

النمو معا — الأسبوع السابع



family.fitness.faith.fun



هل أنا لاعب فريق؟

www.family.fit



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

كن سخياً مع
الآخرين

ساهموا في الفريق

اعتمدوا على
بعضكم البعض

راعوث 2 : 2-
7، 17-18

ملاكمة الظل

الإحماء الجماعي
"في فريق"

المشي على طريقة
الدب والسلطعون



الإحماء

تمرين المتزلجين
السريعين الأصعب

المتزلجين السريعين

المتزلجين السريعين



تحرك

مسار العقبات

سباق المتزلجين
السريعين

20، 15، 10 و 5



التحدي

إعادة قراءة القصة
مع وعاء وقطع
نقدية

التصرف خارج
القصة والعثور على
وعاء

قراءة القصة
ومناقشة التبعية



استكشف

امشي على الخط

متشابك

لعبة العربة اليدوية
في مسار عقبات



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 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.



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 مع القدمين واليدين على الأرض.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

استرح وقم بالدردشة لفترة قصيرة.

سم شخص ما أو شيء يعتمد عليك (شخص، حيوان أليف، أو حتى نبات). لماذا يعتمدون عليك؟

أذهب أعمق: قم بتسمية شخص ما تعتمد عليه ولماذا تعتمد عليه.



المتزلجين السريعين



ابدأ ببطء ثم زد السرعة واجعل الحركات سلسلة.

تدرّب على تمرين "المتزلجين السريعين" لتبني قوة عضلية للجسم والأقدام. قم بعمل 6 عدّات استرح ثم اعمل 12، استرح مرة اخرى واعمل 18.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد العدّات إلى 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E



20، 15، 10 و 5

ابدأ بـ «highfive» ثم قم بما يلي:



- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز
- 15 عدّة من تمرين المتزلجين السريعين
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء

انهي بـ «high five».

قم بثلاث جولات بدون استراحة بينهم.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الجولات.



لاعبوا الفريق الجيد يعتمدون على بعضهم البعض

اقرأ راعوث 2: 2-7، 17-18 من الكتاب المقدس.

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

بعد 10 سنوات في بلد موآب، تعود نعومي إلى بيت لحم مع زوجة ابنها الأرملة راعوث. زوج نعومي الذي يدعى اليمالك وولديها قد ماتا. راعوث هي مرافقتها الوحيدة تخرج راعوث للعمل من أجل الحصول على الطعام للأكل

النص الكتابي — راعوث 2: 2-7، 17-18

فَقَالَتْ رَاعُوثُ الْمُوَابِيَّةُ لِنُعْمِي: «دَعِينِي أَدْهَبُ إِلَى الْحَقْلِ وَالتَّقِطُ سَنَابِلَ وَرَاءَ مَنْ أَجِدُ نِعْمَةً فِي عَيْنَيْهِ».

فَقَالَتْ لَهَا: «أُدْهَبِي يَا بِنْتِي». فَذَهَبَتْ وَجَاءَتْ وَالتَّقَطَتْ فِي الْحَقْلِ وَرَاءَ الْحَصَادِينَ. فَانْفَقَ نَصِيبُهَا فِي قِطْعَةِ حَقْلِ لِبُوعَزَ الَّذِي مِنْ عَشِيرَةِ أَلِيمَالِكِ.

وَإِذَا بُوعَزَ قَدْ جَاءَ مِنْ بَيْتِ لَحْمٍ وَقَالَ لِلْحَصَادِينَ: «الرَّبُّ مَعَكُمْ».

فَقَالُوا لَهُ: «يُبَارِكُكَ الرَّبُّ».

فَقَالَ بُوعَزُ لِغُلَامِهِ الْمُوَكَّلِ عَلَى الْحَصَادِينَ: «لِمَنْ هَذِهِ الْفَنَاءَةُ؟»

فَأَجَابَ الْغُلَامُ الْمُوَكَّلُ عَلَى الْحَصَادِينَ وَقَالَ: «هِيَ فَنَاءَةُ مُوَابِيَّةٍ قَدْ رَجَعَتْ مَعَ نُعْمِي مِنْ بِلَادِ مُوَابَ، وَقَالَتْ: دَعُونِي أَلْتَقِطُ وَأَجْمَعُ بَيْنَ الْحَزْمِ وَرَاءَ الْحَصَادِينَ. فَجَاءَتْ وَمَكَّنَتْ مِنَ الصَّبَاحِ إِلَى الْآنَ. قَلِيلًا مَا لَبِثْتُ فِي الْبَيْتِ».

فَالْتَقَطَتْ فِي الْحَقْلِ إِلَى الْمَسَاءِ وَخَبَطَتْ مَا التَّقَطَّتْهُ فَكَانَ نَحْوَ إِيفَةِ شَعِيرٍ. فَحَمَلَتْهُ وَدَخَلَتْ الْمَدِينَةَ. فَرَأَتْ حَمَاتَهَا مَا التَّقَطَّتْهُ. وَأَخْرَجَتْ وَأَعْطَتْهَا مَا فَضَلَ عَنْهَا بَعْدَ شِبَعِهَا.

مناقشة:

حاول قراءة القصة بحيث يتم قراءة كل شخصية من قبل شخص مختلف.

أوجد أربعة أشياء في منزلك يمكن أن تتكدس فوق بعضها البعض. سمِّ كلًّا من الأشياء التي وجدتها باسم شخص من القصة. أضف كل غرض إلى البرج وأنت تجيب على الأسئلة التالية:

1. على من يعتمدون؟
2. لماذا يعتمدون عليهم؟

شغِّل أغنية، «lean on me» إذا كنت تعرفها.

اتكئوا على بعضكم البعض فيما تطلبون من الله أن يساعد كل واحد منكم على أن يكون لاعب فريق يمكن الاعتماد عليه.



لعبة العربة اليدوية في مسار عقبات

أنشئ مسار العقبات الذي يتضمن بعض المنعطفات. اعمل في ثنائيات للتحرك خلال مسار العقبات في سباق لعبة الـ «عربة اليدوية».

ضع مؤقت لكل فريق بديل الأماكن وافعلها مرة أخرى.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>

نصيحة صحية

قلّل من استخدام التكنولوجيا «وقت الشاشة».



الإحماء الجماعي "في فريق"

اصنع شكلاً (مربعاً أو مسدساً) أو كلمة خاصة باستخدام أجساد جميع أفراد الأسرة. ثم قم بهذا الإحماء:

- 20 عدّة من تمرين متسلقي الجبال
- 20 عدّة من تمرين الركبتان العاليتان
- 20 عدّة من تمرين ركلة الكعب
- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز

قم بثلاث جولات، ثم أصنع الشكل أو الكلمة مرة أخرى.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

استريحوا و تحدثوا معاً

قم بتسمية بعض اللاعبين الرياضيين المفضلين لديك.

أذهب أعمق: ما الذي تساهم به في الفريق؟



المتزلجين السريعين



تدرب على تمرين المتزلجين السريعين قم بعشر عدّات.
استرح ثم قم بـ 20 عدّة. استرح ثم قم بـ 30 عدّة.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد التكرارات
إلى 40 أو 50 أو 60.



سباق المتزلجين السريعين

احسب عدد كم عدّة يمكنك أن تعمل من تمرين المتزلجين السريعين في دقيقتين.

استرح لمدة دقيقتين.

ثم قف على خط (على حبل) واقفز كما يلي:

• 20 إلى الأمام/الخلف

• 20 من جانب إلى جانب

أكمل جولتين.

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

لاعبوا الفريق الجيد يساهمون في العائلة

اقرأ راعوث 2:2-7 و 17-18

مثّل القصة، مع اختيار أداة لتمثيل كل شخصية. تحدث عمّا يساهم كل شخص في القصة. اكتب كل اقتراح على قطعة من الورق ووضعها في وعاء من المطبخ. ما هي المكونات الأخرى التي تصنع وصفة جيدة للفريق؟ اكتبها وأضفها إلى الوعاء أيضاً.

سمّ واشكر الله على ما يساهم به كل فرد من أفراد العائلة في فريق عائلتك.



متشابك

قف في دائرة وليكون الكتف إلى الكتف. مد يدك اليمنى وامسك باليد اليمنى لشخص آخر. إفعل الشيء نفسه باليد اليسرى.

اعملوا معاً لفك تشابكم، وحافظوا على الأيدي متصلة في جميع الأوقات.



https://youtu.be/qx4oek_lius

نصيحة صحية

تأكد من وجود الأهل عندما يكون
الأطفال على الشاشات.



ملاكمة الظل

قم بـ 30 ثانية من «rocky pumps» (ركل الكعب أثناء رفع الأذرع فوق الرأس).

قم بـ 30 ثانية من «الملاكمة الظل» (باعد القدمين على مستوى الكتفين في وضعية ثابتة ثم سدّد لكّمت بالتناوب).

تباعّدوا من أجل السلامة!

قم بثلاث جولات،



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

هل كنت، أو هل رأيت شخصاً ما يكون سخياً هذا الأسبوع؟

انذهب أعمق: كيف يمكنك أن تكون أكثر سخاءاً اليوم؟



تمرين المتزلجين السريعين الأصعب



تدرّب على تمرين المتزلجين السريعين الأصعب. تدرّب مع شيء ما مثل حبل أو كتاب على الأرض وعليك أن تخطي فوقهم.

اجعل الحركات سلسلة وزد السرعة. قم بـ 20 عدّة. استرح ثم قم بـ 20 عدّة مجدداً. كرر.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من الجولات أو قم بالعدّات بشكل أسرع.



مسار العقبات

جهز مسار العقبات استخدم المساحة التي لديك داخل المنزل أو خارجه. على سبيل المثال، أركض إلى الشجرة/الكرسي، اقفز فوق الطريق/البساط، وهلم جراً. كن مبدعاً! تبادلوا الأدوار لإنهاء مسار العقبات بأسرع ما يمكن ضع مؤقت لكل شخص.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد السرعة من خلال مسار العقبات أو حمل وزن زائد.



كن سخياً مع الآخرين

اقرأ راعوث 2:2-7 و 17-18

أعثر على وعاء وبعض القطع النقدية. أعد قراءة القصة
ابحث عن الطرق التي كانت فيها كل شخصية سخية (أو
اسأل «ما هي التكلفة لكل شخص؟»). وبينما تتلوهم
بصوت عالٍ، ضع عملة معدنية في الوعاء. فكرة أن
تكون سخياً قد تكلفك شيئاً ما. (يمكنك التبرع بقطعك
النقدية اليوم؟)

إدع كل فرد من أفراد الأسرة ليقول كيف يمكن أن يكون
لاعب فريق سخي هذا الأسبوع،
صلّوا لبعضكم البعض.



تحدي المشي على الخط

إصنع بعض الخطوط على الأرض (على التوالي، زيك-زاك، أو متعرج). استخدم ملابس، لاصق شفاف، طباشير، أو شرائط. يجب على كل شخص التحرك على طول الخط بطريقة مختلفة بينما يتبع الآخرون (القفز، بالعكس، وهلم جرأً). قم بتشغيل الموسيقى وتبادلوا الأدوار لتحديد تحديات مختلفة.

نصيحة صحية

فالتكن الشاشات والتكنولوجيا ممنوعة
في وقت الوجبات وغيرها من
الأوقات العائلية الهامة.

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 لتمير 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.

مزيد من المعلومات

الويب (موقع الإنترنت) ومقاطع الفيديو

اثر 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/@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