

النمو معا — الأسبوع الثاني عشر



*family.fitness.faith.fun*



هل أفضل الآخرين عن نفسي؟

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	لوقا 11-7:14
أن تكون متواضعاً كل يوم	التواضع له فوائد	التواضع هو وضع الآخرين قبل انفسنا	 الإحماء
اجر وقم بالقرفصاء	الإحماء في الأطراف	الإحماء الجماعي "في فريق"	 تحرك
القرفصاء مع شريك	تمرين القرفصاء	تمرين القرفصاء	 التحدي
تدريبات الـ "تاباتا"	اللوح الخشبي وتحدي القرفصاء	5، 10 و 15، 20	 استكشف
اعادة قراءة القصة ولعبة الكراسي	مثل القصة وناقش	قراءة القصة وصنع كرسي الشرف	 إلعب
قهوة أو مشروب غازي	تتابع الـ flip- flop	توازن وامشي	

# 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.



## 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 "jumping jacks"

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



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

ثم استريحوا و تحدثوا معاً

متى يتم إخبارك أين يجب أن تجلس؟

**انذهب أعمق:** عندما تستطيع اختيار المكان الذي ستجلس به، كيف تقرر؟



## تمرين القرفصاء



قف أمام كرسي منخفض. اثني ركبتيك حتى تجلس برفق على الكرسي. ثم قف مرة أخرى.

قم بـ 15 عدّة. كرر.

أكمل خمس جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى 20 وأبعد الكرسي.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



5 و 10، 15، 20

ابدأ بـ «highfive» ثم قم بما يلي:



- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز "jumping jacks"
- 15 عدّة من تمرين القرفصاء "squats"
- 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال "mountain-climbers"
- 5 عدّات من تمرين المتزلجين السريعين "speed skaters"

انهي بـ «high five».

قم بثلاث جولات، حاول أن تكون أسرع في كل مرة.  
**طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الجولات.**



## التواضع هو وضع الآخرين قبل انفسنا

اقرأ لوقا 14: 7 - 11 من الكتاب المقدس.

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

كان قد دُعي يسوع إلى منزل شخص مهم. لاحظ أن الناس يختارون مقاعدهم على أساس الطبقات في المجتمع، الوضع الاجتماعي، والشرف. في قصة اليوم يعلم يسوع عن التواضع.

### النص الكتابي - لوقا 14: 7-11

7 وَقَالَ لِلْمَدْعُوعِينَ مَثَلًا، وَهُوَ يُلَاحِظُ كَيْفَ اخْتَارُوا الْمُتَنَكِّاتِ  
الأولى قَائِلًا لَهُمْ: 8 «مَتَى دُعِيتَ مِنْ أَحَدٍ إِلَى عُرْسٍ فَلَا  
تَتَكَيَّ فِي الْمُتَنَكِّاتِ الأُولَى، لَعَلَّ أَكْرَمَ مِنْكَ يَكُونُ قَدْ دُعِيَ مِنْهُ.  
9 فَيَأْتِي الَّذِي دَعَاكَ وَإِيَّاهُ وَيَقُولَ لَكَ: أَعْطِ مَكَانًا لِهَذَا.  
فَحِينَئِذٍ تَبْتَدِئُ بِخَجَلٍ تَأْخُذُ الْمَوْضِعَ الأَخِيرَ. 10 بَلْ مَتَى  
دُعِيتَ فَأَذْهَبْ وَاتَكَيَّ فِي الْمَوْضِعِ الأَخِيرِ، حَتَّى إِذَا جَاءَ  
الَّذِي دَعَاكَ يَقُولَ لَكَ: يَا صَدِيقُ، ارْتَفِعْ إِلَى فَوْقِ. حِينَئِذٍ  
يَكُونُ لَكَ مَجْدٌ أَمَامَ الْمُتَكَبِّينَ مَعَكَ. 11 لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَرْفَعُ  
نَفْسَهُ يَتَّضِعُ وَمَنْ يَضَعُ نَفْسَهُ يَرْتَفِعُ»



## مناقشة:

أي مقعد تختار في الحافلة؟ في السيارة؟ في الصف  
الدراسي؟ لماذا؟

كيف تعرّف التواضع بناءً على قصة يسوع؟

اصنع «كرسي الشرف» وتناوبوا للجلوس عليه بينما  
يصلي أحد أفراد العائلة الآخرين من أجلك.



## توازن وامشي

تبادلوا الأدوار بين بعضكم فيما يحاول أحدكم الحفاظ على التوازن بين كتاب على رأسه والمشي إلى الجانب الآخر من الغرفة والعودة دون إسقاط أو لمس الكتاب. جرب ان تمشي بالمقلوب "إلى الوراء" ثم جرب كتاباً مع كأس بلاستيك فوقه. هل يمكنك إضافة الماء إلى الكأس؟ استمتعوا بوقتكم

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** انقسموا إلى فريقين واجعلها سباق تنافسي.

## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



## الإحماء في الأطراف

سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. ابدأ في زوايا مختلفة وقم بتمارين احماء مختلفة. تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي اعملوا جولتين.



- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان  
"running on spot"
- 10 عدّات من تمرين المتزلجين السريعين  
"speed skaters"
- 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال  
"mountain-climbers"
- 10 عدّات من تمرين القرفصاء "squats"

ثم استريحوا و تحدثوا معاً

وشارك قصتك عندما تركت أحد آخر يسبقك

**أذهب أعمق: لماذا تركتهم يسبقونك؟**



## تمرين القرفصاء

قم بـ 15 عدّة من تمرين القرفصاء ثم مرر للشخص التالي. استمر حتى تقوم بـ 150 عدّة كعائلة.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بـ 10 عدّات من تمرين القرفصاء قبل التمرير لشخص آخر.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": ضع مجموع عدّات أكبر للعائلة "أكثر من 150"



## اللوح الخشبي وتحدي القرفصاء

العمل مع شريك.

بينما يقوم شخص بتمرين الثابت "البلانك"، الآخر يقوم بتمرين القرفصاء. غير الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين القرفصاء.



قم بخمس جولات

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



## التواضع له فوائد

اقرأ لوقا 14: 7-11.

أعد الطاولة بحيث كرسي واحد أعلى بكثير من الكراسي الأخرى. وبينما تجلسون، لنرى كلُّ أين يجلس

الآن مثِّل الجزء الرئيسي من القصة حيث تطلب من شخص ما ترك المقعد العلوي بحيث يمكن لشخص آخر أن يأخذ مكانه.

اسأل عن شعور أولئك الذين اضطروا إلى تغيير الكرسي. لماذا شعروا بهذه الطريقة؟

اصنعوا معاً قائمة لفوائد أن تكون متواضع. ثم صلُّوا واطلبوا مساعدة الله.



## تتابع الـ flip-flop

العمل في ثنائيات. حيث أحدهم يكون الشخص الذي يمشي، والآخر يكون الذي يحرك الـ "flip-flops". يسير الشخص ببطء عبر الغرفة في حين أن الشخص الآخر يحرك الـ "flip-flop" ليدعس الشخص الماشي عليهم دائماً. ثم بادلوا الأدوار.

قم بثلاث جولات، في الجولة الأخيرة يمكن لمن يمشي أن يغمص عينيه. ماذا سيحدث؟



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد وابدأ يومك  
مع وجبة فطور صحية.



## اجرِ وقم بالقرفصاء

العب لعبة التلامس التي يلاحق بها شخص بقية الأفراد ويلامسهم ليمرر لهم. من يتم لمسه يقوم بخمس عدّات من تمرين القرفصاء ومن ثم يصبح المُطارِد. استمر في اللعبة لمدة ثلاث دقائق.



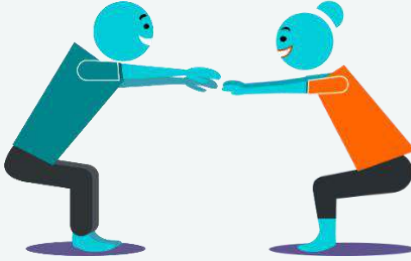
ثم استريحوا و تحدثوا معاً

هل لديك مقعد معين على طاولة الطعام مع عائلتك؟ وهل تجلس دائماً هناك؟

**أذهب أعمق:** كيف تجعل الضيف يشعر بالترحيب؟ وأين سيجلس لتناول وجبة الطعام؟



## القرفصاء مع شريك



قف في مواجهة شريك. امسكوا بأذرع بعضكم البعض وقوموا بتمرين القرفصاء معاً.  
قوموا بعمل ثلاث جولات من 15 عدّة.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

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



## تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- تمرين القرفصاء
- تمرين متسلقي الجبال
- تمارين ضغط
- تمارين المعدة

كرر هذه السلسلة. قم بثمانية جولات.

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



## أن تكون متواضعاً كل يوم

اقرأ لوقا 14: 7 - 11.

ضع ما يكفي من الكراسي في صف واحد لعائلتك ليجلسوا. تناوبوا لتسمية مواضيع معينة والجلوس في الترتيب الصحيح لهذه المواضيع (على سبيل المثال، من الأطول إلى الأقصر، شهر الولادة، العمر).

اختر أحد أفراد العائلة لإعادة قراءة القصة. بينما تفكر في كلمات يسوع «يَا صَدِيقُ، ارْتَفِعْ إِلَى فَوْقِ». ماذا يمكن أن يعني هذا بالنسبة لنا اليوم؟ في المدرسة؟ في الحافلة؟ في العمل؟ في الطعام؟

اكتب أسماء الأشخاص الذين تعرفهم المحتاجين أن تصلي لهم. ضع هذه الأسماء على الكراسي في منزلك وصلّي من أجلهم في كل مرة تجلس فيها على الكرسي.



## قهوة أو مشروب غازي

ارسم فنجان قهوة على جانب واحد من قطعة من الورق وزجاجة مشروب غازي على الجهة أخرى. قف مقابل شريكك الذي يحمل الورقة. ودون النظر إليها، اقلبها بين يديك عدة مرات ثم أظهر جانب واحد (القهوة أو المشروب الغازي). هل اخترت نفس شريكك؟ كرر خمس مرات. احسب كم مرة اخترت أنت وشريكك نفس الجانب.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>

## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد وامضغ  
ببطء للاستمتاع بالنكهات واعطاء  
الوقت الكافي ليتم هضم طعامك.

## 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](https://www.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](mailto:info@family.fit) حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



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