

النمو معا — الأسبوع الخامس

family.fit

family.fitness.faith.fun



هل هناك معنى أو هدف لحياتي؟

www.family.fit



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

وصايا الله

وعد الله لعائلتك

اكتشاف هدفك

سفر يشوع
9- 1:1

رتب على أنغام
الموسيقى

اتبع القائد

هرولة الخيول



الإحماء

سوبرمان مع تثبيت

سوبرمان المتضاد

سوبرمان



تحرك

سوبرمان و بيريز
مع موسيقى الـ
"تاباتا"

سوبرمان مع
تخرج

ثنائيات لتمرين
السوبرمان و متسلي
الجبال



التحدي

أعد قراءة القصة
وصل وأنت مغمض
العينين.

أعد قراءة القصة
واصنع ملصقاً

اقرأ القصة وناقش



استكشف

لعبة طاولة "مثل
المونوبولي، النرد،
السلم والثعبان"

النمل على قطعة
خشب

الوسائد الموسيقية



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:

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



هرولة الخيول

قف في صف. مع يد واحدة في الهواء، وهرول حول الغرفة. بدّل اليد، هرول بسرعة، و هرول ببطء، اقفز فوق الوسائد، وهلم جرا. إعمل خمس لفات.



<https://youtu.be/HHVHCH955M>

استرح وقم بالدردشة لفترة قصيرة.

تناوبوا لطرح أسئلة ممتعة تبدأ ب «لماذا لدينا...؟» واسأل «ما هو الهدف "الغرض" منه؟» على سبيل المثال، الأيس كريم، والحيوانات الأليفة...

انذهب أعمق: كيف تجيب شخصاً سألك ما هو الهدف من الحياة؟



سوبرمان



استلقي على الأرض أو على حصيرة مع ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان). ارفع ذراعيك وساقيك بعيدا عن الأرض على قدر استطاعتك. استمر "اثبت" لمدة ثلاث ثوان وبعدها استرخ.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. كرر.

طريقة أصعب "اقس على نفسك": زد عدد العدّات.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



تحدي الثنائيات



العمل في ثنائيات. شخص واحد يقوم بتمرين سوبرمان مع تثبيت الذراعين والساقين فوق الأرض بينما يقوم الشخص الآخر 20 عدّة من تمرين متسلكي الجبال.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": استرخ وكرر تمرين سوبرمان مع التثبيت.

طريقة أصعب "اقس على نفسك": زيادة عدد عدّات تمرين متسلكي الجبال.



اكتشاف هدفك

اقرأ يشوع 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.

موسى، قائد شعب الله، الإسرائيليين، قد مات. يتم اختيار يشوع لقيادة شعب الله إلى الأرض التي وعدهم بها الله. هدفه واضح لكنه كان يخشى أن يتقدم إلى المستقبل

النص الكتابي — يشوع 1:1-9

وَكَانَ بَعْدَ مَوْتِ مُوسَى عَبْدِ الرَّبِّ أَنَّ الرَّبَّ كَلَّمَ يَشُوعَ بْنَ نُونٍ خَادِمَ مُوسَى قَائِلًا «مُوسَى عَبْدِي قَدْ مَاتَ. فَالآنَ قُمْ اعْبُرْ هَذَا الْأَرْضَ أَنْتَ وَكُلُّ هَذَا الشَّعْبِ إِلَى الْأَرْضِ الَّتِي أَنَا مُعْطِيهَا لَهُمْ أَيِّ لِبْنِي إِسْرَائِيلَ. كُلِّ مَوْضِعٍ تَدُوسُهُ بُطُونُ أَقْدَامِكُمْ لَكُمْ أُعْطِيئُهُ، كَمَا كَلَّمْتُ مُوسَى. مِنَ الْبَرِّيَّةِ وَلِبْنَانَ هَذَا إِلَى النَّهْرِ الْكَبِيرِ نَهْرِ الْفُرَاتِ، جَمِيعِ أَرْضِ الْحِثِّيِّينَ، وَإِلَى الْبَحْرِ الْكَبِيرِ نَحْوَ مَغْرِبِ الشَّمْسِ يَكُونُ نُحْمُكُمْ. لَا يَقِفُ إِنْسَانٌ فِي وَجْهِكَ كُلِّ أَيَّامِ حَيَاتِكَ. كَمَا كُنْتُ مَعَ مُوسَى أَكُونُ مَعَكَ. لَا أَهْمَلُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ. تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ، لِأَنَّكَ أَنْتَ تَقْسِمُ لِهَذَا الشَّعْبِ الْأَرْضَ الَّتِي حَلَفْتُ لِأَبَائِهِمْ أَنْ أُعْطِيَهُمْ.

إِنَّمَا كُنْ مُتَشَدِّدًا، وَتَشَجَّعْ جِدًّا لِكَيْ تَتَحَقَّقَ لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ
 الشَّرِيعَةِ الَّتِي أَمَرَكَ بِهَا مُوسَى عَبْدِي. لَا تَمَلْ عَنْهَا يَمِينًا
 وَلَا شِمَالًا لِكَيْ تُفْلِحَ حَيْثُمَا تَذْهَبُ. لَا يَبْرَحُ سِفْرُ هَذِهِ
 الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلًا، لِكَيْ تَتَحَقَّقَ
 لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ. أَنْتَ حِينَئِذٍ تُصْلِحُ
 طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ. أَمَا أَمْرُكَ؟ تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ! لَا تَرْهَبْ
 وَلَا تَرْتَعِبْ لِأَنَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مَعَكَ حَيْثُمَا تَذْهَبُ».

مناقشة:

ما الهدف الذي أعطاه الله ليشوع؟ بينما كان هدف يشوع
 مُعطى له بوضوح، قد يكون من الصعب علينا في كثير
 من الأحيان أن نحدد هدفنا. ما الذي قد يكون هدفاً مهماً
 لحياتك الآن؟

إقضِ بعض الوقت في صمت، اطلب من الله أن يكشف أو
 يؤكد هدفه لحياتك الآن وفي المستقبل.



الوسائد الموسيقية

ضع الوسائد على الأرض في دائرة (وسادتين أقل من عدد الناس الموجودين في الغرفة). شخص واحد يجلس في الوسط وعيناه مغلقة ويعزف على أداة بسيطة (خشخاشة، مقلاة وعصا، وهلم جرا). الجميع يدور "يجري" حول الدائرة ويحاول الجلوس على وسادة عندما تتوقف الموسيقى. من لا يحصل على وسادة يصبح الموسيقي القادم.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>

نصيحة صحية

قلّل من استخدام التكنولوجيا «وقت الشاشة».



اتبع القائد

ضع الموسيقى المفضلة لديك، واركض في دائرة.
شخص واحد هو القائد ويستخدم التصفيق باليد لتوصيل التعليمات:

- تصفيق مرة واحدة - الجميع يضع يده على الأرض
 - تصفيق مرتين - ثلاثة تمارين قرفصاء
 - تصفيق ثلاث مرات - الجميع يجلس على الأرض
- غير القادة بعد دقيقة واحدة.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

استريحوا و تحدثوا معاً

كيف تشعر عندما يحافظ أحدهم على وعده؟

أذهب أعمق: كيف يكون الأمر عندما يخلف "ينقض"
شخص ما الوعد؟



سوبرمان المتضاد



استلقي على الأرض أو على حصيرة مع ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان). ارفع ذراعك اليمنى وساقك اليسرى بقدر ما تستطيع. استمر "اثبت" لمدة ثلاث ثوانٍ وبعدها استرخ. كرر مع الذراع والساق المعاكسة.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

اعمل 10 عدّات ثم استرخ. كرر.

طريقة أصعب "اقس على نفسك": زد عدد العدّات.



سوبرمان مع تدحرج



يتناوب الجميع ليتدحرج في وضعية سوبرمان من جانب واحد من الغرفة إلى آخر أثناء حمل كأس. تدحرج دون أن تلمس يديك أو قدميك الأرض. تابع على نفس الوتيرة وأنت تبني برج من الكؤوس. اختر حجم البرج بعدد الكؤوس التي تستخدمها.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



وعد الله لعائلتك

اقرأ يشوع 1:1-9 (انظر اليوم الأول).

ما الوعود التي قطعها الله ليشوع؟ أي من هذه الوعود ذو صلة لنا اليوم؟ العديد من هذه الوعود كانت فقط ليشوع في تلك المرحلة من التاريخ، لكن هناك وعد وحيد لكل من يؤمن بيسوع. يمكنك العثور على هذا الوعد في رومية 8: 38-39. اكتبه على ملصق بكلماتك الخاصة وضعه حيث يمكنك رؤيته لتتذكره.

بينما انتم جالسون حول طاولة الطعام معاً كل يوم، تناوبوا على مشاركة اين كان الله كان معكم اليوم.



النمل على قطعة خشب

الجميع يقف على «قطعة خشب» (لوح أو مقعد). الهدف هو عكس ترتيبك على قطعة الخشب دون أي يسقط أحد. اعملوا معاً حتى يتمكن الجميع من النجاح. اضبط مؤقت.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد السرعة وحسن وقتك.

نصيحة صحية

قلل من وقت استخدام الشاشة. رتب وقتاً «خالي من الشاشة» لجميع أفراد الأسرة، من ضمنهم الأباء.



رتب على أنغام الموسيقى

ضع أغنية مفضلة لديك ذو إيقاع سريع. اثناء الموسيقى، يتحرك الجميع بسرعة لالتقاط الأشياء ووضعها بعيداً لمدة أربع دقائق.

شارك نصيحة جيدة أعطاك إياها شخص ما.

إنهب أعمق: هل تجاهلت النصيحة من أي وقت مضى وبعدها سارت الأمور بشكل سيء؟



سوبرمان مع تثبيت



استلقي على الأرض أو على حصيرة مع ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان). ارفع ذراعيك وساقيك بعيدا عن الأرض على قدر استطاعتك. اثبت لمدة 10 ثوان واسترح لمدة 10 ثوان.
كرر 10 مرات.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



قم بتمرين السوبرمان لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ. قم بتمرين البربيز لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ. كرر هذه السلسلة. قم بثمانى جولات.

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



وصايا الله

اقرأ يشوع 1:1-9 مرة أخرى (انظر اليوم 1).

حدد الوصايا المختلفة التي أعطها الله إلى يشوع. اكتبها على صفحات منفصلة من الورق وفرقها "وزعها" على الأرض. قُل كل واحدةٍ منها بصوت عالٍ معاً. أي وصية هي الأكثر تحدياً بالنسبة لك الآن؟ اذهب وقِفْ على تلك الورقة ما هو التحدي بالنسبة لعائلتك؟ قف وناقش.

إعثر على عُصاة أعين للجميع. كثير من الناس يبحثون عن هدف في حياتهم. البعض يشعر بالضيق ويشعر أنه في الظلمة. إَعْصِبْ عَيْنِكَ وسمِّي بعض الناس بحيث يكونوا معروفين لعائلتك. صلُّوا من أجلهم ليجدوا هدف الله لحياتهم.



لعبة طاولة "مثل المونوبولي، النرد، السلم والثعبان"

العديد من العائلات تلعب مباريات على الانترنت. اختر
لعبة لتلعبوها معاً.

نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة. وازن وقت الشاشة مع الأنشطة البدنية خارج المنزل.

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 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](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 حتى يمكننا مشاركته مع

الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit