

النمو معا — الأسبوع العاشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



هل أنا صادق؟

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
الكذب له عواقب	الكذب هو عدم قول الصدق	الكذب مخادع	سفر الملوك الثاني 27-20 :5
الإحماء مع موسيقى	اتبع القائد	امسك الشيء	 الإحماء
تمارين المعدة	تمارين المعدة	تمارين المعدة	 تحرك
سباق الورك	تمرير تمرين القرفصاء	تحدي السحب على تمرين المعدة	 التحدي
إعادة قراءة القصة وصنع قائمة بالعواقب	إعادة قراءة القصة وميثاق الصدق	قراءة القصة وتمثيلها	 استكشف
النمل على قطعة خشب	الذاكرة التسلسلية	تحدي الحلوى	 إلعب

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 بعضكم البعض
- تحدوا 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 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.



امسك الشيء

قفوا في دائرة وضعوا أشياء في الوسط (ممكّن أن يكون أيّ غرض). ابدأ وأنت في وضعية القرفصاء. يبدأ القائد بإعطاء اشارات عشوائية مثل «الرأس»، «الكتف»، و «الركبتين». وعندما يقول القائد «الرأس» يلمس الجميع رؤوسهم، وهلم جراً. ثم يقول القائد اسم الشيء "الموجود في المنتصف"، فمن يمسكه أولاً يفوز. أما الباقين فيقومون بثلاثة عدّات من تمرين مفاصل القفز.

قم بخمس جولات

ثم استريحوا وقوموا بالدرشة لفترة قصيرة.

ماذا يعني أن نكون صادقين؟

انذهب أعمق: هل تعتقد أنك صادق بشكل طبيعي (منذ ولادتك)؟



تمارين المعدة



استلقي على ظهرك وإثني رجليك وثبت قدميك على الأرض. إثني جسمك نحو ركبتك لتصل لوضعية «الجلوس». ثم عد إلى وضعية البداية.

العمل في ثنائيات. حيث يقوم أحد الشريكين بعمل تمرين المعدة بينما يمسك الشريك الآخر بقدميه. ثم بادل بين خمس عدّات من تمرين المعدة وخمسة من تمرين القرفصاء.

أكمل خمس جولات.

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



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



تحدي السحب على تمرين المعدة

اكتب المهام التالية على قطع صغيرة من الورق، اطويها، وضعها في علبة:

- 5 عدّات من تمرين المعدة
- 10 عدّات من تمرين المعدة
- 15 عدّة من تمرين المعدة
- 20 عدّة من تمرين المعدة
- اعطِ شخصاً ما عناق
- إعطِ شخصاً ما "high five"
- قم بعمل مساج لشخصٍ ما
- اعطِ الجميع كوباً من الماء اولاً

ثم دعهم يتناوبون على السحب والقيام بالمهام التي اختاروها. ساعدوا بعضكم بعضاً على حسب الحاجة.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زيادة عدد عدّات تمارين المعدة.



الكذب مخادع

اقرأ الملوك الثاني 5 : 20-27 من الكتاب المقدس.

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

كان نعمان، وهو زعيم ثري، قد شفي من مرض جلدي عندما طلب منه النبي الإشع أن يغتسل في نهر الأردن. فأراد نعمان أن يشكر الإشع بهدية ولكن الإشع رفض لأن الله هو الذي شفى نعمان. بينما جيحزي، خادم الإشع، أدرك أنه يمكن أن يستفيد فبادر ليحصل على شيء من نعمان. انظر ماذا سيحدث بعد ذلك

النص الكتابي — الملوك الثاني 5: 20-27

قَالَ جِيحْزِي غُلَامُ الْإِشْعَ رَجُلِ اللَّهِ: «هُوَذَا سَيِّدِي قَدْ امْتَنَعَ عَنِّي أَنْ يَأْخُذَ مِنِّي يَدِ نَعْمَانَ الْأَرَامِيِّ هَذَا مَا أَحْضَرَهُ. حَيْثُ هُوَ الرَّبُّ، إِنِّي أَجْرِي وَرَاءَهُ وَأَخُذُ مِنْهُ شَيْئًا» .

فَسَارَ جِيحْزِي وَرَاءَ نَعْمَانَ. وَلَمَّا رَأَهُ نَعْمَانُ رَاكِبًا وَرَاءَهُ نَزَلَ عَنِ الْمَرْكَبَةِ لِلِقَائِهِ وَقَالَ: «أَسْلَامٌ؟» .

