

النمو معا — الأسبوع التاسع



*family.fitness.faith.fun*



هل حياتي مثال جيد؟

[www.family.fit](http://www.family.fit)



اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

الأعمال الحسنة  
تشير إلى الله

ضوء للآخرين

إضافة اختلاف  
لحياة الآخرين

منى 5: 13-16

هيا تحرك

عربة اليد والدودة

اتبع القائد



الإحماء

تمارين ضغط

تمرين الضغط على  
الركب

تمرين الضغط على  
الجدار



تحرك

تحدي تمرين الضغط  
العائلي

تحدي تمرين الضغط  
مع الكرة

تدريبات الـ "تاباتا"



التحدي

إعادة قراءة الآيات،  
والحديث عن  
الأعمال الصالحة

إعادة قراءة الآيات،  
رسم الأضواء،  
والمناقشة

قراءة الآيات، تذوق  
الطعام، والمناقشة



استكشف

اقفز للداخل، اقفز  
للخارج

اتبع القائد وأنت  
معصوب العينين

تذوق الطعام وأنت  
معصوب العينين



العب

# إبدأ

ساعد عائلتك على أن تكون نشطة داخل أو خارج هذا الأسبوع مع ثلاث جلسات ممتعة:

- أشرك 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:

- انشر صورة أو فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي وضع عليها علامة #familyfit أو @familyfitnessfaithfun
- إعمل برنامج ال "family.fit" مع عائلة أخرى

يوجد المزيد 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.



## اتبع القائد

ابدأ بهرولة قصيرة في جميع أنحاء المنزل أو الفناء الخارجي في حين يتبع الجميع القائد الذي اختاروه. حاول الذهاب إلى كل غرفة أو مكان فارغ. يمكن للقائد أن يغير الحركات — خطوات جانبية، الركبتين العالية، وهلم جراً. لا تنسى أن تبدّل القادة



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

استرح وقم بالردشة لفترة قصيرة.

من الذي تتطلع إليه كمثال جيد أو كقدوة في حياتك؟

**انذهب أعمق:** ما الذي يجعلهم قدوة جيدة؟ هل هم مثاليون؟



## تمرين الضغط على الجدار



قف بشكل مستقيم ومد ذراعيك باتجاه الحائط. انحني إلى الأمام، وضع راحة يديك على الحائط، اثني المرفقين وادفع مرة أخرى إلى وضعية الوقوف.

ابدأ ببطء وبحذر.

أكمل 10 عدّات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قف أقرب إلى الجدار.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": ضع القدمين أبعد ما يمكن عن الجدار أو زد عدد العدّات.



## تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



قم بكل تمرين لمدة 20 ثانية، متبوعاً باستراحة لمدة 10 ثوانٍ:

- تمرين الدفع للأسفل (lunges)
- تمرين المتزلجين السريعين
- تمرين القرفصاء
- تمرين الضغط على الجدار

كرر هذه السلسلة. قم بثمانية جولات.

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

## مثالاً جيداً يضيف اختلافاً لحياة الآخرين

اقرأ متى 5: 13-16 من الكتاب المقدس.

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

يعلم يسوع أنه عندما نؤمن به يجب أن نُحدث فرقاً لمن حولنا.

## النص الكتابي — متى 5: 13-16

«أَنْتُمْ مِلْحُ الْأَرْضِ، وَلَكِنْ إِنْ فَسَدَ الْمِلْحُ فَبِمَاذَا يُمْلَحُ؟ لَا يَصْلُحُ بَعْدُ لِشَيْءٍ، إِلَّا لِأَنْ يُطْرَحَ خَارِجًا وَيُدَاسَ مِنَ النَّاسِ.

أَنْتُمْ نُورُ الْعَالَمِ. لَا يُمَكِّنُ أَنْ تُخْفَى مَدِينَةٌ مَوْضُوعَةٌ عَلَى جَبَلٍ، وَلَا يُوقَدُونَ سِرَاجًا وَيَضَعُونَهُ تَحْتَ الْمِكْيَالِ، بَلْ عَلَى الْمَنَارَةِ فَيُضِيءُ لِكُلِّ الَّذِينَ فِي الْبَيْتِ. فَلْيُضِيءِ نُورُكُمْ هَكَذَا قُدَّامَ النَّاسِ، لِكَيْ يَرَوْا أَعْمَالَكُمْ الْحَسَنَةَ، وَيُمَجِّدُوا آبَاءَكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ.



## مناقشة:

احضر بعضاً من الملح وتذوقه. جرّب الطعام \_ مثل الفشار \_ بدون ملح ثم مع ملح. لماذا نستخدم الملح مع طعامنا؟ وماذا عنى يسوع عندما قال «أَنْتُمْ مِلْحُ الأَرْضِ»؟ قرر طريقة واحدة يمكن لكل منكم أن يضيف بها نكهة إلى يومه.

اكتب اسم شخص واحد كان مثلاً جيداً لك على قطعة من الورق. وضعه في وعاء، ثم رش ملحاً عليه، واشكر الرب لأجلهم ولأجل والطريقة التي ألهموك بها لتكون مثلاً جيداً للآخرين.

**حقيقة ممتعة:** جسم الإنسان البالغ يحتوي على كوب واحد من الملح!



## تذوق الطعام معصوب العينين

اجعل شخصاً واحداً يختار خمسة أطعمة غريبة "غير معروفة" واعصب عينين واحد أو أكثر من أفراد العائلة واطلب منهم تخمين ما هو كل طبق. اعرف من استطاع تحديد معظم الأطعمة بشكل صحيح.



## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



## عربة اليد والدودة

**عربة اليد:** اعمل مع شريك وامش لـ 10 أمتار ثم بادل الأماكن.

**الدودة:** اثني جسمك عند الوسط وضع يديك على الأرض. ثم مد يديك بعيداً عن قدميك حتى تكون في وضع تمرين الثابت مع ظهر مستقيم. ثم قرب قدميك إلى يديك بقدر المستطاع.

كرر لمسافة 10 أمتار. قم بثلاث جولات،



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

استريحوا و تحدثوا معاً

ما هي الطرق المختلفة التي نستخدم بها الضوء؟

**أذهب أعمق:** ماذا يحدث عندما لا يكون هناك ضوء أو ضوء خافت؟



## تمرين الضغط على الركب



ابدأ في وضعية الثابت (plank) مع الركبتين على الأرض. حافظ على وضعية ظهرك مستقيماً، وأخفض جسمك عن طريق ثني ذراعيك حتى يلمس صدرك الأرض. ثم عد مجدداً لوضعية البداية.

أكمل مجموعتين من 10 عدّات. استرح لمدة 30 ثانية بين كل مجموعة.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعمل تمرين الضغط على الجدار.

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



## تحدي تمرين الضغط مع الكرة

ليصطف الجميع في وضعية تمرين الضغط على الركب على الأرض. ضع كرة في نهاية الصف. يقوم أول شخص بتمرين ضغط ثم يمرر الكرة إلى الشخص التالي. استمر على طول الصف لمدة دقيقة واحدة واحسب كم مرة يمكنك الحصول على الكرة على طول الصف ذهاباً وإياباً.

قم بثلاث جولات، استرح دقيقة بين الجولات.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** قم بتمرين الضغط مع القدمين على الأرض.



## المثال الجيد يكون كضوء للآخرين

اقرأ متى 5: 13-16.

اجلس في دائرة وضع ضوء مثل شمعة أو مصباح يدوي في المركز. ثم ليرسم كل شخص مصدراً واحداً للضوء على قطعة من الورق ويضعها حول الضوء في المركز.

قال يسوع «أَنْتُمْ نُورُ الْعَالَمِ». كيف يساعدك الحصول على يسوع كضوء لمركزك على أن تكون مثلاً للآخرين؟ ارسم صورة لعائلتك وضعها في المركز مع الضوء. صلّ ليسوع كي يساعد عائلتك على أن تكون مثلاً للآخرين.



## اتبع القائد وأنت معصوب العينين

اختر شخصاً واحداً ليكون القائد. ضع عصابات أعين للآخرين كلهم وليقفوا في صف وراء القائد مع اليدين على أكتاف الشخص الموجود أمامك. يمشي القائد في جميع أنحاء المنزل أو الفناء الخلفي لمدة دقيقتين. اجعل اللعبة أكثر متعةً من خلال الالتفاف حول الزوايا والمشي فوق العقبات، تناوب على دور القائد.



## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد وحاول أن  
تتناول الخضروات أكثر من اللحوم  
أو الحلويات.



## هيا تحرك

قم بالاحماء مع فيديو أو ضع بعض الموسيقى المفضلة لديك وقم بما يلي لمدة دقيقتين:

- تمرين المشي في المكان
- تمارين تحريك القدمين (Leg stretches)
- تمارين تمدد جانبي (Side stretches)
- تمرين القرفصاء مع التواء جانبي (Squat with torso twist)



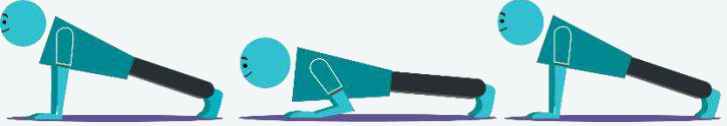
<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

تناوبوا على تسمية بعض الصفات الجيدة لكل شخص في العائلة.

**انذهب أعمق: هل تُحدث حياتي فرقا في حياة الآخرين؟**



## تمارين ضغط



ابدأ في وضعية الثابت مع القدمين على الأرض. حافظ على وضعية ظهرك مستقيماً، وأخفض جسمك عن طريق ثني ذراعيك حتى يلمس صدرك الأرض. ثم عد مجدداً لوضعية البداية.

اكمل ثلاث جولات كل واحدة منها 10 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

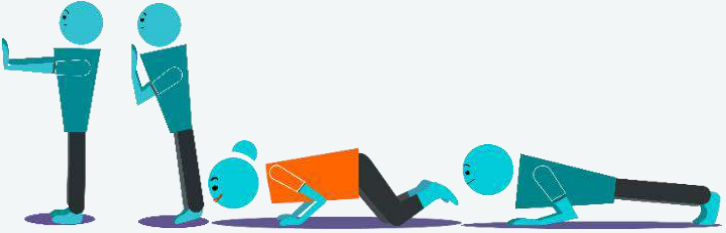


[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعدّات أقل أو قم بتمرين الضغط على الجدار أو على الركبتين.



## تحدي تمرين الضغط



قم بـ 100 عدّة من تمرين الضغط كعائلة.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بـ 80 عدّة من تمرين الضغط.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بـ 150 أو 200 عدّة من تمرين الضغط.



## الأعمال الحسنة تشير إلى الله

اقرأ متى 5: 13-16.

اسألوا بعضكم بعضاً «ما هي الأعمال الصالحة التي يمكنكم القيام بها»؟

كيف تشعر عندما تقوم بعمل خير؟

ماذا يقول يسوع عن الهدف من أعمالنا الصالحة؟

قم بالعصف الذهني لتجد أفكاراً عن الأعمال الصالحة التي يمكنكم القيام بها كعائلة التي من شأنها أن تجلب المجد إلى الله. خَطِّطْ للقيام بواحدة من هذه الأعمال هذا الأسبوع.



## اقفز للداخل، اقفز للخارج

قفوا ممسكين أيادي بعضكم البعض في دائرة مع القائد الذي يعطي التعليمات في المنتصف.

**ال الجولة الأولى** — القائد يقول «اقفز داخلاً» والجميع يصرخ اسم الحركة ويفعلها في نفس الوقت. كرر مع *اقفز خارجاً*، *اقفز يميناً* و*اقفز يساراً*.

**ال الجولة الثانية** — ليقول ويفعل الجميع عكس ما يقول القائد (على سبيل المثال، اصرخ واقفز خارجاً عندما يقول الزعيم «اقفز داخلاً»).

**ال الجولة الثالثة** — الجميع يفعل الحركة التي يقولها القائد، ولكن يصرخ عكس ذلك.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfiU>



## نصيحة صحية

تناولوا الطعام بشكل جيد وحاولوا أن  
تأكلوا معاً كعائلة مرة واحدة في  
اليوم على الأقل.



## مصطلحات

**الإحماء** وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمارين الإحماء وإعمل 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 ولا تنسى أن ترتشف بعض الماء.

**التمرير** لمس شخص آخر ، وهي طريقة لتمرير التمرين لشخص آخر يمكنك اختيار طرق مختلفة للتمرير، على سبيل المثال، التصفيق باليد أو التصفير. ابتكر 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 يمكنك أن تعطي تقييمات، وهو أفضل مكان للبقاء على اتصال مع **family.fit!**

إذا كنت استمتعت بهذا الكتيب، يرجى مشاركته مع الآخرين، الذين قد يرغبون بممارسته.

يتم إعطاء هذا الكتيب 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](mailto:info@family.fit) حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*