

النمو معا — الأسبوع الرابع



family.fitness.faith.fun



كيف أكون قابل للتعليم؟

www.family.fit



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

الحكمة هي طاعة
الله

الحكمة هي
الاستماع إلى والديك

الحكمة هي أن
تعيش حياة الحق

الأمثال 1:1-9

اتبع القائد

انتقل إلى الموسيقى

تمارين مفاصل القفز
والركض مع رفع
الركبة



الإحماء

لعبة رمي الكرة مع
تمرين البربيز

تمرين البربيز

التجهيز لتمرين
البربيز



تحرك

تحدي الوقت: اربع
حركات

تمرين البربيز مع
توقيت "محكوم"
بوقت محدد

مسار العقبات



التحدي

التعلم من الله الآن

ما تعلمته من والديك

العيش جيداً والعيش
وفق الحق



استكشف

البحث عن الكنز

خمن من هو القائد

لعبة الضوء
الأخضر، الأحمر
الضوء



العب

إبدأ

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

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

شارك "family.fit" مع الآخرين:

- نشر صورة أو فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي ووضع عليها علامة #familyfit أو @familyfitnessfaithfun
- 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.



تمارين مفاصل القفز والركض مع رفع الركبة

اعمل 10 عدّات من تمارين مفاصل القفز و 20 عدّة من
تمارين رفع الركبة استرح دقيقة واحدة بين كل جولة. قم
بثلاث جولات



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

ما الشيء الجديد الذي تعلمته في الـ 24 ساعة الماضية؟
هذا الأسبوع؟

اذهب أعمق: ما هي الفرصة لتعلم شيء جديد فاتك
مؤخراً؟



التجهيز لتمارين البريبز

جزء من تمارين البريبز هو ان تدفع نفسك عن الأرض.
قم بثلاث جولات من 9 عدّات ضغط و 12 عدّات
قرفصاء استرح بين الجولات.



طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين فقط أو
خفض التكرار إلى 5 عدّات ضغط و 10 عدّات
قرفصاء.



مسار العقبات

جهز مسار العقبات استخدام المساحة الموجودة لديك في الداخل أو الخارج (على سبيل المثال، اركض إلى شجرة أو كرسي، واقفز فوق الرصيف أو البساط، وهكذا). كن مبدعاً! تبادل الأدوار لتنتهي مسار العقبات بأسرع ما يمكن ضع مؤقت لكل شخص.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

طريقة أصعب "اقس على نفسك": قم بذلك كمتابع في فريقين



الحكمة هي أن تعيش حياة الحق

اقرأ الأمثال 1:1-9 من الكتاب المقدس.

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

كان سليمان الرجل الأكثر حكمة في الكتاب المقدس. وكتب الأمثال (أقوال حكيمة) لتبادل الدروس الهامة التي تعلمها. هذه الدروس هي غالباً حول كيفية العيش بشكل جيد وبحكمة.

النص الكتابي — الأمثال 1:1-9

أَمْثَالُ سُلَيْمَانَ بْنِ دَاوُدَ مَلِكِ إِسْرَائِيلَ، لِمَعْرِفَةِ حِكْمَةٍ
وَأَدَبٍ. لِإِدْرَاكِ أَقْوَالِ الْفَهْمِ. لِإِقْبُولِ تَأْدِيبِ الْمَعْرِفَةِ
وَالْعَدْلِ وَالْحَقِّ وَالْإِسْتِقَامَةِ. لِتُعْطِيَ الْجُهَّالَ ذِكَاةً،
وَالشَّابَّ مَعْرِفَةً وَتَدْبِيرًا. يَسْمَعُهَا الْحَكِيمُ فَيَزْدَادُ عِلْمًا،
وَالْفُهِيمُ يَكْتَسِبُ تَدْبِيرًا. لِفَهْمِ الْمَثَلِ وَاللُّغْزِ، أَقْوَالِ
الْحُكَمَاءِ وَغَوَامِضِهِمْ. مَخَافَةُ الرَّبِّ رَأْسُ الْمَعْرِفَةِ، أَمَّا
الْجَاهِلُونَ فَيَحْتَقِرُونَ الْحِكْمَةَ وَالْأَدَبَ. اسْمَعْ يَا ابْنِي

تَأْدِيبَ أَبِيكَ، وَلَا تَرْفُضْ شَرِيعَةَ أُمِّكَ، أَنَّهُمَا إِكْلِيلُ
نِعْمَةٍ لِرَأْسِكَ، وَقَلَائِدُ لِعُنُقِكَ.

مناقشة:

هل تقول أنك تعيش بشكلٍ جيدٍ الآن؟ ماذا يعني أن تعيش
بالـ «العَدْلِ وَالْحَقِّ وَالِاسْتِقَامَةِ»؟ قم بتقسيم بعض الورق
إلى عمودين بعنوان «جيد» و «حق» وسجل قائمة
بطرق العيش بشكل "جيد" وفي "الحق".

اكتب صلاة تطلب من الله أن يساعدك على أن تكون
قابلاً للتعليم. ضعه الصلاة المكتوبة تحت وصادتك
وصليها كل ليلة هذا الأسبوع.



لعبة الضوء الأخضر، الضوء الأحمر

يقف الجميع في أحد أطراف الغرفة يقف «المنادي» على الجانب. عندما يقول المنادي «الضوء الأخضر» الجميع يتحرك نحو خط النهاية. عندما يقول «الضوء الأحمر» الجميع يجب أن يتوقف. إذا كان شخص ما يتحرك، فسيعود إلى خط البداية.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the top of the frame, creating a series of droplets and splashes. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled. The entire image has a strong blue color cast. A white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing Arabic text.

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



قم بالإحماء مع موسيقى

قم بما يلي (ثم كرره):

- 20 عدّة تمرين مفاصل القفز
- 20 عدّة من تمرين القفز الجانبي



- 10 عدّات من تمرين الضغط مقابل حائط/ او سياج
- 10 عدّات من تمرين القفز العالي



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

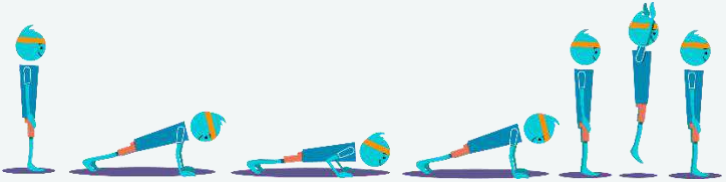
قم بمشاركة شيينين تقدرهما بشأن والدك ووالدتك
اذهب أعمق: متى يصبح الناس حكماء؟



قم بتمرين البربيز

ابدأ ببطء واستخدم التقنية الصحيحة. قف بشكل مستقيم ثم انتقل إلى وضعية "البلانك" لتقم بتمرين الضغط على الأرض. ثم اقفز في الهواء وصفق فوق رأسك. حاول أن تفعل ذلك في حركة سلسلة واحدة.

قم بثلاثة تمارين بربيز ثم استريح قم بخمس جولات



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>



تمرين البربيز المحدد بالوقت

اختر أربعة مناطق في منزلك أو باحتك الخلفية حيث يمكنكم أن تفعلوا تمرين البربيز معاً.

شغّل مؤقت، اركض إلى المنطقة الأولى وقم بـ 20 تمرين بربيز. أكمل 15 تمرين بربيز في المنطقة الثانية، 10 تمارين بربيز في الثالثة، و 5 تمارين بربيز في المركز الرابع.

أوقف المؤقت

كم من الوقت استغرقت عائلتك لإنهاء التحدي؟



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





الحكمة هي الاستماع إلى والديك

الأمثال 1: 8-9 يتحدث عن التعلم من والديك. و هذه الدروس هامة. تبادلوا الأدوار لتخبروا بعضكم ما تعلمتموه من والديكم ووالديكم أو من يهتم بكم. ثم أعطوا بعضاً من «عناق الشكر»! ماذا يمكن أن تستخدم لصنع بعض الخواتم أو المجوهرات لترتيديها اليوم كتذكير بكلمات والديك؟

اذهب أعمق: أين تريد أن تتعلم وتنمو؟

تناوب لتضع يدك على قلب أحد أفراد الأسرة، وصلي من أجل أن ينمي الله روح التعليم داخله.



خمن من هو القائد

قف في دائرة.

يغادر شخصٌ واحد الغرفة. يتم اختيار شخص لقيادة الحركات البدنية، وتغييرها كل 5 إلى 10 ثوان. الشخص الموجود في الخارج يعود ويقف في منتصف الدائرة ويحاول تخمين من هو القائد. الجميع يتبع القائد دون أن يُعرف من يقود



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

نصيحة صحية

شرب المزيد من الماء. 70% من الناس لا يشربون ما يكفي من الماء كل يوم.



اتبع القائد

شخص واحد هو القائد لكل جولة. ابدأ بالجري في الأرجاء. القائد يقول اسم والعائلة يجب أن تتحرك هكذا اربكهم.

- السيد "بطيء" - تحرك ببطء
- السيد "مندفع" - تحرك بسرعة
- السيد "جيلي" - حرّك جسمك كله
- السيد "فوضوي" - تحرك إلى الخلف
- السيد "مرتد" - افقرز بالأرجاء
- السيد "صغير" - انحن وحافظ على حركتك
- السيد "قوي" - تحرك وأنت تثني عضلاتك
- السيد "طويل" - تمدد وتحرك
- السيد "دغدغة" - حرك ذراعيك على شكل موجة
- السيد "سعيد" - تحرك وابتسم



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

هل يمكنك أن تتذكر مشاركة بعض الأقوال الحكيمة؟

اذهب أعمق: ما هو التعريف الجيد للـ «الحكمة»؟



لعبة رمي الكرة مع تمرين البربيز

قم بالوقوف بمواجهة الشريك وبعيداً عنه بمترين أو ثلاثة ارموا الكرة لبعضكما البعض دون إسقاطها. إن أسقط أحدكم الكرة، يقوم بعمل خمسة عدّات من تمرين البربيز قبل الانتقال إلى الجولة التالية.

● الجولة 1: ارم والتقط باليد الأضعف "اليد التي لا تكتب بها"

● الجولة 2: قف على قدم واحدة

● الجولة 3: أغمض عين واحدة

● الجولة 4: استلقي على ظهرك

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعمل عدّتين من تمرين البربيز فقط عند اسقاط الكرة.



تحدي الوقت

قم بقياس الوقت الإجمالي الذي يستغرقه كل شخص لإكمال 10 عدّات من كل حركة من الحركات التالية:

- 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال
- 10 عدّات من تمرين القرفصاء
- 10 تمرينات بلانك "مع صعود ونزول"
- 10 تمارين بربيز



أكمل خمس عدّات من كل حركة.

طريقة أصعب "اقس على نفسك": قم بعمل جولتين أو أكثر.



الحكمة هي طاعة الله

يقول الأمثال 1:7 أن الحكمة تبدأ بمخافة الله. وهذا يعني الركوع لله واحترامه وطاعته. ماذا يعني لك أن تركع لله؟ على مقياس من 1-10 كم أنت قابل للتعليم: (أ) إلى الله؛ (ب) للآخرين.

اذهب أعمق: أين تحتاج إلى التنازل والتعلم من الله في حياتك الآن؟

قم بإعداد قائمة بالأشخاص خارج عائلتك الذين تشعر بالامتنان لما علموه لك. اشكر الله لأجلهم.



البحث عن الكنز

قم بإخفاء 20 قطعة طعام صغيرة في غرفة (على سبيل المثال، خضار أو فاكهة).

كم قطعة يمكن أن تجد العائلة في ثلاث دقائق؟

بعد العثور على جميع القطع، اجلسوا معاً وناقشوا كيف شعر كلٌّ منكم عندما عثر على الطعام. هل كان سهلاً أم صعباً؟ لماذا؟ كيف تكون عملية التعليم كلعبة البحث عن الكنز؟

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.
يساعد الماء على التخلص من
السموم والبكتيريا في أجسامنا حتى
نبقى بصحة جيدة.

مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية. شغّل 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 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](#)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إبحث عن الفيديوهات لهذا البرنامج على قناة اليوتيوب

[@family.fit YouTube](#)



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 حتى يمكننا مشاركته مع

الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit