

النمو معا — الأسبوع الثامن

family.fit

family.fitness.faith.fun



هل أنا جديرٌ بالثقة؟

www.family.fit



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

الثقة المكسورة

فوائد أن تكون
شخصاً موثقاً به

صفات الشخص
الجدير بالثقة

لوقا
48-42 :12

الإحماء مع
موسيقى

مسابقة الذيل

تمرين "الجانكارد"
مع شريك لك



الإحماء

الدفع للأسفل مع
أوزان
Weighted)
(lunges

الدفع للأسفل ببطء
Slow)
(lunges

الدفع للأسفل
(lunges)



تحرك

تحدي الثابت والدفع
للأسفل

تيك تاك تو

تدوير الزجاجاة



التحدي

إعادة قراءة القصة
وقياس الثقة

إعادة قراءة القصة
والتفكير في مكافأة
لثقة

قراءة القصة
ومناقشتها، والقيام
بإختبار الثقة



استكشف

مشية الثقة

امسك الطائرة

تمثيل قصة بطريقة
إيمانية "صامتة"



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 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.



تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

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



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

استرح وقم بالدردشة لفترة قصيرة.

ماذا يعني أن تكون جديراً بالثقة؟

انذهب أعمق: كيف تعرف إذا كان شخص ما جديراً بالثقة؟



الدفع للأسفل (lunges)



قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب. إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة وخفض الوركين حتى تنحني ركبتيك الأمامية بمقدار 90 درجة. ثم بدّل القدمين.

قم بتمرين الدفع للأسفل في ثنائيات مقابلين لبعضكما البعض. ابدأ ببطء وبحذر.

قم بأربع جولات كل جولة 10 عدّات مع 30 ثانية استراحة بين كل جولة والأخرى.

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



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



تدوير الزجاجة

سمّ التدريبات الستة المذكورة أدناه (تمرين واحد في كل بطاقة) وضعها في دائرة. ليدور شخص واحد الزجاجة ويقوم بالتمرين الذي تقف عنده الزجاجة. مرر للشخص التالي من العائلة.

التحدي: 100 عدّة من التمرين كأسرة.

- 5 عدّات من تمرين الدفع للأسفل
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 5 عدّات من تمرين البربيز
- 5 عدّات من تمرين المتزلجين السريعين
- 5 عدّات من تمرين سوبرمان
- 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد العدد الإجمالي للتمرينات إلى 150 أو 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



صفات الشخص الجدير بالثقة.

اقرأ لوقا 12: 42-48 من الكتاب المقدس.

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

بعد تعليم تلاميذه البحث عن كنز يدوم بدلاً من أشياء هذا العالم الزائلة، يتحدث يسوع عن كيفية أن يكون الشخص جديراً بالثقة ومستعداً.

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

النص الكتابي — لوقا 12: 42-48

فَقَالَ الرَّبُّ: «فَمَنْ هُوَ الْوَكِيلُ الْأَمِينُ الْحَكِيمُ الَّذِي يُقِيمُهُ سَيِّدُهُ عَلَى خَدَمِهِ لِيُعْطِيَهُمُ الْعُلُوفَةَ فِي حِينِهَا؟ طُوبَى لِدَلِكِ الْعَبْدِ الَّذِي إِذَا جَاءَ سَيِّدُهُ يَجِدُهُ يَفْعَلُ هَكَذَا! بِالْحَقِّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُ يُقِيمُهُ عَلَى جَمِيعِ أَمْوَالِهِ. وَلَكِنْ إِنْ قَالَ ذَلِكَ الْعَبْدُ فِي قَلْبِهِ: سَيِّدِي يُبْطِئُ قُدُومَهُ، فَيَبْتَدِئُ يَضْرِبُ الْغُلَمَانَ وَالْجَوَارِي، وَيَأْكُلُ وَيَشْرَبُ وَيَسْكُرُ. يَأْتِي سَيِّدُ

ذَلِكَ الْعَبْدُ فِي يَوْمٍ لَا يَنْتَظِرُهُ وَفِي سَاعَةٍ لَا يَعْرِفُهَا،
فَيَقْطَعُهُ وَيَجْعَلُ نَصِيبَهُ مَعَ الْخَائِنِينَ.

وَأَمَّا ذَلِكَ الْعَبْدُ الَّذِي يَعْلَمُ إِرَادَةَ سَيِّدِهِ وَلَا يَسْتَعِدُّ وَلَا
يَفْعَلُ بِحَسَبِ إِرَادَتِهِ، فَيُضْرَبُ كَثِيرًا. وَلَكِنَّ الَّذِي لَا
يَعْلَمُ، وَيَفْعَلُ مَا يَسْتَحِقُّ ضَرْبَاتٍ، يُضْرَبُ قَلِيلًا. فَكُلُّ
مَنْ أُعْطِيَ كَثِيرًا يُطَلَبُ مِنْهُ كَثِيرٌ، وَمَنْ يُودِعُونَهُ كَثِيرًا
يُطَالِبُونَهُ بِأَكْثَرِ.

مناقشة:

في النص الكتابي اليوم، سيدٌ يعطي أحدهم مسؤولية أن
يكون مديرًا. ما هي الكلمات التي اختارها يسوع لوصف
هذا الشخص؟

قم بإختبار الثقة: اختر «الملتقط» وتناوب على الوقوف
وعينيك مغلقة واسقط نحو «الملتقط» الخاص بك. لماذا
وثقت بهم؟ لماذا تثق بالآخرين؟





تمثيل قصة بطريقة إيمائية "صامتة"

ليغادر الجميع الغرفة ما عدا شخص واحد. يختار هذا الشخص قصة من الكتاب المقدس ومن ثم يمثلها إيمائياً إلى الشخص الثاني الذي يدخل الغرفة ليتمكن من تخمين ما هي القصة. سيقوم هذا الشخص بعد ذلك بتمثيلها إيمائياً لشخص آخر يدخل الغرفة. اكملوا على هذا النحو حتى يدخل آخر شخص إلى الغرفة ويضطر إلى تخمين القصة من الكتاب المقدس.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



نصيحة صحية

قلّل من استخدام التكنولوجيا «وقت الشاشة».



مسابقة الذيل

يرتدي الجميع وشاح أو منشفة صغيرة كـ «ذيل»، وضعه من الخلف. الهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذيول، مع حماية "ذيلك". إذا فقدت "ذيلك"، قم بخمس عدّات من تمرين الضغط وواصل اللعبة. اقضِ وقتاً ممتعاً.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

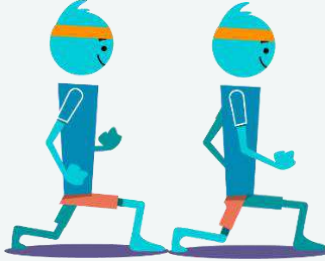
استريحوا و تحدثوا معاً

شارك بعض المسؤوليات التي يثق بك الآخرون لتنفيذها.

انذهب أعمق: ما هي فوائد كونك جديراً بالثقة؟



الدفع للأسفل ببطئ (Slow deep lunges)



تدرب على الدفع البطيء. واليوم تركيزنا الأكبر على الإيقاع.

إخبط إلى الأمام مع ساق واحدة وعدّ إلى خمسة فيما تخفض ببطئ وركبك حتى تلمس الركبة الخلفية الأرض. ثم قف بسرعة. كرر للساق الأخرى.

لا تكن أرنباً بل سلحفاة!

كرر خمس مرات للساق الواحدة.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": عد إلى ثلاثة (بدلاً من خمسة) وأنت تخفض ركبك على الأرض.



تيك تاك تو

قم بعمل لعبة تيك تاك تو على الأرض قبل البدء (استخدام الشريط اللاصق أو الحبل).

ثم انقسموا الى فريقين. ليتم إعطاء كل فريق تحدياً مثل 10 تمارين قرفصاء أو 10 تمارين دفع للأسفل. وعند اكمال التمارين، يركض شخصين ويضعان قطعة على لعبة تيك تاك تو. تابع مع تحديات جديدة حتى يتم الفوز في اللعبة.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من التكرارات من كل حركة.



مكافآت للشخص الجدير بالثقة

اقرأ لوقا 12: 42-48.

أعد قراءة القصة، ماذا كانت مكافأة الخادم الجدير بالثقة؟ اختر وجبة لذيذة كـ «مكافأة» يمكن لعائلتك الاستمتاع بها في نهاية هذه الجلسة.

ما هي المكافآت «غير الطعام» التي تتلقاها عندما تكون مصدراً للثقة؟

ماذا تريد أن تكون عائلتك معروفة في حيك؟

أدخلوا في تجمع الفريق - دائرة ضيقة مع الأزرع على أكتاف بعضكم البعض. ثم صلّي لله أن تكون سمعة عائلتك حميدة وجديرة بالثقة.



امساك الطائرة

اصنع طائرة ورقية وقفوا في دائرة. ليلقي لاعب واحد الطائرة لشخص آخر. وعندما يمسكون بالطائرة، يجب عليهم تسمية شخص يمكنهم الوثوق به. استمر باللعب حتى يحصل الجميع على دور في اللعبة .

اطلب من كل شخص التفكير في سبب ثقته في الأشخاص الذين سموهم.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>

نصيحة صحية

حاول عدم استخدام التكنولوجيا لـ
«مجالسة الأطفال وإلهائهم» في
رحلات السيارة أو في المطاعم.
استخدم هذه الأوقات للتحدث،
الاستكشاف، والتعلم.



الإحماء مع موسيقى

ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة. قم بعمل جولات من التمارين التالية حتى تنتهي الموسيقى:

- الجري
- الركض مع رفع الركبة.
- لمس الكعب الخلفي.
- القفز كالضفدع.



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

شارك الوقت عندما خذكم شخص تثقون به.

إذهب أعمق: صف المشاعر التي تنشأ عندما تُكسر الثقة.



الدفع للأسفل مع أوزان (Weighted lunges)



أضف أوزان لتمرين الدفع للأسفل. إرتدِ حقيبة ظهر مع كتاب داخلها أو احمِل زجاجات مياه في يديك. فكر بإبداع ولكن تذكر أن تحافظ على التقنية المناسبة.
أكمل مجموعتين من 10 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

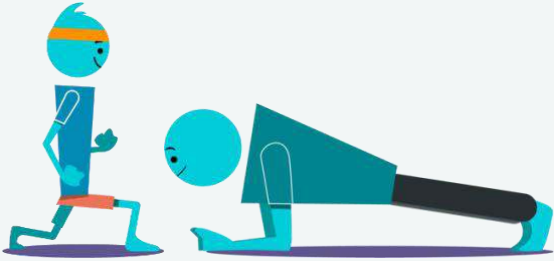


<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من الجولات أو احمِل المزيد من الوزن.



تحدي الثابت والدفع للأسفل



العمل مع شريك. بينما يكون أحدهم في وضعية الثابت، يقوم الآخر بتمرين الدفع للأسفل. غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق.

قم بأربع جولات

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": اعمل خمسة عدّات من تمرين الدفع للأسفل لكل ساق.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أضف الأوزان إلى تمرين الـ (lunges) الخاص بك.



عواقب أن تكون غير موثوق.

اقرأ لوقا 12: 42-48.

انظر إلى العواقب الوخيمة للمدير الذي لم يكن مستحقاً للثقة. ابحث عن شيء للقياس مثل مسطرة أو كيل . إن أحببت، أمسك المقياس "الغرض الذي تقيس به" وتحدث عن وقت لم تكن فيه جديرًا بالثقة (لم تبلغ المستوى المطلوب من الثقة) .

ثم ناقش ما يجب أن يحدث من أجل استعادة الثقة. أي من المديرين تشبهون أكثر في القصة التي رواها يسوع؟
اقرأ الجملة الأخيرة من النص الكتابي ثم قولوا هذه الصلاة معاً:

«يا رب، ساعدنا لنحافظ على وعودنا ولنكون صادقين حتى تتطابق كلماتنا دائماً مع أعمالنا».



مشية الثقة

العمل في ثنائيات. يكون شخص واحد معصوب العينين في حين يعطي الآخر تعليمات للوصول إلى هدف. ضع بعض العقبات لجعلها أكثر تحدياً. العب اللعبة في الخارج إن كان ذلك ممكناً .



<https://youtu.be/0OO4NuT1E9g>

نصيحة صحية

يجب اغلاق الشاشات قبل 60 دقيقة
على الأقل من النوم للسماح للدماغ
بالإستعداد للنوم.



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.

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](#)



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