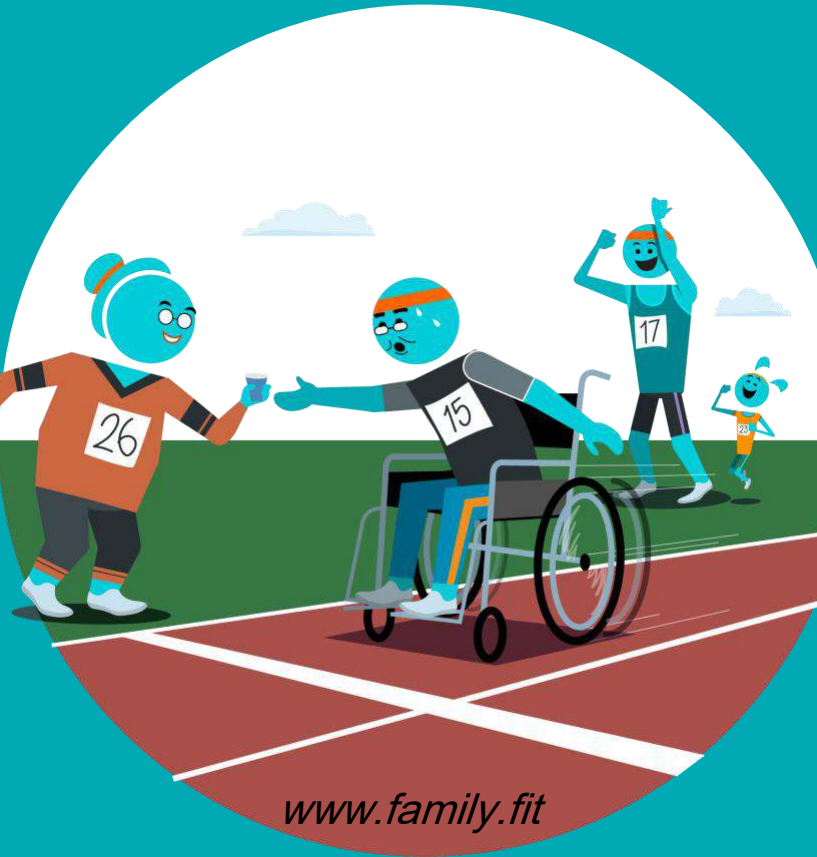


حتمی دوڑ - ہفتہ 12
اختتام تک دوڑیں!

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>	
پڑھیں اور بحث 2 تیمتھیس 4: 7-8	کارنر وارم اپ	1 دن
پڑھیں اور بحث 2 تیمتھیس 4: 7-8	سب سے طویل لائن	2 دن
پڑھیں اور بحث 2 تیمتھیس 4: 7-8	عالمی کوة پیمائی چیلنج	3 دن

اپنی زندگی پر پیچھے دیکھتے ہوئے پولوس پُراعتما ہے کہ اُس نے وہی کیا ہے جو خدا نے اس سے مانگا ہے۔ اب وہ اپنا آسمانی انعام حاصل کرنے کا منتظر ہے۔ ہماری حوصلہ افزائی یہ جاننے سے ہوتی ہے کہ ہم بھی یہ انعام حاصل کر سکتے ہیں اگر ہم اپنی 'دوڑ' کے دوران ایمان پر قائم رہتے ہیں۔
یہ بائبل میں 2 تیمتھیس 4: 7-8 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 کیا نیا 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۔



دن 1

فعال بنیں



کارنر وارم اپ

نمبر 1-4 کے ساتھ کمرے کے کونوں کو لیبل کریں۔ ہر کوئی مختلف کونے سے شروع کر سکتا ہے۔ اور مختلف وارم-اپ کریں۔ کمرے کے اندر دوسرے کونے کی جانب حرکت کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔ 10 جمپنگ جیک ، 10 موقع پر دوڑ ، 10 کوہ پیما ، 10 اسکوٹس۔



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

آرام اور بات



اختتام تک دوڑیں!

• آپ کون سی دوڑ/مقابلہ جیتنا پسند کریں گے؟

2 تیمتھیس 4:7-8 پڑھیں۔

روزمرہ کی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے اپنے گھر، باغ یا عوامی جگہ میں رکاوٹوں کی دوڑ کا انتظام کریں۔ ہر ایک کی باری آنے کے بعد ، اس کے بارے میں بات کریں کہ آپ کو کون سے حصے آسان یا زیادہ مشکل لگے اور کیوں۔ بہتر بنانے کے لئے ایک دوسرے کو مشورہ دیں۔ ایک اور باری لیں اور دیکھیں کہ آیا آپ نے جو کچھ سیکھا ہے اسے لاگو کر سکتے ہیں۔

- آپ کے خیال میں پولس نے ایمان کو برقرار رکھتے ہوئے اپنی زندگی کی 'ریس' میں کیا سیکھا؟
- ہماری زندگی کی دوڑ میں ایمان کو برقرار رکھنا کیوں ضروری ہے؟

خدا سے بات کریں: ایمان کو برقرار رکھنے اور دوڑ کو ختم کرنے کے لئے خدا کی مدد کے لئے دعا کریں۔



سب سے طویل لائن

دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔ سب کو 10 اشیاء (لباس، کتابیں، جوتے، اور اسی طرح کی چیزیں) جمع کرنے کے لئے دو منٹ کی اجازت دیں۔ اس کے بعد ہر ٹیم کو اپنی اشیاء کے ساتھ سب سے لمبی لائن بنانی ہوتی ہے۔ اشیاء کے آخری حصہ کو دوسری چیز کے شروع والے حصہ کو چھونا چاہیے۔ کون سی ٹیم سب سے طویل لائن بنا سکتی ہے؟



