

النمو معا — الأسبوع الثالث



*family.fitness.faith.fun*



كيف أعرف أنني محبوب؟

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



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

المحبة كعائلة

تلقي الحب

إظهار الحب

لوقا  
10 - 1 :19

تمرين "الجانكيارد"  
تمارين مع شريك  
لك

الإحماء في  
الأطراف

المشي على طريقة  
الدب والسلطعون



الإحماء

تمرين البلاتك مع  
شريك

تمرين بلاتك مع  
صعود ونزول

تمرين البلاتك



تحرك

القرفصاء

تمرين البلاتك مع  
الوقوف والقفز

تمرين البلاتك  
وتسلق الجبال



التحدي

تناول وجبة وإطرح  
الأسئلة

أعد قراءة القصة  
وناقش ما تعلمت

تذكر قصة زكا  
وناقش



استكشف

إرسم  
لافتة عائلية تقول  
«أحبك»

الكرة الورقية  
الدائرية

سقوط الثقة "السقوط  
وأنت واثق أنه سيتم  
التقاطك"



العب

# إبدأ

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

- إشرك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- تكَيّف مع عائلتك
- شجّعوا 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.



## المشي على طريقة الدب والسلطعون

المشي على طريقة الدب عبر الغرفة والسلطعون مرة أخرى. إعمل خمس لفات.

**المشي على طريقة الدب** - إمش ووجهك للأسفل مع القدمين واليدين على الأرض.

**المشي على طريقة السلطعون** إمش ووجهك للأعلى واليد والقدم على الأرض



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

استريح وقم بالدرشة لفترة قصيرة.

كيف تحب أن تُظهر لشخص ما أنك تحبه؟

**إنهب أعمق:** متى يكون من الصعب إظهار شخص ما أنك تحبه؟



## تمرين البلانك



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

ركّز "دعم" وزنك على مرفقيك.

قم بعمل 20 عدّة واسترح. ثم كرر.

طريقة أصعب " إقَسَ على نفسك": بدل بين اليدين والمرفقين في حركة رشيقة.



## تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



قم بعمل تمرين البلايك لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ. قم بتمرين تسلق الجبال لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ. كرر هذه السلسلة. قم بثمانية جولات.

**طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العَدَّات خلال 20 ثانية.**



## إظهار الحب

اقرأ لوقا 19: 1-10 من الكتاب المقدس.

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

يتكلم هذا المقطع عن لقاء يسوع مع رجل عندما كانت الجموع تتبع يسوع في أريحا. أظهر يسوع الحب للرجل فيما كان الجميع لا يثقون فيه.



## النص الكتابي — لوقا 19: 1-10

ثُمَّ دَخَلَ وَاجْتَازَ فِي أَرِيحَا. وَإِذَا رَجُلٌ اسْمُهُ زَكََّا، وَهُوَ  
رَبِيسٌ لِلْعَشَّارِينَ وَكَانَ غَنِيًّا، وَطَلَبَ أَنْ يَرَى يَسُوعَ مَنْ  
هُوَ، وَلَمْ يَقْدِرْ مِنَ الْجَمْعِ، لِأَنَّهُ كَانَ قَصِيرَ  
الْقَامَةِ. فَرَكَضَ مُتَقَدِّمًا وَصَعِدَ إِلَى جُمَيْرَةٍ لِكَيْ يَرَاهُ،  
لِأَنَّهُ كَانَ مُزْمِعًا أَنْ يَمُرَّ مِنْ هُنَاكَ.

فَلَمَّا جَاءَ يَسُوعُ إِلَى الْمَكَانِ، نَظَرَ إِلَى فَوْقُ فَرَأَاهُ، وَقَالَ  
لَهُ: «يَا زَكََّا، أَسْرِعْ وَانزِلْ، لِأَنَّهُ يَنْبَغِي أَنْ أَمْكُثَ الْيَوْمَ  
فِي بَيْتِكَ». فَأَسْرَعَ وَنَزَلَ وَقَبِلَهُ فَرِحًا.

فَلَمَّا رَأَى الْجَمِيعُ ذَلِكَ تَدَمَّرُوا قَائِلِينَ: «إِنَّهُ دَخَلَ لِبَيْتِ  
عِنْدَ رَجُلٍ خَاطِيٍّ».

فَوَقَفَ زَكََّا وَقَالَ لِلرَّبِّ: «هَا أَنَا يَا رَبُّ أُعْطِيَ نِصْفَ  
أَمْوَالِي لِلْمَسَاكِينِ، وَإِنْ كُنْتُ قَدْ وَشَيْتُ بِأَحَدٍ أَرُدُّ أَرْبَعَةَ  
أَضْعَافٍ».

فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «الْيَوْمَ حَصَلَ خَلَاصٌ لِهَذَا الْبَيْتِ، إِذْ هُوَ  
أَيْضًا ابْنُ إِبْرَاهِيمَ، لِأَنَّ ابْنَ الْإِنْسَانِ قَدْ جَاءَ لِكَيْ يَطْلُبَ  
وَيُخَلِّصَ مَا قَدْ هَلَكَ».

ماذا يفعل يسوع عندما يلتقي بشخص غير محبوب من قبل المجتمع؟

اطلب من فنان في العائلة رسم زكا على الشجرة. ومعا، على جانب واحد من الشجرة، اكتبوا ما فعله يسوع ليظهر لزكا أنه أحبه. على الجانب الآخر، اكتبوا ما فعله زكا ليظهر ليسوع أنه يحبه.

ضعوا يديكم معاً لتصنع شكل القلب. هذا الشكل يذكرنا بمحبة الله. انظر إلى يديك وإتل صلاة صامتة: «شكرا يا رب على حبك لي».



## سقوط الثقة "السقوط وأنت واثق أنه سيتم التقاطك"

قم بلعبة "سقوط الثقة" بطريقتين جديدتين:

1. يقف شخص واحد بين إثنين آخرين ويغمض عينيه ويسقط إلى الخلف والأمام. كيف كان شعورك أن يتم التقاطك من قبل العائلة؟
2. قف على كرسي، أغمض عينيك، واسقط إلى الخلف إلى أيدي العائلة.



[https://youtu.be/mB38k8F\\_96M](https://youtu.be/mB38k8F_96M)



نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



## الإحماء في الأطراف

سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. كل شخص يبدأ في زاوية مختلفة ويقوم بتمارين إحماء مختلفة. تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي، قم بجولتين.



1. 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز
2. 10 عدّات من تمرين جري في المكان
3. 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال
4. 10 عدّات من تمرين القرفصاء



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

استرح و تحدث معاً

ما هي الأفعال أو الكلمات التي تجعلك تشعر أنك محبوب؟  
أذهب أعمق: ما الذي يجعلك تشعر بأنك غير محبوب؟



## تمرين بلانك مع صعود ونزول



ابدأ في وضعية البلانك على مرفقك وأصابع قدميك حيث يكون جسمك في خط مستقيم. قم بتحويل وزنك واضغط لأعلى حتى تكون مدعوماً على يديك - اليد اليسرى ثم اليد اليمنى. ثم عد إلى المرفقين.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. قم بجولتين.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": حافظ على نفس التقنية لكن على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك) أو على كرسي.



## تحدي قفز البلاستيك



قفوا بجانب بعضهم بصف واحد في وضعية البلاستيك. يقف آخر شخص ويقفز فوق كل فرد من أفراد الأسرة ويستأنف تمرين البلاستيك عند الطرف الآخر من الصف. الشخص التالي يفعل الشيء نفسه حتى يقفز الجميع فوق كل الأفراد في الصف. اعمل كفريق! ضع وقتاً لمجهودك كرر وحاول أن تغلب وقتك السابق.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



## تلقي الحب

اقرأ لوقا 19: 1-10 (انظر لليوم الأول).

أعد قراءة القصة، ماذا نتعلم عن يسوع في هذه القصة؟

اختر شخص ليكون زكا ودعه يقف على كرسي (مثل ان يكون على الشجرة). قفوا حول زكا وتبادلوا الأدوار لتشاركوا شيء واحد تعلمتموه بينما زكا يتابع العد.

ضع يديك معاً لتصنع شكل قلب. انظر إلى أفراد عائلتك من خلال ذلك الشكل. وأنت تنظر، قل «الله يحبك» لكل فرد. صلّوا لبعضكم البعض.



## الكرة الورقية الدائرية

الجميع يكتب أكثر ما يحبون عن الأسرة على نفس القطعة من الورق ثم اطو الورقة لتصبح على شكل كرة وقفوا في دائرة. تناوب على رمي الكرة الورقية لشخص آخر وأعطهم تمارين ليقوموا بها مثل تمرين تسلق الجبال، أو الركض في المكان. والجميع يفعل المثل.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** قم بزيادة السرعة "نفذ اللعبة بطريقة أسرع".

## نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. امنح كل فرد من أفراد العائلة كأساً فريداً ليكون جاهزاً للاستخدام دائماً بالقرب من صنوبر المياه.



## تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين إلى الجانب. يقفز الآخرون فوق الذراع والساقين والذراع الثاني. الجميع يقفز جولتين ويغير الأماكن حتى يحصل الجميع على فرصة ليقفوا ويقوموا بالتمرين

فكر في كيف يمكنك أن تظهر لشخص ما خارج منزلك أنك تحبه.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

*أذهب أعمق: خطط لمتى وكيف ستفعل ذلك.*



## تمرين البلانك مع شريك



العمل في أزواج. انتقل إلى وضعية البلانك بمقابل شريكك. شخص واحد في كل ثنائي سيكون المرأة وسيحتاج إلى تقليد كل شيء يفعله الآخر. اقض وقتاً ممتعاً.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



## ارم النرد

أوجد أو اصنع نرداً.



ليقف الجميع في دائرة، أكمل 100 عدّة من تمرين القرفصاء كعائلة. يرمي كل شخص النرد ويقوم بتمرين القرفصاء وفقاً للعدد الذي ظهر على النرد قبل التمرير للشخص التالي. حافظ على عدّد عدد المرات الإجمالية لتمرين القرفصاء الذي تقوم به العائلة.

**طريقة أصعب "إقس على نفسك": أكمل 150 عدّة أو 200 عدّة من تمرين القرفصاء.**



## إظهار الحب كعائلة

اقرأ لوقا 19: 1-10 مرة أخرى (انظر لليوم 1).

جاء يسوع إلى منزل زكا لتناول العشاء. يقول في الآية 10 أنه «قَدْ جَاءَ لِيْ يَطْلُبَ وَيُخَلِّصَ مَا قَدْ هَلَكَ» — من أمثال زكا، مثلكم ومثلي.

اجلس حول طاولتك وتخيل أن يسوع انضم إليكم لتناول وجبة. ما هو السؤال الوحيد الذي ستطرحه عليه؟ ما هي الأسئلة التي قد يطرحها هو على عائلتك؟

كعائلة، قفوا عند النافذة. اصنع شكل قلب بيديك وانظر من خلاله من النافذة. شارك معاً أسماء الأشخاص الذين تعرفهم في منطقتك الذين يحتاجون إلى معرفة محبة الله لهم. صلّي من أجلهم.



## طريقة لقول «أحبك»

اخترعوا علامة اصلية جديدة لعائلتكم لتستخدموها عندما تريدون أن تقولوا كم تحبوا بعضكم. يمكنك أن تستخدم في العلامة الأصابع واليدين. كن مبدعا وإقضى وقتاً ممتعاً. استخدم هذه العلامة خلال الأسبوع في كل من الظروف السعيدة والمرهقة.

## نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.  
يتكون معظم جسمك من الماء لذلك  
تحتاج إلى ملئه.

## 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. قم بتمارين تمدد خفيفة وحافظ عليها لمدة خمس 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** لمس 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/UCfamily.fit)



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 جلسات الـ "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 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)*