

family.fit کرسمس
فٹماس کے 12 دن

family.fit

Christmas

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



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے

7 سے 10 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

یہ 12 سیشن پیک آپ کے خاندان کو کرسمس تک پہنچنے میں 12 دنوں کے لئے یسوع کی پیدائش کی کہانی پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرے گا۔

یہ آمد سیریز پیک پڑھنے اور جسمانی چیلنجوں پر مشتمل ہے۔ اگر آپ کے پاس زیادہ وقت ہے تو آپ دستکاری یا دیگر سرگرمیوں کو شامل کر سکتے ہیں۔

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۔

سوشل میڈیا پر فالو کریں۔



Fitmas چیلنج کے 12 دن

طریقہ 1

آمد کے کینڈر کے ہر دن کے لئے چیلنج تیار کریں۔

دن 1: خاندان کو گلے سے لگائیں۔

دن 2: ہر ایک 2 سیٹ اپ کرئے اور فیملی کے افراد کو گلے سے لگائے۔

دن 33 پارٹنر اسکوٹس کریں، 2 سیٹ اپ کریں اور فیملی کے

افراد کو گلے سے لگائیں۔ اس طرح کی حرکات شامل

کرنے کے لئے جاری رکھیں۔

طریقہ 2

جیسا کہ دکھایا گیا ہے ہر روز ایک مختلف سرگرمی کریں اور پھر

12 ویں دن پورا چیلنج کریں۔

طریقہ 3

ہر شخص ہر روز چیلنج کا ایک مختلف حصہ کرتا ہے۔

چیلنج

1. پورے خاندان کے ساتھ گلے ملنا

2. دوست اپس

3. تین پارٹنر اسکوٹ

4. چار سپرمین،

5. پانچ یائی فائیو،

6. چھ چیرڈپس،

7. سات جمپنگ جیک،

8. آٹھ دیوار کے ساستھ پُش اپس،

9. نو سپیڈ اسکیٹرز،

10. دس سیکنڈ پلانکنگ،

11. گیارہ لمبی لنجز

12. بارہ کوہ پیمائی۔

دن 1

پورے خاندان کے ساتھ گلے ملنا



فعال بنیں



جنکیارڈ کتا

ایک شخص فرش پر پیروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بیٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر ایک دو چکر لگائے گا اور جگہیں بدلتا رہے گا لہذا ہر کوئی جمپ لگانا شروع کرے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

آرام اور بات



کلام پاک

- کیوں کسی چیز کا آغاز اتنا اہم ہے؟
- یوحنا 1:1 - 5، 14 پڑھیں — کلام دُنیا میں آتا ہے۔ اس کے بارے میں بات کریں۔
- کلام = یسوع۔ یہ آیات یسوع کے بارے میں کیا کہتی ہیں؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 2 دوست اپس



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

فعال بنیں



ڈبے کو لات ماریں

زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور درمیان میں ایک خالی کین رکھیں۔ ایک شخص کین کی حفاظت کرتا ہے جبکہ باقی ہر شخص اسے دائرے سے ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر گارڈ کین کو لات مارنے سے پہلے کسی اور کو ٹیگ کرتا ہے تو، وہ نیا گارڈ بن جاتا ہے۔ کھلاڑی گارڈ کی توجہ ہٹانے کے لئے مل کر کام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ٹیگ ہوئے بغیر کین کو لات مارتے ہیں تو آپ جیت جاتے ہیں۔



<https://youtu.be/zBmKqgmwW88>

آرام اور بات



ایک شہزادہ کی پیشین گوئی

- پیشین گوئی کیا ہے؟
- یسعیاہ 9: 6-7 پڑھیں - ایک بچہ پیدا ہوتا ہے (امن کے شہزادہ کی پیشین گوئی) - اس کے بارے میں بات کریں۔
- یہ آیت یسوع کے بارے میں کیا وعدہ کرتی ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 3

تین پارٹنر اسکواٹس



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

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۔



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

آرام اور بات



خدا ہمارے ساتھ کی علامتیں

- سڑک کے نشانات کس کے لیے ہیں؟ دیگر علامات؟
- یسعیاہ 7: 14 پڑھیں — عمانوئیل کی نشانی۔ اس کے بارے میں بات کریں۔
- یہ آیت یسوع کے بارے میں کیا وعدہ کرتی ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 4