فَقَالَ: «سَلَامٌ. إِنَّ سَيِّدِي قَدْ أَرْسَلَنِي قَائِلًا: هُوَذَا فِي هَذَا
الْوَقْتِ قَدْ جَاءَ إِلَيَّ غُلَامَانِ مِنْ جَبَلِ أَفْرَائِمَ مِنْ بَنِي
الْأَنْبِيَاءِ، فَأَعْطِيهِمَا وَزَنَةَ فِضَّةٍ وَحُلَّتِي نِيَابٍ».

فَقَالَ نُعْمَانُ: «اقْبَلْ وَخُذْ وَزْنَتَيْنِ». وَأَلَحَّ عَلَيْهِ، وَصَرَ
وَزْنَتِي فِضَّةٍ فِي كَيْسَيْنِ، وَحُلَّتِي النِّيَابِ، وَدَفَعَهَا لِغُلَامَيْهِ
فَحَمَلَاهَا قُدَّامَهُ. وَلَمَّا وَصَلَ إِلَى الْأَكْمَةِ أَخَذَهَا مِنْ أَيْدِيهِمَا
وَأَوْدَعَهَا فِي الْبَيْتِ وَأَطْلَقَ الرَّجُلَيْنِ فَاَنْطَلَقَا. وَأَمَّا هُوَ
فَدَخَلَ وَوَقَفَ أَمَامَ سَيِّدِهِ.

فَقَالَ لَهُ أَلِيشَعُ: «مِنْ أَيْنَ يَا جِحْزِي؟»

فَقَالَ: «لَمْ يَذْهَبْ عَبْدُكَ إِلَى هُنَا أَوْ هُنَاكَ».

فَقَالَ لَهُ: «أَلَمْ يَذْهَبْ قَلْبِي حِينَ رَجَعَ الرَّجُلُ مِنْ مَرْكَبَتِهِ
لِلْقَائِكَ؟ أَهْوَى وَقْتُ لَأَخِذَ الْفِضَّةَ وَلَأَخِذَ نِيَابٍ وَزَيْتُونٍ
وَكَرُومٍ وَغَنَمٍ وَبَقَرٍ وَعَبِيدٍ وَجَوَارٍ؟ فَبَرَّصُ نُعْمَانَ يَلْصِقُ
بِكَ وَبِنَسْلِكَ إِلَى الْأَبَدِ». فَخَرَجَ مِنْ أَمَامِهِ أَبْرَصٌ كَالْتَلْجِ .

مناقشة:

هذه القصة مصنوعة للتمثيل! لذلك اجلبوا بعض الأزياء
البسيطة ومثلوا القصة معاً.

ما هي الخطة الكاذبة التي ابتكرتها جیحزي؟

اسأل نفسك هذا السؤال: هل أنا صادق؟

ما هي الجوانب الحياتية التي لم تعشها بصدق أو بأمانة؟
في صمت، اطلب من الله أن يكشف لك تلك الجوانب.

واقض بضع لحظات في
الصلاة.



تحدي الحلوى

اجلسوا في دائرة على الأرض وضعوا وعاءاً من الحلوى أمام كل شخص منكم وضعوا وعاءاً فارغاً وراكم بمتري واحد.

و دون أن تنظروا، ليلقي كل شخص الحلوى واحداً تلو الآخر في الوعاء الموجود ورائكم.

أعطِ نقطة واحدة لكل حلوى تدخل في الوعاء. واحسب من يفوز



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد





اتبع القائد

اختر شخصاً واحداً كقائد لكل جولة وابدأ بالهرولة. يسمي القائد حركة معينة ويجب على العائلة أن تتحرك كهذه الحركة. لا تنسى أن تخطط الحركات. قم بثلاث جولات،



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

ثم استريحوا و تحدثوا معاً

هل هناك شيء مثل كذبة صغيرة أو كذبة كبيرة ؟

أذهب أعمق: بغض النظر عن المصطلحات، ما هي الطرق الأخرى التي نكذب بها؟



تمارين المعدة



اجلسوا في دائرة مواجهين بعضكم البعض. اعملوا 50
 عدّة من تمارين المعدة كعائلة. فليبدأ شخصٌ واحد. ثم مرر
 للشخص التالي عندما تحتاج إلى استراحة. بعد الانتهاء
 من الـ50 تمارين معدة، اركضوا كعائلة الى علامة البداية
 ذهاباً وإياباً. اركض بناءً على سرعة الآخرين "أبطئ
 الحركة إذا كان هناك شخصٌ أقل سرعة". ثم ابدأ بتمارين
 المعدة مجدداً.

