

النمو معا — الأسبوع الحادي عشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



هل أحترم قادتي؟

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	العبرانيين 17 : 13
احترام القادة يساعدنا	إطاعة من هم في مكان سلطنة	القادة يقومون برعايتنا	 الإحماء
اركض ومثل	تمرين الضغط مع الركض بسرعة	الإلتقاط التتابعي	 تحرك
متسلي الجبال	متسلي الجبال	متسلي الجبال	 التحدي
سباق الساق المشدودة	متسلي الجبال و تمرين سوبرمان	تحدي الوقت	 استكشف
إعادة قراءة الآية والكتابة إلى القائد	إعادة قراءة الآية وصنع ملصق للإحترام	قراءة الآية وتحميل القائد أشياء مختلفة	 إلعب
حاول ألا يقبض عليك	الجُزر الورقية	لعبة فح الشبكة	

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 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.



الإلتقاط التتابعي

ضع 20 قطعة من الأشياء المختلفة على الأرض في أحد طرفي الغرفة. ابدأ من الطرف الآخر وتنافس في ثنائيات لالتقاط معظم القطع (واحدة واحدة) في 30 ثانية. أعط الجميع دوراً. وانظر من يستطيع جمع أكثر عدد قطع.

ثم استريحوا وقوموا بالدرشة لفترة قصيرة.

سمّ بعض القادة في حياتك — بشكل فردي وبعائلة.

انذهب أعمق: ما هي المسؤوليات التي تأتي مع كونك قائداً؟



تمرين متسلي الجبال



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت. حرك ركبة واحدة نحو الكوع ثم حرك القدم مرة أخرى إلى وضعية البداية. كرر مع الساق الأخرى.

قم بالتكرار 50 مرة واسترح بعد كل 10 عدّات
طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد العدّات إلى
 خمسة في وقت واحد.
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى
 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



تحدي الوقت

قم بقياس الوقت الإجمالي الذي يستغرقه كل شخص لإكمال 10 عدّات من كل حركة من الحركات التالية:



- 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال "mountain-climbers"
- 10 عدّات من تمرين المعدة
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل

بعد كل 10 حركات، مرر للشخص التالي للمتابعة من مكان ما توقفت

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بخمس عدّات من كل حركة.

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



القادة يقومون برعايتنا

اقرأ العبرانيين 13: 17 من الكتاب المقدس.

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

نحن نعلم أن القادة بشر ويمكن أن يرتكبوا أخطاء. هذه الآية تذكرنا كيف ينبغي أن نرد على أولئك الذين لديهم سلطة علينا. وهذه الآية مكتوبة عن القادة في الكنيسة ولكنها تنطبق أيضاً على القادة في مجتمعنا.

النص الكتابي – العبرانيين 13: 17

أَطِيعُوا مُرْشِدِيكُمْ وَاخْضَعُوا، لِأَنَّهُمْ يَسْهَرُونَ لِأَجْلِ
نُفُوسِكُمْ كَأَنَّهُمْ سَوْفَ يُعْطُونَ حِسَابًا، لِكَيْ يَفْعَلُوا ذَلِكَ
بِفَرَحٍ، لَا آئِينَ، لِأَنَّ هَذَا غَيْرٌ نَافِعٌ لَكُمْ.

مناقشة:

ما هي مسؤوليات القائد؟ اكتب كل مسؤولية على قطعة من الورق وألصقها بغرض في المنزل. ثم اجعل أحد أفراد العائلة يقف في المنتصف ممثلاً للقائد وضع كل

الأغراض التي ألصقت عليها المسؤوليات في يده في وقت واحد. كم يمكن أن يحمل القادة؟

لماذا وظيفتهم صعبة للغاية؟

اشكر جميع القادة في حياتك. صلّ من أجل قادة كنيستك الذين وضعهم الله في هذا المكان ليعلّموك عنه.



لعبة فخ الشبكة

اجلب ثلاثة كراسي أو أكثر وبعضاً من الخيوط أو الأشرطة. اربط الخيوط بين الكراسي للحصول على شبكة عنكبوت. ثم حاول المشي أو الزحف من خلال الخيوط دون تحريك الكراسي أو قطع الخيط. انظر كم عدد الطرق المختلفة التي تمكّنك من عبور الشبكة بنجاح!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



تمرين الضغط مع الركض بسرعة

العمل في ثنائيات. يقوم أحدهم بثلاث عدّات من تمرين الضغط بينما يهرول الآخر في المكان وتتم مبادلة الحركات. لا تتوقف حتى يكمل كل شخص 15 عدّة من تمرين الضغط.

ثم استريحوا و تحدثوا معاً

ماذا يعني الخضوع لقادتنا واحترامهم؟

أذهب أعمق: متى يصبح من الصعب احترام قادتنا؟

تمرين متسقي الجبال



اعملوا في ثنائيات مع شيء صغير معكم كالكرة.
ابدأوا في وضعية الثابت.

فيقوم أحدكم بعمل 6 عدّات من تمرين متسقي الجبال
ويمرر الشيء للشخص الآخر. بينما يُكمل الشخص
الآخر 6 عدّات من تمرين متسقي الجبال ويمرر
الشيء مرة أخرى. كرر هذا أربع مرات
استرح بين الجولات.
وأكمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بأربع عدّات من
تمرين متسقي الجبال فقط قبل تمرير الشيء "الكرة
كمثال".



