

النمو معا — الأسبوع 1

family.fit

family.fitness.faith.fun



كيف تكون لطيفاً للآخرين

www.family.fit



يوم 3

يوم 2

يوم 1

اللفظ لأولئك
المحتاجين

اللفظ لأصدقائي

اللفظ لعائلتي

لوقا

37-30:10

تتابع التنظيف

تحريك الذراع بشكل
دائري/أعضاء
الجسم

الانتقال إلى
الموسيقى



تسخين

متسلي الجبال

متسلي الجبال

متسلي الجبال



تحرك

60 ثانية، تحدي
تسلق الجبال الثاني

التتابع - ألواح القفز
والرافعات

"طاباتا"
متسلي الجبال
والجري



التحدي

خطة لإظهار اللفظ

إعمل حركات
لأفعال صالحة.
إعادة رواية القصة

تمثيل القصة
ومناقشة



استكشف

تتابع بالتخبط

تحدي التشابك

لعبة لمس الركبة



لعب

البدء

ساعد عائلتك على أن تكون نشطة هذا الأسبوع بثلاث جلسات ممتعة:

- إشراك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- التكيف مع عائلتك
- تشجيع بعضنا البعض
- تحدّوا أنفسكم
- لا تمارس الرياضة إذا كانت تسبب لك الألم

شارك هذا البرنامج مع الآخرين:

- انشر صورة أو فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي واعمِل مشاركة مع **family fit#**
- اعمِل البرنامج مع عائلة أخرى

مزيد من المعلومات في نهاية الكتيب



اتفاق هام قبل استخدام هذا البرنامج

باستخدام هذا البرنامج فإنك توافق على الشروط

والبنود <https://family.fit/terms-and-conditions> كما هو مفصل

بالكامل على موقعنا. هذه تضبط استخدامك لهذا البرنامج وجميع الذين يمارسون

معك. يُرجى التأكد من موافقتك وجميع من يمارسون معك على هذه الشروط والبنود

بالكامل. إذا كنت لا توافق على هذه الشروط والبنود أو أي جزء منها ، يجب عدم استخدام هذا البرنامج .



الانتقال إلى الموسيقى

ضع بعض الموسيقى المفضلة. قم بعمل لفات حتى تنتهي الموسيقى:

- الجري
- الجري بالركبتين العاليتين
- لمس الكعب الخلفي
- القفز الضفدعي



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

الراحة والدردشة لفترة وجيزة.

ما هي أعمال اللطف التي تظهرها لعائلتك؟

اذهب أعمق: كيف تعرّف اللطف؟



تسلق الجبال



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم مثل اللوح.



حرك ركبة واحدة نحو الكوع ثم حرك القدم مرة أخرى إلى وضع البداية. كرر مع الساق الأخرى.

لرؤية كيف تعمل هذا انقر أدناه.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

كرر 20 مرة واسترح. كرر.

التحرك بأكثر شدة: افعل ذلك بحرية.



"طاباتا"

الاستماع إلى الموسيقى تاباتا.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



تسلق الجبل لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوان.
إجري محلك لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوان.
كرر هذا التسلسل. قم بثمانى جولات.

العمل بأكثر صعوبة: زد التكرار خلال 20 ثانية.



اللفظ لعائلي

قراءة لوقا 10:30-37 من الكتاب المقدس.

إذا كنت بحاجة إلى الكتاب المقدس، انتقل إلى <https://bible.com> أو قم بتحميل تطبيق الكتاب المقدس على هاتفك.

لقد روى يسوع هذه القصة عندما سأله أحدهم لمن يجب أن يكونوا لطفاء. يسوع يساعد الناس على التفكير بطرق جديدة حول من يستحق اللطف.



واضاف ان «رجلا كان ينزل من القدس الى اريحا عندما تعرض لهجوم من قبل لصوص. جردوه من ملابسه، وضربوه وذهبوا، وتركوه نصف ميت، وصادف أن كاهن كان يسير في نفس الطريق، وعندما رأى الرجل، مر من الجانب الآخر، وكذلك، لاوي، عندما جاء إلى المكان ورآه، مر على الجانب الآخر، ولكن السامري الذي كان مسافر، جاء حيث كان الرجل، وعندما رآه أشفق عليه. ذهب إليه وضمد جروحه، وسكب على الزيت والنبيض. ثم وضع الرجل على حماره الخاص، وأحضره إلى نزل واعتنى به، وفي اليوم التالي أخرج دينارين وأعطاهما إلى صاحب الفندق وقال له «أعتني به، وعندما أعود، سأسدد لك أي نفقات إضافية»

«أي من هؤلاء الثلاثة برأيك كان قريبا للرجل الذي سقط في أيدي اللصوص؟»

ورد الكاتب: «الذي رحمه».

وقال له يسوع: «اذهب وافعل هكذا».

اختر شخص يكون الرجل الملقى على جانب الطريق.
تناوب على أن تكون الكاهن واللاوي المار من جانب
الرجل ، مثل كيف تكون غير لطيف!

تعمق أكثر: هل كانت هناك أوقات لم تكونوا لطفاء مع
بعض في عائلتك؟ صف كيف شعرت.

أفراد الأسرة يتناوبون على الصلاة (يسألون الله أن
يساعدهم على أن يكونوا لطفاء) نحو بعضهم البعض.



لمس الركبة

تنافس في أزواج. حاول لمس ركبتين خصمك عدة مرات في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضع جسمك. بدّل الشركاء وكرر.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



دوائر الذراع وأشكال الجسم

دوائر الذراع: قفوا في دائرة معا ، اعمل 15 مرة دوائر الذراعين إلى الأمام، ودوائر إلى الورااء، ومن ثم دوائر كبيرة إلى الأمام، ودوائر كبيرة إلى الورااء.

أشكال الجسم: استلقي وجهك لأسفل، والذراعين إلى فوق والكفين تواجه بعضها البعض. حرك ذراعيك . قم بثلاث جولات



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

استرح وتحدث عن الوقت الذي أظهرت فيه اللطف لأحد أصدقائك.

اذهب أعمق: ماذا يكلفك أن تكون لطيفاً؟



متسقي الجبال

اعمل 10 مرات متسقي الجبال وإمس الشخص التالي.
استمر حتى الانتهاء من 100.



يمكنك القيام بخمسة ثم إمس الشخص التالي.
الذهاب أكثر صعوبة: حاولوا كأسرة — 150 أو 200
مرة.



لوح تتابع القفز والرافعة

شخص واحد يفعل لوح في حين أن الآخرين تفعل 10
رافعات القفز. إمس للتبديل. خذ راحة 20 ثانية وابدأ من
جديد. قم بستة جولات.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



اللفظ لأصدقائي

قراءة لوقا 10:30-37 (انظر اليوم 1).

هل يمكنك سرد ست طرق على الأقل أظهر الرجل السامري بها اللطف؟ إعمل حركات لأعمال اللطف ومن ثم عد واسرد القصة.

فكر في طريقة واحدة يمكنك إظهار اللطف بها لصديق هذا الأسبوع. أخبر عائلتك

اكتب صلاة عائلية تطلب فيها من الله أن يساعدك على العيش بهذه الطريقة من اللطف.



تحدي التشابك

الوقوف في دائرة الكتف إلى الكتف.

اصل يدك اليمنى وامسك باليد اليمنى شخص آخر. إفعل الشيء نفسه باليد اليسرى.

العمل معا لفاك تشابك أنفسكم، والحفاظ على أيدي متصلة في جميع الأوقات.

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. اختر الوقت الذي تشرب فيه العصير أو الصودا واستبدل هذا الشراب بالماء النظيف النقي.



تتابع التنظيف

ضع أغنية مفضلة تعمل إيقاع. عندما تشغل الموسيقى، يتحرك الجميع بسرعة لالتقاط الأشياء ووضعها بعيدا لمدة دقيقتين تقريبا (جلب الملابس للغسيل، ترتيب الفناء أو وضع اللعب والكتب في مكانها).

الراحة والدردشة لفترة وجيزة.

