وآرم اپ

کارنر وارم اپ

نمبر 1-4 کے ساتھ کمرے کے کونوں کو لیبل کریں. ہر کوئی مختلف کونےسے شروع کر سکتا ہے - اور مختلف وارم- اپ کریں- کمرے کے اندر دوسرے کونےکی جانب حرکت کریں - دو راؤنڈ کریں.

1. 10 جمپنگ جیک
2. 10مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
3. 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
4. 10 مرتبہ اسکواٹس

https://youtu.be/wjLIb-GaFjI

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

کون آپ کو زندگی اور ایمان میں بڑھنے میں مدد کرتا ہے؟

گہرائی میں جائیں: *آپ کس کی بڑھنے میں مدد کر رہے ہیں؟*

حرکت کریں

مخالف اسکواٹس

ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کےکھڑے ہو جائیں. ایک ہی وقت میں اسکواٹس کریں. ہر ایک اسکواٹ کے نچلے حصے پر جاتے ہوئے ایک دوسرے کو 'ہائی 10' ہاتھ کی تالی دیں۔ 10 دفعہ دہرایں۔

ہر اسکواٹ کے ساتھ ، باری باری ایک بات بتائیں جو آپ کو خوشی بخشتی ہے۔

ایک منٹ آرام کریں اور پاٹنرزکا تبادلہ کریں.

تین راؤنڈ کریں.

مشکل بنائیں: *راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں یا تیزی سے اسکواٹس کریں.*

دن 3

عالمی چیلنج

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 سکورکو یکجا کریں.

اپنے خاندان کا سکور ان پٹ کرنے کے لئے**یہاں کلک کریں**

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈربورڈ کو دیکھنے کے لیے**یہاں کلک** کریں۔

کون سا ملک ہمارے family.fit کا چیمپئن ہو گا؟

تلاش کریں

هم ایک بڑی ٹیم ہیں

1 کرنتھیوں 12:12 دوبارہ پڑھیں۔

کیا آپ کو وہ پہلی بار یاد ہے جب آپ نے یسوع کے بارے میں سُنا تھا؟

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؟

آیت کو دوبارہ اکٹھے پڑھتے ہوئے ختم کریں۔

خدا سے بات کریں: لمبی پٹی بنانے کے لئے کاغذ کی کچھ تنگ سٹرپس کو جوڑیں۔ باری باری ایک سٹک فگربنائیں, اُسے گزشتہ تصویر سےجوڑیں, 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۔

کھیلیں

مجھے راستہ دکھائیں

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں. ایک کی آنکھوں پر پٹی ہوتی ہے اور اس کے پاس ایک گیند ہوتی ہے اور دوسرے کے پاس بالٹی یا اسی طرح کی چیز ہوتی ہے۔

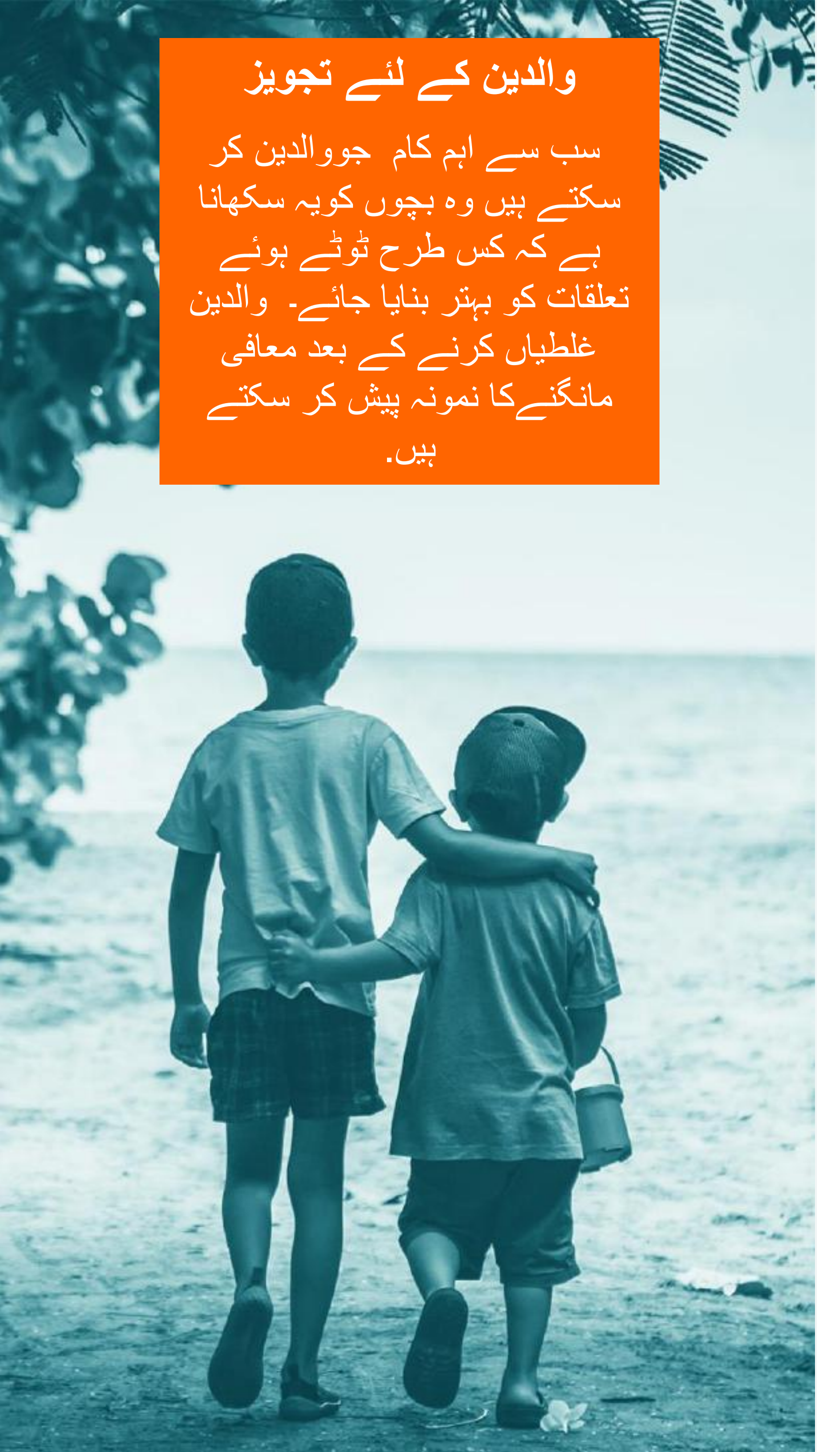
پہلے چکر میں، آنکھوں پر پٹی والا شخص گیند کو بالٹی میں، بغیر یہ جاننے کے کہ یہ کہاں ہے، پھینکنے کی تین کوششیں کرے گا۔ بالٹی کودو میٹر کے فاصلہ پر رکھیں.

دوسرے دور میں، آنکھوں پر پٹی والا شخص گیند کو بالٹی میں پھینک دیتا ہےجسکو ان کے ساتھی نےپکڑا ہوتا ہے. پارٹنر اس طرح کی ہدایات دے سکتے ہیں, "میں یہاں ہوں" یا "اس طرف". کردار تبدیل کریں.

https://youtu.be/xMsndNuiqVE

والدین کے لئے تجویز

سب سے اہم کام جو والدین کر سکتے ہیں وہ بچوں کو یہ سکھانا ہے کہ کس طرح ٹوٹے ہوئے تعلقات کو بہتر بنایا جائے۔ والدین غلطیاں کرنے کے بعد معافی مانگنے کا نمونہ پیش کر سکتے ہیں.



اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا جاتاہے۔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۔

کھچاؤکا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اِس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھیچاؤ لائیں اور اِسی حالت میں 5 سیکنڈ ز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کوویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتاہے 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 اِس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اِس 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 کو ئی **اشارہ** استعمال کریں۔ آ پ 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۔ اسطرح 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۔

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 آپکوfamily.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 اِس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

یہ مُواد بالکل مفت ہے اور دوسروں کو بھی مفت دیا جائے۔

اگر آپ ہفتہ وار ای میل کے طور پرfamily.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 پرای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم

www.family.fit