چار سپرمین



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

فعال بنیں



وییل بیرو رکاوٹ دوڑ

ایک رکاوٹوں کی دوڑ کا انعقاد کریں جس میں کچھ موڑ بھی شامل ہوں۔ جوڑوں میں کام کرتے ہوئے رکاوٹوں کو ویل بیرو بن کر مکمل کریں۔

ہر ٹیم کا وقت نوٹ کریں۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور اسے دوبارہ کریں۔



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

آرام اور بات



ایک فرشتہ کا دورہ

- آپ کے پاس سب سے زیادہ غیر معمولی وزیٹر کون تھا؟
- لوقا 1: 26 - 38 پڑھیں — ایک فرشتہ دورہ کرتا ہے۔ اس کے بارے میں بات کریں۔
- آیات یسوع کے بارے میں کیا وعدہ کرتی ہیں؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 5

پانچ ہائی فائیو



فعال بنیں



نرد چیلنج

پانسہ تلاش کریں یا بنا لیں۔ ایک دائرے میں کھڑے، ایک خاندان کے طور پر 100 اسکواٹس مکمل کریں۔ ہر شخص نرد کو رول کرتا ہے اور اگلے شخص کو باری دینے سے پہلے نرد کے مطابق اسکواٹس کی تعداد کرتا ہے۔ خاندان کے اسکواٹس کی کل تعداد کا شمار رکھیں۔

مشکل بنائیں: 150 یا 200 سٹ اپس یا لنجز مکمل کریں۔



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

آرام اور بات



خبروں کے بارے میں مریم کا جواب

- آپ کا پسندیدہ گانا کونسا ہے؟ کیا یہ خوشی کا ہے یا اداسی کا؟

لوقا 1: 46 - 56 پڑھیں — مریم کا ردعمل۔ اس کے بارے میں بات کریں۔

- فرشتہ کی خبر پر مریم کے جواب کے بارے میں یہ آیت کیا کہتی ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 6

چھ چیر ڈپس



<https://youtu.be/VfhAazNUNlo>

فعال بنیں



اپنا کپ بھریں

گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرا نہ جائے ریلے جاری رکھیں۔
تین ڈپس = ایک چمچ۔

مُشکل بنائیں: فی چمچ ڈپس کی تعداد میں اضافہ کریں۔



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

آرام اور بات



خبر پر یوسف کا جواب

- آپ کب خوفزدہ یا شرمندہ ہوئے؟
- متی 1: 18 - 24 پڑھیں — یوسف خدا کی منصوبہ بندی کو قبول کرتا ہے۔ اس کے بارے میں بات کریں۔
- یہ آیات یوسف کے خبر کے جواب کے بارے میں کیا کہتی ہیں؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 7

سات جمپنگ جیک



فعال بنیں



دلدل واک

ایک پارٹنر تلاش کریں اور کاغذ کے دو شیٹیں لیں۔ یوں ظاہر کریں کہ زمین ایک دلدل ہے اور کاغذ کی شیٹیں واحد خشک زمین ہیں۔ کمرے یا صحن کے پار ایک منزل کا انتخاب کریں۔ فرش پر کاغذات رکھ کر ایک شخص دوسرے شخص کو دلدل میں داخل ہونے سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور دوسرے شخص کی محفوظ طریقے سے راہنمائی کریں۔ کون سب سے تیزی سے مقصد تک پہنچا؟



<https://youtu.be/aoi295pLhHl>

آرام اور بات



یسوع پیدا ہوا

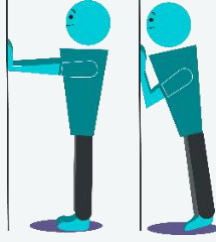
• آپ کس ماحول میں ایک بادشاہ پیدا ہونے کی توقع کریں گے؟

• لوقا 2: 1-7 پڑھیں — یسوع پیدا ہوا ہے۔ اس کے بارے میں بات کریں۔

- یسوع کی پیدائش کے بارے میں کیا نمایاں ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 8

اٹھ دیوار پش اپس



فعال بنیں



پش اپس ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم ہو کر کمرے کے مخالف اطراف پر کھڑے ہو جائیں۔ بیچ میں کھلونے، چمچ یا گیند جیسی اشیاء رکھیں۔

ہر ٹیم کے ممبر مراکز میں دوڑنے، پانچ پش اپس کرنے، کوئی شے اٹھانے، اور اگلے شخص کو ٹیگ کرنے کے باری لیں۔ جب تک کہ تمام اشیاء کو نہ اٹھا لیا جائے جاری رکھیں۔



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

آرام اور بات



چرواہوں کی پرستش

• آپ نے حال ہی میں کیا خوشخبری سنی ہے؟
لوقا 2: 8 - 20 پڑھیں — چرواہے عبادت کرتے ہیں۔ اس کے بارے میں بات کریں۔

- یسوع کا دورہ کرنے والے چرواہوں کی کہانی میں کونسی چیز نمایاں ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 9

نو سپیڈ اسکیٹرز



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

فعال بنیں



بیئر شولڈر ٹیپس

ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے جھکیں۔ اپنے "ریچھ" کی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کے کندھے کو اپنے ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت تک کھیلیں جب تک کہ کوئی 11 بار کندھوں کو چھو نہ لے۔



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

آرام اور بات



مجوسی تحائف لاتے ہیں

- آپ کو اب تک موصول ہونے والا سب سے مفید تحفہ کیا ہے؟
- متی 2: 12-1 پڑھیں — مجوسیوں کا دورہ۔ اس کے بارے میں بات کریں۔
- یسوع کا دورہ کرنے والے دانشوروں کی کہانی میں کیا نمایاں ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 10

دس سیکنڈ پلانکنگ



فعال بنیں



پونچھ پکڑیں

کھیل کی حدود مقرر کریں۔

ہر کوئی اپنی پتلون کے پیچھے ایک 'دم' کے طور پر ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ لگائے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دم کھو بیٹھیں تو، تین پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ مزہ کریں!

مشکل بنائیں: پانچ تک پیش اپس کریں۔



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

آرام اور بات



یسوع کو گھر چھوڑنے پر مجبور کیا گیا

- آپ کے لئے اپنے گھر سے بھاگنا کیسا ہوگا؟
- متی 2: 13-15 پڑھیں - یسوع پناہ گزین۔ اس کے بارے میں بات کریں۔
- مصر بھاگنے والے خاندان کی کہانی میں کیانمایاں ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 11

گیارہ لمبی لنجز



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cq>

فعال بنیں



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۔ جب ر موسیقی رکتی ہے تو ہر کوئی فریز ہوتا ہے اور پھر 10 سیپٹ سکیٹرز کرتا ہے۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

آرام اور بات



یسوع کو پہچانا نہ گیا۔

- آپ کیسا محسوس کرتے ہیں جب کوئی ایسا شخص جسے آپ کو جاننا چاہیے، آپ کو نہیں پہچانتا یا آپ کا نام بھول جاتا ہے؟

یوحنا 1: 9-14 پڑھیں - یسوع کو تسلیم نہیں کیا جاتا۔ اس کے بارے میں بات کریں۔

- اس حوالے میں آپ کے لیے کونسی بات اہم ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

دن 12

بارہ کوہ پیمائی



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

فعال بنیں



پورے فٹماس چیلنج

بارہ کوہ پیمائی،

گیارہ لمبی لنجز

دس سیکنڈ پلانکنگ،

نو سپیڈ اسکیٹرز،

آٹھ دیوار کے ساستھ پُش اپس،

سات جمپنگ جیک،

چھ چیرڈپس،

پانچ یائی فائیو،

چار سپرمین،

تین پارٹنر اسکواٹ

دوسٹ اپس

اور پورے خاندان کے ساتھ گلے ملیں۔



یسوع کیوں آیا

- آپ نے کبھی کسی کو سب سے قیمتی کیاتحفہ دیا ہے؟
اس کی قیمت کیا تھی؟

یوحنا 3: 16 - 17 پڑھیں — یسوع کیوں آیا۔ اس کے بارے میں بات کریں۔

- اس خوشخبری کے حوالہ میں آپ کے لیے کونسی چیز اہم ہے؟
- آپ کا کیا جواب ہے؟ دعا کریں۔

مزید معلومات

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپ نے *famymy.fit* کرسمس کا لطف اٹھایا ہو گا۔ 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۔

پر ویڈیوز تلاش کریں۔ [family.fit YouTube® channel](https://family.fit)

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

[conditions](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 ہوں گے۔

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