

آخری دوڑ — ہفتہ 8

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



اپنا کردار تعمیر کریں !

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

صبر کا مظاہرہ
کریں

عاجزی اور نرمی
کو اپنائیں

رحم دلی اور
بمردی کو اپنائیں

گلسیوں
12 : 3

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں

باتھ چھوتا ہے

جنکیارڈ کتا



وآرم اپ

رکاوٹ سپیڈ سکیٹر

سپیڈ سکیٹرز

سسٹ سپیڈ
اسکیٹرز



حرکت کریں

عالمی رفتار سکیٹر
چیلنج

5 , 10 , 15 , 20

سپیڈ سکیٹر دوڑ



چیلنج

آیت کو دوبارہ
پڑھیں اور اسٹاپ
واچ مقرر کریں

آیت دوبارہ پڑھیں
اور بازو کشتی
کریں

آیت پڑھیں اور دو
قمیضیں پہنیں۔



تلاش کریں

خاندانی سیر

گھونسلہ چرانا

ایک گٹھے پر
چیونٹیاں



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۔

سیزن 5 میں نیا کیا ہے



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۔





جنکيارڈ کتا

ايک شخص فرش پريپروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بيٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر کوئی دو راؤنڈ چھلانگ لگا کر جگہوں کو تبديل کرتا ہے، اسطرح ہر کسی کو گودنے کا موقع ملتا ہے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

آرام کریں اور ايک ساتھ بات کریں۔

کسی کے متعلق بيان کریں جس سے ظاہر ہو کہ وہ واقعی مہربان ہے۔

گہرائی میں جائیں: رحم دلی ترس سے کس طرح مختلف ہے؟ ايک مثال دیجیے۔



سست سپیڈ اسکیترز



ٹانگ اور بنیادی طاقت کو بہتر بنانے کے لئے اسپیڈ اسکیترز کی متق کریں۔ جھکنا اور مخالف ہاتھ (ایک دفعہ) کے ساتھ گھٹنے کو چھونا۔ 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/oothd4lrmsg>

آسان بنائیں: تعداد کم کریں۔



سپیڈ سکیٹر دوڑ



شمار کریں کہ آپ دو منٹ میں کتنے اسپید سکیٹر کر سکتے ہیں۔

60 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔

پھر ایک لائن (رسی) پر کھڑے ہو جائیں اور ان طریقوں سے گُودیں:

- 20 دفعہ آگے/واپس
- 20 دفعہ سائیڈ ٹو سائیڈ

دو راؤنڈ مکمل کریں۔

مشکل بنائیں: مزید راؤنڈ کریں۔



رحم دلی اور ہمدردی کو اپنائیں

بائبل میں سے کُلسیوں 3: 12 پڑھیں۔

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

اس خط میں پولس ایمانداروں کو دوسروں کے ساتھ
 معاشرہ میں مسیح کے لئے زندگی بسر کرنے کے
 بارے میں کچھ انتہائی عملی اور قیمتی حکمت دیتا ہے۔
 ارحم دلی اور عاجزی جیسی پر کشش خصوصیات
 یسوع سے آتی ہیں۔ ہمیں انہیں لباس کی طرح پہننے
 کی ضرورت ہے۔

بائبل کا حوالہ — کُلسیوں 3: 12

پس خُدا کے برگزیدوں کی طرح جو پاک اور عزیز
 ہیں دردمندی اور مہربانی اور فروتنی اور جلم اور
 تحمّل کا لباس پہنو۔

یہ آیت ہمیں کیا بتاتی ہے کہ خُدا ہمیں کیسے دیکھتا
 ہے؟

ہم برگزیدہ، مقدس اور عزیز ہیں۔ خُدا نے ہمیں یسوع کی طرح زندگی گزارنے اور برتاؤ کرنے کے لیے الگ کر دیا ہے اور چاہتا ہے کہ ہم ہر روز زیادہ سے زیادہ یسوع کی مانند بنتے جائیں۔ یسوع کا کردار اپنانا لباس پہننے کی طرح ہے۔

جب آپ اس ہفتہ اس پر بات کریں کہ آپ میں سے ہر ایک ایسا کس طرح ظاہر کر سکتا ہے تو لباس کے دو حصے (مہربانی اور شفقت کے لئے) پہنیں ان خصوصیات کو ظاہر کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن شکر ہو کہ ہمارے پاس ہر روز یسوع کی مدد موجود ہوتی ہے۔

خدا سے بات کریں: ایسے لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آج خدا کی شفقت اور رحم دلی کو جاننے کی ضرورت ہے۔ دو قمیضیں بنائیں اور اُن کے اوپر شفقت اور رحم دلی کا لیبل لگائیں۔ لوگوں کے نام لکھیں۔ اب اُن کے لیے دعا مانگیں۔



ایک گٹھے پر چیونٹیاں

ہر کوئی 'لاگ' (ایک لائن، چھوتی دیوار یا ایک بینچ) پر کھڑا ہو۔ مقصد ترتیب کو ریورس کرنا ہے لیکن اس دوران گرنے سے بچنا بھی ہے۔ مل کر کام کریں تاکہ سب کامیاب ہوں۔ ٹائمر مقرر کریں۔



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

غور کریں: کس چیز نے آپ کو کامیاب ہونے میں مدد دی؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

باہر جائیں اور فطرت سے لطف
اندوز ہوں۔





ہاتھ 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 کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اُن اوقات کے بارے میں بات کریں جب آپ کو نرم رویہ اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔

گہرائی میں جائیں: مشہور لوگوں کی مثالیں تلاش کریں جنہوں نے عاجزی یا نرمی کا مظاہرہ کیا۔



سپیڈ سکیٹرز



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۔

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



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

مُشکل بنائیں: تعداد کو 40، 50 یا 60 تک بڑھائیں۔



20، 15، 10 اور 5



'ہائی فائیو' کے ساتھ شروع کریں، پھر کریں:

- 20 جمپنگ جیک
- 15 لُنجز
- 10 پُش اپ
- 5 مرتبہ اسکواٹس

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم.

ان کے درمیان آرام کئے بغیر تین راؤنڈ کریں.

آسان بنائیں: 10، 8، 6 اور 4 کریں.



عاجزی اور نرمی کو اپنائیں

گلسیوں 3: 12 پڑھیں۔

کیا آپ اپنے والدین، دوستوں، یا کوچز کے مشورہ کو سننے میں اچھے ہیں؟

دوسروں سے سیکھنے کے لئے سننا ظاہر کرتا ہے کہ ہم عاجزی میں بڑھ رہے ہیں، اس کی بجائے کہ ہم سب کچھ جانتے ہیں۔

پہلے سیشن میں آپ نے جو لباس پہنا تھا اسے پہنیں اور 'عاجزی' اور 'نرمی' کے لئے دو اور کیڑے پہنیں۔ خاندان میں بازو کشتی کا مقابلہ کریں۔ بات کرنے کے ایسے طریقوں کے بارے میں ایک دوسرے کے ساتھ بات کریں جو عاجزی اور نرمی کا مظاہرہ کریں۔ یہ خاموشی سے مضبوط ہونا ہے۔

جہاز رانی اور لارنس لیمیوکس کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات چیت کریں: ہر شخص خود کی ایک تصویر بناتا ہے۔ انہیں اکٹھا رکھیں اور اپنے خاندان کے لئے گلسیوں 3: 12 میں سے پانچ الفاظ لکھیں۔ جب آپ اپنی تصویر میں رنگ بھریں تو ایک دوسرے کے لئے دعا کریں۔

جہاز رانی

کینیڈا کے ملاح، لارنس لیمیکس، جنوبی کوریا میں 1988 کے اولمپکس میں ایک جہاز رانی مقابلہ میں حصہ لے رہے تھے کہ سمندر بیپھر گیا۔ لیمیکس اپنی کشتی کے ساتھ ریس میں سب سے آگے تھا جب اس نے دیکھا کہ اس کے ایک حریف کی کشتی الٹ گئی ہے اور وہ ڈوبنے کے خطرہ میں تھا۔ اُس نے راستہ بدلا ، ملاحوں کو بچانے میں مدد کی ، اور پھر ریس دوبارہ شروع کی۔ اس میں اُسے وقت لگا۔ وہ تمنغہ نہ جیت سکا اور 11 ویں نمبر پر ختمی لائن کو عبور کیا۔ دوسروں کو پہلے رکھ کر ، وہ ریس ہار گیا ، لیکن اس نے کسی کھلاڑی کی بہترین خصوصیات دکھائیں۔ اس نے ہمدردی اور رحم کو جیت پر فوقیت دی۔

حکام نے کہا، "آپ اپنی کھیل کی کارکردگی، ذاتی قربانی اور جرات کی وجہ سے اولمپک کے آئیڈیل کی بہترین مثال ہیں۔"