<https://youtu.be/s3cqVXHWRIw>

آرام اور بات



اپنے انعام کو جانیں

- بہترین انعام کیا ہے جو آپ کسی کو دے سکتے ہیں؟

2 تیمتھیس 4: 7-8 پڑھیں۔

تاج بنانے کے لئے گھریلو اشیاء کا استعمال کریں۔ آپ کے خیال میں لفظ 'راستبازی' کا مطلب کیا ہوتا ہے؟ ایک تعریف دیکھیں۔

- آپ کو کیوں لگتا ہے کہ یہ ایک انعام ہے جس کے بارے میں

پولس پرجوش ہے؟ اس کے بارے میں بات کریں کہ پولس نے ایسے انعام کا مستحق ہونے کے لیے کیا کیا ہوگا۔

نیل لو اور ایلینٹ مجاجی کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: ٹیم ورک، مواصلات، حوصلہ افزائی اور ایمان کو گہرا کرنے کے لیے دعا کریں کہ وہ انعامات ہوں جنہیں ہم اپنے گھروں اور خاندانوں میں تلاش کرتے ہیں۔



عالمی کوة پیمائی چیلنج

- 90 سیکنڈز میں آپ کا خاندان کتنی کوه پیمائی کر سکتا ہے؟
- 90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنی کوه پیمائی کر سکتا ہے کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکھٹا 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



انعام جیتنے کے لئے دوڑیں

- دوسرے لوگوں کے ساتھ اشتراک کرنے کے لیے آپ کی پسندیدہ یادداشت کیا ہے؟

2 تیمتھیس 4: 7-8 پڑھیں۔

- یہ کیوں ضروری ہے کہ پولس ہمیں یاد دلائے کہ اس کا آسمانی انعام ہمارے لیے بھی دستیاب ہے؟

کارڈ ، چپچپے نوٹ یا کاغذ کی پرچی پر ، حوصلہ افزائی کے کچھ سادہ جملے ، ایک آیت یا ایک ایمان کا تجربہ لکھیں جسے آپ کسی کے ساتھ بانٹنا چاہتے ہیں۔ ایک پڑوسی یا دوست کو پیش کریں۔

خدا سے بات کریں: ایمان کے تجربات اور اپنی کمیونٹی میں دوسروں کے ساتھ خوشخبری کا اشتراک کرنے کے مواقع کے لئے دعا مانگیں۔ دعا مانگیں کہ وہ سننے کے لیے تیار ہوں اور اس کے نتیجے میں مثبت طور پر اثر کو قبول کریں۔

سپر نٹس

ایک سے زیادہ فاتح ہو سکتے ہیں! نیل لوو اور ایلٹ مجاجی 100 میٹر میں حریف تھے۔ وہ 2000 کے سڈنی پیرالمپکس میں حصہ لے رہے تھے کیونکہ وہ دونوں چھوٹی عمر میں برقی حادثات میں بازو کٹنے کا شکار ہوئے تھے۔ جب انہوں نے اپنی زندگیوں کو دوبارہ تعمیر کیا تو وہ اچھے سپرینٹر بن گئے اور بین الاقوامی مقابلے میں اٹھ کھڑے ہوئے۔ نیل فیورٹ کے طور پر مقابلے میں گیا لیکن ہیٹس میں ٹانگ میں درد کی وجہ سے ریس میں آخری نمبر پر آیا اور فائنل سے محروم رہا۔ ایلٹ نے اپنی ہیٹ جیت لی۔ وہ فائنل کے لیے تیسرے نمبر پر تھا۔ فائنل ایک فوٹو فنش تھا، لیکن ایلٹ نے دنیا کے تیز ترین T46 سپرینٹر کی حیثیت سے فتح حاصل کی۔

تاہم، سب سے زیادہ حیران کن بات یہ ہے کہ اگرچہ یہ دنیا کے مشکل ترین مقابلے میں اہم اور زندگی کی وضاحت کرنے والی دوڑیں تھیں، دونوں مردوں نے سمجھا کہ سب سے بڑا انعام آنا بھی باقی ہے۔ وہ دونوں زندگی کی سب سے بڑی دوڑ میں فاتح ہوں گے، جو خدا کے ساتھ اپنے انعام کے طور پر ابدیت کے ساتھ ختم ہوگا۔



<https://youtu.be/qYVYLb10ELc>

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 2 تِیْمْتِهَیْسُ: 4: 7-8 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — 2 تِیْمْتِهَیْسُ 4: 7-8

میں اچھی کشتی لڑ چکا۔ میں نے دَوْر کو ختم کر لیا۔ میں نے ایمان کو محفوظ رکھا۔ آئندہ کے لئے میرے واسطے راست بازی کا وہ تاج رکھا ہوا ہے جو عادل مُنْصِف یعنی خُداوند مجھے اُس دین دے گا اور صِرْف مجھے ہی نہیں بلکہ اُن سب کو بھی جو اُس کے ظہور کے آرزو مند ہوں۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

اپنے دماغ کو فعال رکھیں۔ نئی چیزیں سیکھتے رہیں:
نئے کھیل، نئے خیالات، نئی مہارتیں۔ بڑے پیمانے پر
پڑھیں۔ رسمی طور پر یا غیر رسمی طور پر سیکھیں۔
ارداتاً سیکھیں اور جو کچھ آپ سیکھ رہے ہیں اس کا
اشتراک 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](#) پر ویڈیوز 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