فكر في بعض الأشخاص الذين تعرفهم من هم في حاجة. كيف يمكنك إظهار اللطف؟

الذهاب أعمق: ماهو صعوبة كونك لطيفاً؟



متسقي الجبال



العمل في أزواج. شخص واحد يفعل 10 ثوان متسقي الجبال بينما الشخص الآخر في وضع لوح. مبادلة الأماكن. قم بثلاث جولات

انذهب أكثر صعوبة: قم بزيادة عدد الجولات أو قم بتسليق الجبال بشكل أسرع.



تحدي تسلق الجبال

كل شخص يقوم بتسلق الجبال لمدة 60 ثانية بينما يقوم الآخرون بالعد. لمس الشخص التالي. ضف عدد الأسرة.

خمن ما قد يكون المجموع مسبقا. من كان الأقرب؟



اللفظ لأولئك المحتاجين

قراءة لو 10:30-37 مرة أخرى (انظر اليوم 1).

انظر إلى الطريقة التي أنهى بها يسوع هذه القصة. خطّط لكيفية تمكّنك، أو لعائلتك، من الذهاب وفعل هكذا هذا الأسبوع.

الصلاة من أجل الناس، وخاصة الأطفال، الذين يعيشون في الشارع دون عائلة أو طعام أو ملابس.



تتابع بالتخبط

العمل في أزواج. واحد يمشي ، والآخر سوف يتحرك بتخبط. الشخص يسير ببطء عبر الغرفة في حين أن الشخصين الآخرين يتحركان بتخبط على الفلبلوب. مبادلة الأدوار.

قم بثلاث جولات في الجولة الأخيرة يمكن لمن يمشي إغلاق عيونهم. ماذا يحدث؟



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>





نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء، وخاصة بعد هذا المجهود . قدم كوب من الماء لشخص آخر في العائلة.

مصطلحات

تسخين وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات والتنفس بشكل أعمق وجريان الدورة الدموية اللعب وإمرح بموسيقى ذات وتيرة سريعة للتنشيط إعمل مجموعة من الحركات لمدة 3-5 دقائق.

حركات خفيفة للتسخين هي مفيدة لتفادي الإصابة. حركات خفيفة برفق لمدة خمس ثوان.

يمكن رؤية الحركات على أشرطة الفيديو حتى تتمكن من تعلم التمرين الجديد وممارسة ذلك بشكل جيد. البدء ببطء مع التركيز على الطريقة سوف يمكنك من التحرك أسرع وأقوى في وقت لاحق.

الراحة والتعافي بعد الحركة شديدة. المحادثة رائعة الآن رشفة الماء.

لمس شخص آخر هو وسيلة لتمير التمرين على الشخص التالي. يمكنك اختيار طرق مختلفة ل «الاستفادة» على سبيل المثال، التصفيق باليد أو التصفير. أنت تخلق الآن!

جولة — مجموعة كاملة من الحركات التي سيتم تكرارها.

التكرار — كم مرة سيتم تكرار الحركة في الجولة.

الويب (موقع الإنترنت) ومقاطع الفيديو

اعثر على جميع الجلسات في [موقع Family.fit](#)
تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إبحث عن الفيديوهات لهذا البرنامج على قناة اليوتيوب



family.fit خمس خطوات



فيديو ترويجي

البقاء على اتصال

نأمل أن تكون قد استمتعت بهذا الكتيب من family.fit. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. سوف تجد جميع الجلسات العائلية. [fit](https://family.fit) على الموقع [.https://family.fit](https://family.fit)

الموقع يحتوي على أحدث المعلومات، والطرق التي يمكن أن تعطي ردود الفعل، وهو أفضل مكان للبقاء على اتصال مع **family.fit!**

إذا كنت تمتعت بهذا، يرجى مشاركتها مع الآخرين الذين قد ترغب في المشاركة.

يتم إعطاء هذا المورد بحرية ويقصد مشاركته مع الآخرين مجاناً. إذا كنت ترغب في تلقي family.fit كبريد إلكتروني أسبوعي يمكنك الاشتراك هنا: [.https://family.fit/subscribe](https://family.fit/subscribe)

إذا ترجمت هذا إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على info@family.fit حتى يمكن مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق تمرينات العائلة



www.family.fit