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

آپ کا خاندان اس حصہ میں کیسے ترقی کر سکتا ہے؟





گھونسلا چرانا

وسط میں ایک کنٹینر میں فی شخص کئی گیند یا موزوں کے جوڑوں رکھیں۔ ان کا تمام کھلاڑیوں سے برابر فاصلہ ہونا چاہئے۔ ہر شخص کے سامنے ایک 'گھونسلا' (چھوٹا کنٹینر) بھی ہوتا ہے۔ پانچ منٹ کے لئے ٹائمر مقرر کریں۔

“جاؤ” پر ہر کوئی وسط تک چلتا ہے اور ایک چیز کو اپنے گھونسلا کے لئے پکڑتا ہے۔ جاری رکھیں جب تک کہ تمام 'خزانہ' ختم نہ ہو جائے۔ کھلاڑی ایک وقت میں ایک ایک دوسرے کے گھونسلوں سے چوری کر سکتے ہیں لیکن اپنا دفاع نہیں کر سکتے۔ دو منٹ کے اختتام پر گھونسلا میں سب سے زیادہ 'خزانہ' رکھنے والا شخص جیت جاتا ہے۔



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

غور کریں: یہ کھیل کھلاڑیوں میں کیا خصوصیات لاتا ہے؟

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

باہر جائیں اور فطرت سے لطف
اندوز ہوں۔ سیر کے لئے جائیں ،
تیراکی کریں ، دوڑیں ، باغبانی
کریں ، یا مقامی صحرا سے لطف
اندوز ہوں۔





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.

آپ کو انتظار کرنے میں کیا مشکل محسوس ہوتی ہے؟

گہرائی میں جائیں: آپ نے کب کسی سپورٹس پرسن کو صبر کا مظاہرہ کرتے دیکھا ہے؟



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>

مشکل بنائیں: زیادہ راؤنڈ کریں یا انہیں تیزی سے کریں۔



عالمی رفتار سکیٹر چیلنج

90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے سپیڈ سکیٹر کر سکتا ہے؟



خاندان کا ہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ سکیٹرز کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکٹھا کریں۔

اپنے خاندان کا اسکور ان پٹ کرنے کے لئے یہاں کلک کریں

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لئے یہاں کلک کریں۔

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



صبر کا مظاہرہ کریں

چار حصوں میں اپنا لباس پہنیں اور ان کے ساتھ ایک اور کو شامل کریں۔

گلسیوں 3: 12 پڑھیں۔

1 منٹ کے لئے ایک ٹائم مقرر کریں اور اس وقت کے بارے میں خاموشی سے سوچیں جب آپ یا آپ کے دوست چینجوں سے گزرے اور آپ کے صبر کا امتحان لیا گیا۔ ان اوقات کے بارے میں بات کریں۔

کیا کسی چیز نے مدد کی؟ آپ نے کیا سیکھا؟ اگرچہ مایوسی کے احساسات پیدا ہوسکتے ہیں ، لیکن یہ زندگی کے سبق سیکھنے کے مواقع بھی ہیں۔

خدا سے بات کریں: ہم سب کو صبر کی ضرورت ہے۔ دعا مانگیں اور اس حصہ میں بڑھنے کے لیے خُدا سے مدد مانگیں۔



خاندانی سیر

کیا کوئی ایسی جگہ ہے جہاں آپ بطور خاندان جانا چاہتے اور دریافت کرنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کر سکتے ہیں تو، ایک دوسرے کے ساتھ جائیں اور جو کچھ آپ نے اس ہفتہ سیکھا ہے اس کے بارے میں بات کریں۔ آپ کے لئے کونسی خوبی کو اپنانا سب سے زیادہ مشکل ہے؟ سب سے آسان کون سی ہے؟ آپ اس ہفتے جس پر کام کرنا چاہتے ہیں ایک کا انتخاب کریں۔ ایک چٹان یا فطرت سے کچھ اٹھائیں جو آپ کو اکٹھے سیر پر جانے کی یاد دہانی کروائے گی۔

والدین کے لئے تجویز

اپنے بچوں کے ساتھ باہر وقت گزارنے کا ایک اچھا نمونہ بنیں۔ ایک ساتھ مل کر ایک باغ میں سبزیاں لگائیں۔ ایک مقامی ویران جگہ کو کچرے سے پاک رکھیں۔ باقاعدگی سے سیر کے لئے جائیں اور دیکھیں کہ موسم کیسے بدلتے ہیں۔



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۔



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