تحدي تمرين متسلقي الجبال وتمرين سوبرمان



شخص واحد يقوم بتمرين سوبرمان مع تثبيت الذراعين والساقين فوق الأرض بينما يقوم الشخص الآخر بـ 20 عدّة من تمرين متسلقي الجبال. ثم بادلوا الأدوار اعملوا جولتين. وضعوا مؤقت لأنفسكم.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": استرخوا وكرروا تمرين سوبرمان مع التثبيت.

طريقة أصعب "اقس على نفسك": قوموا بزيادة عدد عدّات تمرين متسلقي الجبال.



إطاعة من هم في مكان سُلطة

اقرأ العبرانيين 13: 17.

اصنع ملصقاً لحائطك اكتب حروف كلمة «احترام» عمودياً على جانب واحد من ملصقك. ثم أنشئ جملة تبدأ بكل حرف من كلمة "احترام" تصف ما يبدو عليه اظهار الاحترام لقادتك. ماذا يمكنك أن تفعل هذا الأسبوع لاحترام قائدك؟

اصنع مجموعة من بطاقات الصلاة وضعها على طاولة الطعام الخاصة بكم. ومن ثم اكتب اسم القائد على كل بطاقة. تأكدوا ان تصلوا للقادة الآن وبعد الوجبة اليومية هذا الأسبوع.



الجزر الورقية

ققوا في دائرة كبيرة وضعوا أوراق في الوسط كجُرر على الأرض. فيتحرك الجميع حول الورق حتى يقول القائد «الجزر». فيتوقف الجميع على جزيرة. و إذا لم يستطيعوا، عندها يذهبوا ليقفوا على الجانب. أكثر من شخص واحد يمكن أن يكون على الجزيرة في وقت واحد إذا أمكنهم التوازن.

وبعد كل جولة، خذ "جزيرة" من الجزر في المنتصف. استمروا حتى تبقى جزيرة واحدة. استمتعوا بوقتكم



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد حضّر قائمة طعام تحتوي على أنواع مختلفة ومتنوعة من اللحوم والخضراوات.



اركض ومثل

امنح كل شخص رقماً وهرولاً حول المساحة الخاصة بك. وعندما يتحرك الجميع يصرخ الشخص الحامل للرقم 1 باسم شيء معين مثل «سيارة». كل الأشخاص الباقين يمثلون شيء يخص الاسم الذي ذُكر (على سبيل المثال، مثل وكأنك تقود سيارة). لديك خمس ثوانٍ فقط للرد وتمثيل الشيء وخصائصه.

ثم يبدأ الجميع بالهرولة مرة أخرى حتى يصرخ الشخص حامل الرقم 2 باسم شيء مختلف ليحاول بعد ذلك الجميع تقليده. قم بستة جولات.

ثم استريحوا وقوموا بالدرشة لفترة قصيرة. تحدثوا عن الوقت عندما قلت أو فعلت شيئاً ما شجّع قائدك.

أذهب أعمق: كيف يمكن أن يفيدنا إظهار الاحترام لقادتنا؟



تمرين متسقي الجبال



قم بأكثر عدد ممكن من العدّات لتمرين متسقي الجبال في 30 ثانية ثم استريح لمدة 30 ثانية أكمل أربع جولات.

ثم احسب كم مرة استطعت القيام بالتمرين بالمجمل؟



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

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



سباق الساق المشدودة

قم بقياس مسار من 10 الى 20 متر. امشي المسار
وقدمك مشدودة. لا تحني ركبتيك

احسب عدد اللفات التي يمكنك إكمالها في دقيقتين. من قام
بعدد لفات أكثر؟

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بهذا السباق كسباق
تتابعي.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة المسافة.



احترام القادة يساعدنا

اقرأ العبرانيين 13: 17.

أرسل رسالة لطيفة أو بريد الكتروني لأحد قادتك لتجانب لهم السعادة اليوم. ثم تحدثوا معاً حول ما تريدون أن تقولوه لتشجعوهم في دورهم كقادة. لا تنسى أن تشكرهم على رعايتك

كيف تشعر بعد أن أرسلت الرسالة؟

في بعض الأحيان لا يجلبون القادة الفرح. احصل على عصوان وضعهما على الأرض على شكل صليب. إذا كنت تعرف قائداً يعاني من مصاعب، صلّوا من أجله معاً بينما تتذكر يسوع كمثال في الصلاة من أجل الآخرين.



حاول ألا يُقبض عليك

شخص واحد هو «القائد». يدير القائد ظهره لبقية العائلة ويقوم أفراد الأسرة الآخرون بالتمارين من دون أن ينظر القائد (الركبتين العالية "high knees"، القفز في المكان "skipping in place"، مفاصل القفز "jumping jacks"، وهلم جرأً). وعندما يستدير القائد، يجمد الجميع. إذا تم القبض على شخص يتحرك، فيصبح القائد الجديد.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد حافظ على
الحلويات كمكافأة خاصة، وليس
كجزء من نظامك الغذائي اليومي.

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 إلمس 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](https://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 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