

النمو معا — الأسبوع السادس



family.fitness.faith.fun



هل لدي ضبط النفس؟

www.family.fit



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

النجاح هو فعل
الحق

النجاح يجلب
الإغراء

النجاح يبني الثقة
والاستحسان

سفر التكوين
12-1 :39

تلامس الأقدام
والقرفصاء

الجري حول المنزل

لمس كتف "الدب"



الإحماء

إنخفاض مع مؤقت
ورفع الساق

إنخفاض مع رفع
الساق

الإنخفاض عن
الكرسي



تحرك

جولة المثلث

الإنخفاض مع
الشريك

ملء الكأس



التحدي

قراءة المزيد عن
القصة مع حركات
الإيدي

قراءة المزيد من
القصة وسحب
الكرسي

قراءة جزء من
القصة ومناقشة
المسؤوليات



استكشف

بناء منزل اللعب

استعد، اجهز،
"تحرك"

واجب الحارس



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
- تحدوا 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 تحكّم 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.



لمس كتف "الدب"

انزل على اليدين والركبتين مقابل شريكك. حاول لمس كتف شريكك بيدك مع الحفاظ على وضعية «الدب» الخاصة بك. العب حتى يصل شخص ما إلى نتيجة 11 لمسة كتف.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

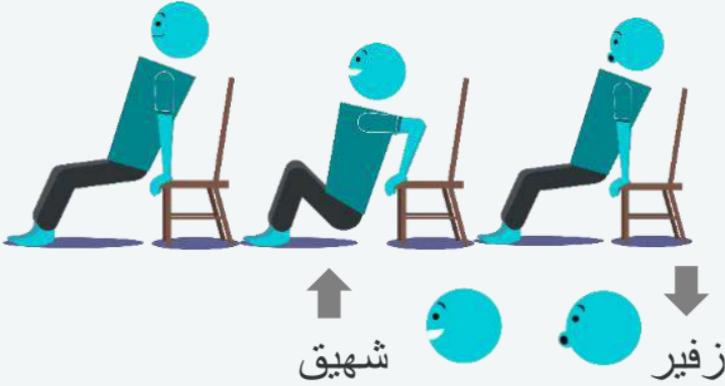
استرح وقم بالدردشة لفترة قصيرة.

ما هو الشيء الذي يقول الناس أنك بارع به؟

اذهب أعمق: صِف شعور أن تكون ناجحاً في شيءٍ ما.



الإنخفاض عن الكرسي



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. أبق قدميك على الأرض.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. كرر.

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



<https://youtu.be/aQGEGQORYVTY>



ملء الكأس

باستخدام كرسي، ينخفض كل شخص ثلاث مرات ومن ثم يركض إلى العلامة "نقطة معينة" ليجمع المياه في كأس باستخدام ملعقة. المس الشخص التالي للمتابعة. تابع في سباق تنافسي حتى يمتلئ الكأس.

كل ثلاثة انخفاضات = ملعقة واحدة

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الانخفاضات مقابل كل ملعقة ماء.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



النجاح يبني الثقة والاستحسان

اقرأ سفر التكوين 1:39-4 من الكتاب المقدس.

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

يوسف كان أحد أبناء يعقوب الـ 12 باعه إخوته إلى العبودية في مصر وأصبح خادما في بيت فوطيفار، مسؤول في فرعون.

النص الكتابي — سفر التكوين 39: 1-4

وَأَمَّا يُوسُفُ فَانزَلَ إِلَى مِصْرَ، وَاشْتَرَاهُ فُوطِيفَارُ خَصِيٌّ
فِرْعَوْنَ رَئِيسُ الشَّرْطِ، رَجُلٌ مِصْرِيٌّ، مِنْ يَدِ
الإِسْمَاعِيلِيِّينَ الَّذِينَ أَنْزَلُوهُ إِلَى هُنَاكَ.

وَكَانَ الرَّبُّ مَعَ يُوسُفَ فَكَانَ رَجُلًا نَاجِحًا، وَكَانَ فِي
بَيْتِ سَيِّدِهِ الْمِصْرِيِّ. وَرَأَى سَيِّدُهُ أَنَّ الرَّبَّ مَعَهُ، وَأَنَّ
كُلَّ مَا يَصْنَعُ كَانَ الرَّبُّ يُنَجِّحُهُ بِيَدِهِ. فَوَجَدَ يُوسُفُ نِعْمَةً
فِي عَيْنَيْهِ، وَخَدَمَهُ، فَوَكَّلَهُ عَلَى بَيْتِهِ وَدَفَعَ إِلَى يَدِهِ كُلَّ مَا
كَانَ لَهُ.

ما هو سر نجاح يوسف؟

ليجد كل شخص شيء واحد في المنزل، وليكن هو الدليل على واحدة من مسؤولياته. الآن، حاول أن تحزر.

من هو المسؤول عن المسؤوليات المختلفة في منزلك؟

ما مدى نجاحك في تنفيذ واستكمال مسؤولياتك خلال الأسبوع الماضي؟ خلال الشهر الماضي؟ اعطي نفسك درجة من 10. كيف يؤثر ضبط النفس على هذه الدرجة؟

أعط العنصر الذي اخترته لتمثيل إحدى مسؤولياتك إلى فرد آخر من أفراد العائلة واطلب منه أن يصلي لكي تكون جديراً بالثقة في مسؤوليتك.





واجب الحارس

شخص واحد هو «المهرج» بينما يتظاهر الآخرين بأنهم «الحراس». يجب أن يكون الحراس جادين قدر الإمكان بينما يحاول المهرج تشتيت انتباههم وإضحاكهم. أي شخص يضحك يخرج من اللعبة.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>

نصيحة صحية

قلّل من استخدام التكنولوجيا «وقت الشاشة».



الجرى حول المنزل

شغّل موسيقتك المفضلة. إجرِ حول المنزل وأنت تقوم بهذه الحركات:



- الجري
- الوثب
- الركض مع رفع الركبة
- الركض
- لمس الكعب الخلفي.



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

استريحوا و تحدثوا معاً

ما نوع الطعام الذي تجد صعوبة في قول «لا» له
"رفضه"، أو التوقف عن تناوله؟

أذهب أعمق: شارك بوقت استسلمت فيه لإغراءٍ ما وكانت النتيجة سيئة.



إنخفاض مع رفع الساق



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مَدُّ ساق واحدة فوق الأرض. بدِّل القدمين.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. كرر.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

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



الإنخفاض مع الشريك



ضع كرسيين بمواجهة بعضهما البعض. ليواجه الشركاء بعضهم البعض في وضعية "الإنخفاض". ارفع قدم واحدة وضعها عكس قدم شريكك، حافظ على الساق الأخرى على الأرض. انخفض مرتين ثم بدل القدمين المرفوعتين. كرر لتصل لمجموع 10 مرات ثم استرح. خلال فترة الراحة قم بتدليك ذراعي شريكك لتجهزه للمجموعة التالية.

قم بثلاث جولات



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من الجولات.



النجاح يجلب الإغراء

اقرأ سفر التكوين 39: 6-7.

ملاحظة: قد تحتاج إلى تعديل صياغة القصة للأطفال الأصغر سناً.

فَتَرَكَ كُلَّ مَا كَانَ لَهُ فِي يَدِ يُوسُفَ. وَلَمْ يَكُنْ مَعَهُ يَعْرِفُ
شَيْئًا إِلَّا الْخُبْزَ الَّذِي يَأْكُلُ.

وَكَانَ يُوسُفُ حَسَنَ الصُّورَةِ وَحَسَنَ الْمَنْظَرِ. وَحَدَّثَ بَعْدَ
هَذِهِ الْأُمُورِ أَنَّ امْرَأَةً سَيِّدِهِ رَفَعَتْ عَيْنَيْهَا إِلَى يُوسُفَ
وَقَالَتْ: «اضْطَجِعْ مَعِي».

ماذا سيفعل يوسف بإعتقادك؟

ما هو الإغراء؟ تحدثوا عن ذلك معاً.

تناوبوا على الجلوس على كرسي ووصف ماذا يبدو
الإغراء في حياتكم. ومع انتهاء كل شخص، قم بلف حبل
حول أرجل الكرسي واسحبه بلطف، مبيناً كيف يمكن أن
يسحبنا الإغراء بعيداً.

كيف تستجيب للإغراء؟ فكر في جانب معين في حياتك
تتعرض فيه للإغراءات. صلي من أجل هذا الوضع بهدوء
لنفسك.



استعد، إجهز ، "تحرك"

القائد ينده «استعد... إجهز... تحرك»، والجميع يحرك أجسادهم. القائد ينده «استعد... إجهز... توقف» عندها لا ينبغي لأحد أن يتحرك. يجب على الجميع البقاء ساكنين في حال قول أيّ كلمة أخرى غير «تحرك».



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

طريقة أصعب "إقسَ على نفسك": يمكن استبعاد اللاعبين في حال تحركوا عندما ينبغي أن يبقوا ثابتين.

نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة. الآباء والأمهات، كونوا مثلاً لإطفالكم في أوقات استخدام الشاشة



تلامس الأقدام والقرفصاء

قف في مواجهة شريك. لامسوا قدميك معاً أربع مرات وأنتم تقفزون ، بادلوا الساقين في كل مرة. ثم اعملوا تمرين قرفصاء واحد. كرر خمس مرات.



قم بثلاث جولات

هل يمكنك أن تقرر أي فرد من أفراد عائلتك لديه انضباط أكبر للنفس؟ من الأقل إنضباطاً؟ لماذا؟



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

اذهب أعمق: كيف تعرف الشيء الصحيح الذي يجب فعله؟



إنخفاض مع رفع الساق



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مَدُّ ساق واحدة فوق الأرض. بدّل القدمين.

كم عدّة يمكنك أن تفعل في 30 ثانية؟ كرر وحاول زيادة نتيجتك "عدد العدّات".



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد الحد الزمني إلى دقيقة واحدة.



جولة المثلث

أعد ثلاث محطات في المنزل أو الباحة الخلفية على شكل مثلث مع الأرقام 1-3. كل شخص يبدأ في محطة مختلفة ويقوم بتمارين احماء مختلفة:

1. تمرين البلانك
2. تمرين البيربيز
3. تمرين القرفصاء



الانتقال إلى الرقم التالي بعد 30 ثانية. قم بثلاث جولات استرح بين الجولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد التكرارات في 30 ثانية.



النجاح هو فعل الحق

اقرأ سفر التكوين 39: 8-12.

ملاحظة: قد تحتاج إلى تعديل صياغة القصة للأطفال الأصغر سنًا.

فَأَبَى، وَقَالَ لَامْرَأَةٍ سَيِّدِهِ: «هُوَذَا سَيِّدِي لَا يَعْرِفُ مَعِيَ مَا فِي الْبَيْتِ، وَكُلُّ مَا لَهُ قَدْ دَفَعَهُ إِلَى يَدَي. لَيْسَ هُوَ فِي هَذَا الْبَيْتِ أَعْظَمَ مِنِّي. وَلَمْ يُمْسِكْ عَنِّي شَيْئًا غَيْرَكَ، لِأَنَّكَ امْرَأَتُهُ. فَكَيْفَ أَصْنَعُ هَذَا الشَّرَّ الْعَظِيمَ وَأَخْطِي إِلَى اللَّهِ؟» وَكَانَ إِذْ كَلَّمْتُ يُوسُفَ يَوْمًا فَيَوْمًا أَنَّهُ لَمْ يَسْمَعْ لَهَا أَنْ يَضْطَجَعَ بِجَانِبِهَا لِيَكُونَ مَعَهَا.

ثُمَّ حَدَّثَ نَحْوَ هَذَا الْوَقْتِ أَنَّهُ دَخَلَ الْبَيْتَ لِيَعْمَلَ عَمَلَهُ، وَلَمْ يَكُنْ يُكُنْ إِنْسَانٌ مِنْ أَهْلِ الْبَيْتِ هُنَاكَ فِي الْبَيْتِ. فَأَمْسَكَتُهُ بِثُوبِهِ قَائِلَةً: «اضْطَجِعْ مَعِي!». فَتَرَكَ ثُوبَهُ فِي يَدِهَا وَهَرَبَ وَخَرَجَ إِلَى خَارِجٍ.

استكشف استراتيجيات يوسف في ضبط النفس:

1. تذكر من يثق بك.

2. اعرف ما هو "الحق".

3. اهرب من الإغراء

تدرب على حركات يديك كتذكير لاستخدامها عندما تواجه
إغراءات: 1. ضع أصابعك على صدغك؛ 2. افتح يديك
(ما هو الشيء الصحيح لهذه الأيدي للقيام به)؛ 3. مرر
إصبعين فوق راحة اليد الأخرى "كأنك تهرب من
الإغراءات".

كعائلة، فكروا في أشخاص تعرفوهم يكافحون مع ضبط
النفس في خضم الإغراءات، واكتبوا أسمائهم على قطعة
من الورق. يجلس شخص واحد على كرسي ويحمل
الورقة بينما يقوم أفراد الأسرة الآخرون بسحب الكرسي
أثناء الصلاة من أجلهم.



بناء منزل اللعب

إقضِ وقتاً ممتعاً مع عائلتك في بناء حصن/ قلعة/ أو خيمة.
يمكنك القيام بذلك داخل منزلك أو في الخارج في الباحة
الخلفية.

كن مبدعاً!

شارك صور منزلك "منزل اللعب" معنا!



نصيحة صحية

قلل من وقت استخدام الشاشة.
يجب أن يكون للأطفال الصغار
"وقت شاشة" أقل بكثير من الأطفال
الأكبر سناً.

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/@family.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