قم بثلاث جولات من 50 عدّة.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

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



تمرير تمرين القرفصاء



اعثر على مساحة يمكنك الركض حولها. ليكن شخص واحد هو «واضع العلامة» الذي يطارد الجميع ليضع علامة عليهم. وعندما يتم وضع علامة على شخص ما، فإنه يتوقف ويقوم بـ 3 عدّات من تمرين القرفصاء. ثم يصبح "واضع العلامة" الجديد.

العبوا لمدة ثلاثة دقائق أو حتى يتعب الجميع.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": العبوا لمدة خمس دقائق.



الكذب هو عدم قول الصدق

اقرأ الملوك الثاني 5: 20-27.

تناوب على قول بيانين لعائلتك - بيان صحيح والآخر كاذب. لتقرر بقية العائلة ما هي الكذبة.

ثم اقرأ قصة الكتاب المقدس مرة أخرى وابحث عن كذبتين قالهم جيحزي. لماذا كذب على (نعمان) و (إيشع)؟

لماذا نكذب؟ متى نقوم أحياناً «بتحريف الحقيقة»؟

اعملوا معاً لتصنعوا ميثاق الصدق الخاص بالأسرة وكتبوا ثلاثة أفكار تعبر عن قيمة الصدق في عائلتك. واستخدموها كمحور للصلاة معاً.



الذاكرة التسلسلية

يقف الجميع مقابل القائد، بينما يفكر القائد بثلاثة تمارينات بتسلسل (على سبيل المثال، مفاصل القفز "jumping" "jacks"، الدفع على الأسفل "lunges"، الهرولة "jogging"). يوضح القائد تسلسل الحركات بينما يحاول الآخرون بالقيام بالحركات بالتسلسل الصحيح في أسرع وقت ممكن. من يكمل التسلسل بشكل صحيح أولاً يصبح القائد التالي.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": ضع المزيد من التمارين في التسلسل.

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد ادع الأطفال للمساعدة في إعداد كل وجبة عائلية.



التنظيف مع الموسيقى

ضع أغنية مفضلة لديك ذو ايقاع سريع.

عندما تشغل الموسيقى، يتحرك الجميع بسرعة لالتقاط الأشياء ووضعها بعيدا لمدة دقيقتين تقريبا (جلب الملابس للغسيل، ترتيب الفناء أو وضع اللعب والكتب في مكانها).

ثم استريحوا وقوموا بالدرشة لفترة قصيرة.

ما هي نتائج أن نكون صادقين؟

انذهب أعمق: ما هي عواقب أن تكون كاذباً حتى لو لم يتم اكتشافك؟



تمارين المعدة



القيام بأكبر عدد ممكن من عدّات تمارين المعدة في 60 ثانية. قم بثلاث جولات، حاول التغلب على رقمك الشخصي في كل مرة.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زيادة عدد التكرارات في كل جولة.



سباق الورك

اجلس على الأرض مع ساقيك أمامك مباشرة. وانقل الساقين بالتناوب إلى الأمام لمدة خمسة أمتار. عند الوصول على الخمسة أمتار، التفت وازحف مثل "حركة الدب" للعودة إلى البداية. ثم قم بثلاث عدّات من تمرين المعدة بين الجولات.

قم بثلاث جولات،

اجعله سباقاً



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد المسافة إلى ثمانية أمتار.



الكذب له عواقب

اقرأ الملوك الثاني 5: 20-27.

تناوبوا لقراءة جملة من قصة الكتاب المقدس. بعد كل جملة، حددوا ما اذا كانت الجملة صادقة أو كاذبة اعتماداً على ما حدث في القصة.

ما هي نتيجة كذب جيحزي؟

اصنع ملصق يحوي على عمودين: **الصدق والكذب**. اسرد العواقب التي تنتج عن كل من الصدق والكذب.

ثم سمي وصلّ من أجل أفراد مجتمعك أو أمّتك الذين قد يكونوا قد تصرفوا بطريقة غير صادقة واطلب من الله أن يساعدهم على أن يكونوا صادقين.



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 ينجح الجميع. اضبط مؤقت.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد شرب الماء
قبل الوجبة سيساعدك أن تأكل أقل.

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

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>.

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 حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين. شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit