

النمو معا — الأسبوع الثاني



*family.fitness.faith.fun*



ما الذي يعطينا الفرح؟

[www.family.fit](http://www.family.fit)



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

إيجاد الفرحة في  
يسوع

العثور على الفرحة  
عندما نخاف

العثور على الفرحة  
في التغيير

متى  
8 : 1 - 28

التناوب

إجري وقرص

انتقل إلى الموسيقى



الإحماء

القرصاء مع شريك

القرصاء

القرصاء



تحرك

اتبع القائد

مسار العقبات

لوح وقرصاء



التحدي

مثل القصة وناقش

إعادة سرد القصة  
والإنهاء من الجملة

رسم الأذن والعين  
والقلب



استكشف

كلمات عن مواضيع  
سريعة

كرة سلة الجوارب

مسابقة الورق  
العظمى



إلعب

# إبدأ

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

- إشرك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- تكيف مع عائلتك
- شجعوا بعضكم البعض
- تحدّوا أنفسكم
- لا تمارس الرياضة إذا كانت تسبب لك الألم

شارك "family.fit" مع الآخرين:

- أنشر صورة أو فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي مع علامة **familyfit#**
- إعمل برنامج ال "family.fit" مع عائلة أخرى

مزيد من المعلومات في نهاية الكتيب



اتفاق هام قبل استخدام هذا المصدر

باستخدام هذا المصدر فإنك توافق على الشروط والبنود الموجودة في <https://family.fit/terms-and-conditions> كما هو مفصل بالكامل على موقعنا. هذه الشروط تحكم استخدامك الشخصي واستخدام كل الذين يتدربون معك لهذا المصدر يُرجى التأكد من موافقتك وجميع من يتدربون معك على هذه الشروط والبنود بالكامل. إذا كنت لا توافق على هذه الشروط والبنود أو أي جزء منها، يجب عدم استخدام هذا المصدر.



## انتقل إلى الموسيقى

ضع بعض الموسيقى المفضلة. كرر هذه الحركات حتى تنتهي الموسيقى:

- 10 عدّات من تمرين جري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء
- 10 عدّات من تمرين جري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء مع التصفيق باليد فوق الرأس



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

استريح وقم بالدردشة لفترة قصيرة.

ما هي بعض الأحداث أو اللحظات التي غيرت حياتكم بالنسبة لعائلتكم؟

**الذهاب أعمق: ما هو الفرق بين الفرح والسعادة؟**



## القرفصاء



لرؤية كيف تعمل هذا انقر أدناه.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

الوقوف أمام كرسي منخفض. اثني ركبتيك حتى تجلس برفق على الكرسي. الوقوف مرة أخرى. كرر 10 مرات. كرر.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

الذهاب أكثر صعوبة: اجلس القرفصاء دون كرسي أو إضافة جولات إضافية.



## اللوح الخشبي وتحدي القرفصاء

العمل مع شريك.

بينما شخص في وضع لوح، الآخر يجلس القرفصاء.  
غير الأماكن بعد 10 جلسات القرفصاء.



قم بأربع جولات



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

الذهاب أكثر صعوبة: زد عدد الجولات.



## ما الذي يعطينا الفرح؟

اقرأ متى 28 : 1 - 8 من الكتاب المقدس.

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

هذا سرد لما حدث في بداية اليوم الثالث بعد وفاة يسوع.

قراءة من الكتاب المقدس — متى 28 : 1 - 8

بعد يوم السبت، عند الفجر في اليوم الأول من الأسبوع، ذهبت مريم المجدلية ومريم الأخرى لرؤية القبر.

كان هناك زلزال عنيف، ملاك الرب نزل من السماء، وذهب إلى القبر، دحرج الحجر وجلس عليه. كان ظهوره مثل البرق، وكانت ملابسه بيضاء كالثلج. الحراس كانوا خائفين منه لدرجة أنهم ارتعشوا وأصبحوا مثل الرجال الموتى.

