

إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:



ارتاحوا وتحدثوا
لـ 3 دقائق



تنشطوا
لـ 4 دقائق



قراءة ومناقشة مرقس
1: 3-1

الثابت على شكل
سلطعون

اليوم الأول

قراءة ومناقشة مرقس
1: 8-4

تحدي الضحك مع تمرين
الثابت

اليوم الثاني

قراءة ومناقشة مرقس
1: 11-9

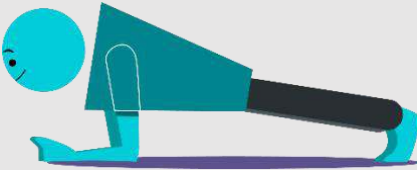
مشية المستنقع

اليوم الثالث

هذه هي بداية الرحلة عبر قصة مرقس بينما نستكشف نحن «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجودة في الكتاب المقدس في مرقس 1: 1-11.

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة مجرد متعة وانفتاح!

يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب يرجى قراءة الشروط والأحكام.



اليوم الأول

تنشطوا



الثابت على شكل سلطعون

انقسموا الى فريقين. عيّن مسافة حوالي خمسة أمتار في أنحاء الغرفة أو الفناء الخلفي وضع علامة عليها. حيث يقوم واحد من كل فريق بوضعية الثابت في زوايا الغرفة. عند كلمة انطلق يختلطون مع بعضهم ويذهبوا إلى الأماكن المعلّمة بشكل جانبي وهم محافظين على وضعية الثابت. استمر مع الشخص التالي في كل فريق حتى الانتهاء.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

ارتاحوا وتحديثوا



توقع مجيء يسوع

• كيف تستعد للزوار القادمين إلى منزلك؟

اقرأ مرقس 1: 1-3.

التنبؤ بالمستقبل صعب، مع ذلك أخبرنا إشعياء أن المسيح قادم قبل 700 سنة من مجيئه

• ماذا يقول هذا عن المسيح؟

التكلم مع الله: تناوبوا للصلاة من أجل بعضهم البعض، واشكروا الرب لأنه يعرف مستقبل كل شخص.

اليوم الثاني

تنشطوا



تحدي الضحك مع تمرين الثابت

يتبادل أفراد العائلة الأدوار للقيام بتمرين الثابت مع توقيت التمرين بساعة أو بهاتف.

بينما يحاول الأفراد الآخرين الذين لا يقومون بالتمرين صنع وجوه فكاهية لإضحاكهم.

الشخص الذي يبقى بوضعية الثابت لأطول وقت يفوز.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

ارتاحوا وتحدثوا



إعلان مجيء يسوع

• ما هي أفضل هدية تلقيتها؟

• اقرأ مرقس 1: 4-8.

كان يوحنا قريباً ليسوع

• ما الذي جعله يبرز؟ ماذا كانت رسالته؟

أعلن يوحنا أن يسوع سيأتي مع هبة الروح القدس.

• كيف يساعدنا الروح القدس على عيش حياتنا؟

التكلم مع الله: اعثر على بطانية، واجلسوا معاً ولفوا البطانية حولكم. هكذا يحيط بكم الروح القدس كل يوم. اشكر يسوع على هديته لنا.

اليوم الثالث

تنشطوا



مشية المستنقع

اعثر على شريك واحصل على قطعتين من الورق. تظاهر بأن الأرض مستنقع وقطع الورق هي الأرض الجافة الوحيدة أحد الشريكين يضع ويحرك الأوراق على الأرض ليساعد الشخص الآخر على التحرك عبر المستنقع.

بادل الأماكن وأوصل الشخص الآخر الى بر الأمان.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

ارتاحوا وتحدثوا



تأكيد مجيء يسوع

- تحدث عن بعض الإعلانات التي سمعت أشخاصاً «مهمين» يعلنونها.

اقرأ مرقس 1: 9-11.

تخيل أنك كنت هناك في ذلك اليوم عندما أكد الله مجيء يسوع وتحدث عما كنت قد رأيت، سمعت، وشعرت.

- ما الذي جعل هذه اللحظة مميزة جداً؟

التكلم مع الله: سمّ شخص داخل الدائرة الكبيرة للعائلة يحتاج إلى معرفة هذا الخبر السار عن يسوع. هل يمكنك أن تكون صوت أشعياء أو يوحنا أو الله لهم في هذا الأسبوع؟

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في مرقس 1: 11-11

النص الكتابي المقدس — مرقس 1: 11-11

بَدَأَ إِنْجِيلَ يَسُوعَ الْمَسِيحِ ابْنِ اللَّهِ، كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِي الْأَنْبِيَاءِ:

«هَا أَنَا أُرْسِلُ أَمَامَ وَجْهِكَ مَلَائِكِي، الَّذِي يُهَيِّئُ طَرِيقَكَ قَدَامَكَ. صَوْتُ صَارِخٍ فِي الْبَرِّيَّةِ: أَعِدُوا طَرِيقَ الرَّبِّ، اصْنَعُوا سُبُلَهُ مُسْتَقِيمَةً»

كَانَ يُوحَنَّا يُعَمِّدُ فِي الْبَرِّيَّةِ وَيَكْرِزُ بِمَعْمُودِيَّةِ التَّوْبَةِ لِمَعْفَرَةِ الْخَطَايَا. وَخَرَجَ إِلَيْهِ جَمِيعُ كُورَةِ الْيَهُودِيَّةِ وَأَهْلُ أورشليمِ وَاعْتَمَدُوا جَمِيعُهُمْ مِنْهُ فِي نَهْرِ الْأُرْدُنِّ، مُعْتَرِفِينَ بِخَطَايَاهُمْ. وَكَانَ يُوحَنَّا يَلْبَسُ وَبَرَ الْإِبِلِ، وَمِنْطَقَةً مِنْ جِلْدٍ عَلَى حَقْوِيهِ، وَيَأْكُلُ جَرَادًا وَعَسَلًا بَرِّيًّا. وَكَانَ يَكْرِزُ قَائِلًا: «يَأْتِي بَعْدِي مَنْ هُوَ أَقْوَى مِنِّي، الَّذِي لَسْتُ أَهْلًا أَنْ أَنْحِي وَأَحُلَّ سِيُورَ حِذَائِهِ. أَنَا عَمَّدْتُكُمْ بِالْمَاءِ، وَأَمَّا هُوَ فَسَيُعَمِّدُكُمْ بِالرُّوحِ الْقُدُسِ».

وَفِي تِلْكَ الْأَيَّامِ جَاءَ يَسُوعُ مِنْ نَاصِرَةِ الْجَلِيلِ وَاعْتَمَدَ مِنْ يُوحَنَّا فِي الْأُرْدُنِّ. وَلِلْوَقْتِ وَهُوَ صَاعِدٌ مِنَ الْمَاءِ رَأَى السَّمَاوَاتِ قَدْ انشَقَّتْ، وَالرُّوحَ مِثْلَ حَمَامَةٍ نَازِلًا عَلَيْهِ. وَكَانَ صَوْتُ مِنَ السَّمَاوَاتِ: «أَنْتَ ابْنِي الْحَبِيبُ الَّذِي بِهِ سُرَرْتُ».

المزيد من المعلومات

نأمل أن تكون قد استمتعت بالنسخة السريعة من الـ *family fit*. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. إنه مجاني

سوف تجد جلسات كاملة من الـ *family fit* على الموقع <https://family.fit>. شاركها مع الآخرين.

لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا ترجمت هذا إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكرا لك.

فريق الـ "family.fit"



الشروط والأحكام

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.



family.fit

