

حتمی دوڑ - ہفتہ 11

جو کچھ آپ نے سیکھا ہے اسے یاد رکھیں!

# family.fit fast

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



[www.family.fit](http://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>	
پڑھیں اور بحث کریں تیمتھیس 3: 14 - 15	باتھ چھوتا ہے	1 دن
پڑھیں اور بحث کریں تیمتھیس 3: 14 - 15	ہاں اور نہیں!	2 دن
پڑھیں اور بحث کریں تیمتھیس 3: 14 - 15	گلوبل سٹ اپس چیلنج	3 دن

یہ آیات پولوس کے تیمتھیس کے لیے حکمت کے تعلق سے حتمی الفاظ ہیں — وہ اُن نوجوان رہنماؤں میں سے ایک تھا جس کی نے رہنمائی کی تھی۔ اگر ہم قابل اعتماد لوگوں سے اچھی طرح سیکھتے ہیں تو ہم ان اسباق کو اس وقت لاگو کر سکیں گے جب ہم خود کو دباؤ میں پائیں گے۔

یہ بائبل میں 2 تیمتھیس 3: 14 - 15 میں درج ہے۔

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



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

سیزن 5 میں نیا کیا ہے

family.fit



## نیا عالمی family.fit 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۔ کھلاڑی 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۔



# دن 1

## فعال بنیں



### باتھ 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 اور بات



### سب سے اہم کو یاد رکھیں

- آپ ان کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے ایک دوست کو کیا مشورہ دیں گے؟

### 2 تیمتھیس 3: 14 - 15 پڑھیں۔

پولوس تیمتھیس کا 'کوچ' رہا ہے، لیکن وہ جانتا ہے کہ شاید وہ تیمتھیس کو دوبارہ نہ دیکھ سکے۔ اس لیے وہ تیمتھیس پر زور دیتا ہے کہ وہ جو کچھ سیکھا ہے وہ یاد رکھے تاکہ وہ زندگی میں ٹریک پر رہے۔

- آپ کے خیال میں تیمتھیس پولوس سے زندگی کے بارے میں کیا سیکھ رہا ہے؟ خدا کے بارے میں؟

ایک خاندان کے طور پر، 'یاد رکھنے کے لئے اہم چیزوں کی ایک فہرست بنائیں تاکہ ہم ٹریک پر رہیں!'

خدا سے بات کریں: ہر شخص کو انتخاب کرنے دیں کہ فہرست میں سب سے مشکل چیز کیا ہے جسے ان کو یاد رکھنا ہو گا۔ آئندہ ہفتہ ان باتوں کو ذہن میں رکھنے کے لیے مدد کی دعا مانگیں۔



### ہاں اور نہیں!

ایک رہنما کا انتخاب کریں اور کچھ موسیقی لگائیں۔ اس وقت تک ڈانس کریں یا کوئی ورزش کریں جب تک کہ رہنما "ہاں" یا "نہیں" کہے۔ جب رہنما کہتا ہے کہ 'ہاں' سب ایک ساتھ اسکوٹ کرتے ہیں۔ پھر سے ڈانس شروع کردیں۔ جب لیڈر کہتا ہے 'نہیں' تو ہر کوئی سٹ اپ کرتا ہے۔ جب تک قائد نہ بولے، ناچتے رہیں۔

باری باری رہنما بنیں۔



[https://youtu.be/Al\\_Ga9lc-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ)

### آرام اور بات



### صحیح لوگوں سے سیکھیں

• آپ کے پاس اب تک کا بہترین استاد یا کوچ کون ہے؟ ان کو کس چیز نے اتنا اچھا بنا دیا؟

2 تیمتھیس 3: 14 - 15 پڑھیں۔

• ہمیں سکھانے والے لوگوں پر اعتماد کرنا ضروری ہے؟

ایک اور فہرست بنائیں: 'وہ لوگ جن پر ہم بھروسہ کر سکتے ہیں کہ وہ ہمیں اچھی طرح سکھائیں!' تصاویر شامل کریں۔ ان میں سے ہر ایک کو جو چیز قابل اعتماد بناتی ہے اس کے بارے میں بات کریں۔

فینسنگ اور منصفانہ کھیل میں جوڈی گنیز کے سبق کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: فہرست میں شامل لوگوں کے لئے خدا کا شکر ادا کریں۔ ایک خاندان کے طور پر، اس ہفتہ ہر شخص کا شکر ادا کرنے کا ایک خاص طریقہ تلاش کریں۔



## گلوبل سٹ اپس چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے سٹ اپس کر سکتا ہے؟
- 90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنے سٹ اپس کر سکتا ہے کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکٹھا 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



### حقیقی حکمت کہاں سے آتی ہے؟

- ایک عقلمند شخص کے بارے میں سوچیں جسے آپ جانتے ہیں۔ انہیں کونسی چیز عقلمند بناتی ہے؟
- 2 ٹیمٹھیٹس 3: 14 - 15 پڑھیں۔

- ہم حکمت کہاں تلاش کر سکتے ہیں؟

کبھی کبھار بائبل کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے، لیکن یسوع نے وعدہ کیا کہ پاک روح 'آپ کو تمام باتیں سکھائے گا اور جو کچھ میں نے کہا ہے اُس کی یاد دلائے گا'۔

- ہم کیسے اُس سے اپنی مدد کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں؟ کیوں نجات کے لیے یسوع پر بھروسہ کرنا عقلمندی ہے؟

خُدا سے بات کریں: ہمیں اپنا کلام دینے کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں جو — نجات اور دیندار زندگی گزارنے کے لیے سچائی کا منبع ہے۔ پاک روح سے سمجھانے کے لیے کہیں۔

# فینسنگ

فینسنگ دو کھلاڑیوں کے درمیان ایک جنگی کھیل ہے۔ یہ پانچ کھیلوں میں سے ایک ہے جسے ہر جدید اولمپکس میں نمایاں کیا گیا ہے۔ (دوسری ایتھلیٹکس، سائیکلنگ، تیراکی اور جمناستکس ہیں۔)

برطانوی فینسر، جوڈی گنیز، 1932 لاس اینجلس اولمپکس میں آسٹریا کی ایلین پریس کے خلاف انفرادی فینسنگ میں سونے کا تمغہ جیتنے کی پوزیشن میں تھی۔ فائنل گولڈ میڈل مقابلے کے اختتام پر، اس نے ججوں کو دو پوائنٹس یاد دلا دیے جنہیں ان کے مخالف کے اسکور میں شامل کرنے کی ضرورت تھی۔ ججوں نے اسکور شیٹس کو اپ ڈیٹ کیا اور اعلان کیا کہ ایلن پریس نے سونے کا تمغا جیت لیا ہے اور جوڈی گنیز نے چاندی کا۔

جوڈی گنیز کو یاد آیا کہ کھیل کی بنیاد منصفانہ کھیل ہے — صرف جیتنا ہی نہیں۔ اس نے اپنا طلائی تمغہ کھو دیا لیکن ہر ایک سے عزت حاصل کی۔

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

جوڈی گنیز سے آپ کا خاندان کیا سیکھ سکتا ہے؟



## ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں 2 تِیْمُتْهِیْسُ 3: 14 - 15 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### بائبل کا حوالہ — 2 تِیْمُتْهِیْسُ 3: 14 - 15

مگر تُو اُن باتوں پر جو تُو نے سیکھی تھیں اور جن کا یقین تَجھے دِلایا گیا تھا یہ جان کر قائم رہ کہ تُو نے اُنہیں کِن لوگوں سے سیکھا تھا۔ اور تُو بچپن سے اُن پاک نوشتوں سے واقف ہے جو تَجھے مَسِیْحِ یَسُوْعِ پر اِیمان لانے سے نجات حاصل کرنے کے لئے دانائی بخش سکتے ہیں۔

## لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ہر روز اپنے جسم کو حرکت دیں۔ ورزش کرنے کا وقت طے کریں، اسے صرف موقع پر نہ چھوڑیں۔ چہل قدمی ایک بہترین قسم ہے لہذا اسے اپنے روز مرہ کے معمول کا حصہ بنانے کی منصوبہ بندی کریں۔



# 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](mailto: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-](https://family.fit/terms-and-conditions)

[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