قال الملاك للنساء: «لا تخفن، لأنني أعرف أنكن تبحثن عن يسوع، الذي صلب. إنه ليس هنا؛ لقد قام، كما قال. تعالوا وشاهدوا المكان الذي يستلقي فيه اذهبن سريعا وأخبرن تلاميذه: «لقد قام من الأموات ويتقدمكم إلى الجليل.» هناك ستروه. ' الآن لقد قلت لكنّ»



فهرعت النساء بعيدا عن القبر، خائفات لكن مليئة بالفرح،  
وركضن ليخبرن تلاميذه.

ارسم الأذن والعين والقلب على قطع منفصلة من الورق.  
اسرد ما سمعته النساء في القصة، ورأته، وشعرت في  
الصباح الذي عاد يسوع فيه إلى الحياة.

الآن تذكر حدث بهيج في عائلتك. اصف كلمات لوصف  
هذا الحدث على الورق.

ارمي شيئاً لشخص آخر وبينما تلتفته قل، «شكرا لله أن...  
(على سبيل المثال، كرة القدم) تعطيني الفرح».





## مسابقة الورق العظمى

أعط الجميع قطعة من الورق. اكتب ما يسلب فرحتك عليها. استخدم الورقة لثلاث مسابقات مختلفة.

1. اعمل طائرة ورقية وطيرها لأبعد ما يمكن. إعط نقاط لكل شخص.
2. سمر الطائرة الورقية في الكرة. كل شخص يلقي كل الكرات في دلو على بعد خمسة أمتار. انظر من يستطيع الحصول على أعلى رقم.
3. حاول أن تقذف الكرات الورقية بالتبادل في الهواء. ابدأ بواحدة، ثم اثنين وهلم جرا. من لديه أعلى رقم إجمالي؟



نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



## الجري وعلامة القرفصاء

العب لعبة لمس شخص آخر مع المطاردة. من يتم لمسه يفعل خمسة جلسات القرفصاء ومن ثم يصبح المطارد. استمر لمدة ثلاث دقائق.



استرح و تحدث معاً

ما الذي يجعلك خائفاً؟

**الذهاب أعمق:** ما الذي يساعدك عندما تكون خائفاً؟



## القرفصاء

اعمل 10 جلسات القرفصاء وإمس شخص آخر. استمروا حتى تكملوا 100 جلسة قرفصاء كعائلة.



لرؤية كيف تعمل هذا انقر أدناه.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

يمكنك أن تفعل خمسة جلسات القرفصاء ثم إمس الشخص التالي.

الذهاب أكثر صعوبة: حاولوا كأسرة — 150 أو 200 مرة.



## مسار العقبات

أعدد دورة عقبات في منزلك أو الساحة الخارجية. استخدم ما لديك — الكراسي والطاولات والأشجار والصخور والمسارات والجدران. قس الوقت لكل شخص لأكمال الدورة.

من الأسرع في اجتياز الدورة؟



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

شارك الصور أو مقاطع الفيديو على وسائل الاعلام الاجتماعية مع [#familyfit](#).



## العثور على الفرح عندما نخاف

اقرأ متى 28 : 1 - 8 (انظر اليوم الأول).

أعد قراءة القصة لماذا كان الحراس خائفين؟ لماذا أخبر الملاك النساء أن لا يخفن؟ كيف يمكن للنساء أن يكن خائفات ومليئة بالفرح في نفس الوقت؟ هل يحدث معنا نفس هذا الشيء؟

انهي هذه الجملة بطريقتين أو ثلاث طرق مختلفة واجعلها صلاتك: «شكرا لله أننا عندما نخاف، ونحن نعلم أن...»  
(تذكر، وجود الله هو أساس الفرح الحقيقي).



## كرة سلة الجوارب

اعمل كرة من جوارب ملفوفة. شخص يستخدم ذراعه كهدف.

اختر ثلاثة أماكن للرمي . كل فرد يحصل على ثلاث ضربات في كل مكان. عد عدد الضربات الناجحة للعثور على الفائز.



<https://youtu.be/LGLg8J0VOYg>





## نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. اشرب  
رشقات صغيرة من الماء مع  
التمرينات.



## التناوب

ضع 20 قطعة من العقبات على الأرض في أحد طرفي الغرفة. ابدأ من الطرف الآخر وتنافس في أزواج لالتقاط معظم القطع (واحدة واحدة) في 30 ثانية. أعطي الجميع دورًا. انظر من يستطيع جمع أكثر عدد قطع.

استريح وقم بالدردشة لفترة قصيرة.

عندما تسمع أخبارًا جيدة من هو أول شخص تريد إخباره؟

**تعمق:** من أخبرك أولاً بالأخبار السارة عن يسوع؟



## القرفصاء مع شريك

قف في مواجهة شريك. اجلس القرفصاء في نفس الوقت. إعطوا بعضكم البعض مصافحة بالعشرة في الجزء السفلي من القرفصاء.



كرر 10 مرات.

كل مرة تجلس القرفصاء، تناوب على قول شيء واحد يجلب لك الفرح.

استرح دقيقة واحدة وتبادل الشركاء.

قم بثلاث جولات



[https://youtu.be/\\_VM5p0lO3vI](https://youtu.be/_VM5p0lO3vI)

الذهاب أكثر صعوبة: زد عدد الجولات.



### اتبع القائد

ضع موسيقاك المفضلة، اركض في دائرة.  
شخص واحد هو القائد ويستخدم التصفيق باليد لتوصيل التعليمات:

- تصفيق مرة واحدة - الجميع يضع يده على الأرض
  - مرتين من التصفيق - مرتين القرفصاء
  - ثلاثة مرات من التصفيق - الجميع يجلس على الأرض
- غير القادة بعد دقيقة واحدة.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



## إيجاد الفرح في يسوع

اقرأ [متى 28: 1 - 8](#) (انظر اليوم الأول).

مثل القصة مع الكلمات الدقيقة للملاك.

عند ولادة يسوع، قالت الملائكة أنها «أخبار سارة ستجلب فرحاً عظيماً». لماذا يجلب يسوع الفرح للكثيرين؟

ضع حزاماً أو حبلًا على الأرض على شكل فم حزين.

فكر في شخص يحتاج إلى الفرح، وقل «(إبرج اسم)

يحتاج إلى بعض الفرح» وأنت تقفز ذهاباً وإياباً عبر

الحزام خمس مرات. هذه صلاتك انتهى عند الجانب الذي

يبدو وكأنه ابتسامة.



## كلمات عن مواضيع سريعة

اجلس في دائرة حدد موضوعًا مثل المدن أو البلدان أو الأسماء أو الكائنات. شخص ما يمر على الحروف الأبجدية في رأسه حتى يقول شخص آخر توقف.

تناوبوا على القول بسرعة كلمة حول الموضوع الذي يبدأ بالحرف المختار. استمروا حتى لا يتمكن الأشخاص من التفكير في كلمة ، ثم ابدأوا جولة جديدة. تناوبوا المواضيع كل جولة.

اجعلها بروح المنافسة إذا أردت.

## نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. شرب الماء قبل أن تأكل بدلا من بعد؛ ثم سوف تأكل كميات أقل من الطعام.

## مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية. شغل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمارين الإحماء إعمل مجموعة من الحركات لمدة 3-5 دقائق.

**تمارين التمدد** عند قيامك بتمارين التمدد بعد الإحماء فاحتمالية إصابتك تصبح أقل. تمدد برفق — واثبت لمدة 5 ثوان.

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

**الراحة والتعافي** بعد الحركة المفعمة بالنشاط. المحادثة رائعة الآن ارتشف بعض الماء.

**التمرير** إمس شخص آخر ، وهي طريقة لتمرير التمرين لشخص آخر يمكنك اختيار طرق مختلفة للتمرير، على سبيل المثال، التصفيق باليد أو التصفير. اخترع حركة بنفسك!

**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](http://Family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إبحث عن الفيديوهات لهذا البرنامج على قناة اليوتيوب

[@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCfamilyfit)



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 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 استمتعت بهذا، يرجى مشاركتها مع الآخرين، الذين قد يرغبون بممارستها.

يتم إعطاء هذا المورد مجاناً وبقصد 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 [info@family.fit](mailto:info@family.fit) حتى يمكننا مشاركته مع

الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*