

النمو بشكل أعمق — الأسبوع الأول

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



يسوع — شخص مهم!

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	مرقس 11-1:1
تأكيد مجيء يسوع	إعلان مجيء يسوع	توقُّع مجيء يسوع	 الإحماء
عربة اليد والدودة	امسك الذئيل	اتبع القائد	 تحرك
تمرين الثابت مع شريك	تمرين الثابت مع صعود ونزول	تمرين الثابت	 التحدي
ثابت التيك تاك تو	تحدي الضحك مع تمرين الثابت	الثابت على شكل سلطعون	 استكشف
قراءة القصة مع لعب الأدوار وتخيل وجودك هناك	قراءة القصة والمناقشة	قراءة القصة والتنبؤ لـ 60 ثانية	 إلعب
مشية المستنقع	أرني الطريق	كلمات عن مواضيع سريعة	

# 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
- 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 الـ "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

يكون شخص واحد هو القائد لكل جولة. ابدأ بالجري في الأرجاء. يقول القائد اسم العائلة يجب أن تتحرك على حسب الاسم: اربكهم.

- السيد "بطيء" - تحرك ببطء
- السيد "مندفع" - تحرك بسرعة
- السيد "جيلي" - حرّك جسمك كله
- السيد "فوضوي" - تحرك إلى الخلف
- السيد "مرتد" - افقر بالأرجاء
- السيد "صغير" - انحن وحافظ على حركتك
- السيد "قوي" - تحرك وأظهر عضلاتك
- السيد "طويل" - تمدد وتحرك
- السيد "دغدغة" - حرك ذراعيك على شكل موجة
- السيد "سعيد" - تحرك وابتسم



<https://youtu.be/CIhCURJ-KvI>

ثم استريحوا و تحدثوا معاً

كيف تستعد للزوار القادمين إلى منزلك؟

**أذهب أعمق: لماذا تقوم بهذه الاستعدادات؟**



## تمرين الثابت



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت.

ركّز "دعم" وزنك على مرفقيك.

اثبت لمدة 20 ثانية واسترح بعدها. كرر ثلاث مرات أخرى

طريقة أصعب "إقس على نفسك": بديل بين اليدين والمرفقين بطريقة سلسلة.



## الثابت على شكل سلطعون

انقسموا الى فريقين. ثم عيّن مسافة حوالي خمسة أمتار في أنحاء الغرفة أو الفناء الخلفي وضع علامة عليها. ويقوم عضو 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/6rilHyfVUAac>

**الذهاب أكثر صعوبة: اجعل الجولة أطول.**



## توقع مجيء يسوع

اقرأ مرقس 1:1-11 من الكتاب المقدس.

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

هناك أربعة سجلات لحياة يسوع في العهد الجديد. هذه هي بداية الرحلة عبر قصة مرقس بينما نستكشف نحن «من هو هذا الرجل يسوع؟». يؤكد كلام مرقس الافتتاحي على نقطتي بداية أساسيتين:

1. يسوع هو المسيح (الموعود من الله).
2. هذه أخبار جيدة

## النص الكتابي — مرقس 1:1-11

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

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



كَانَ يُوحَنَّا يُعَمِّدُ فِي الْبَرِّيَّةِ وَيَكْرُزُ بِمَعْمُودِيَّةِ التَّوْبَةِ لِمَعْرِةِ  
 الْخَطَايَا. وَخَرَجَ إِلَيْهِ جَمِيعُ كُورَةِ الْيَهُودِيَّةِ وَأَهْلُ أُورُشَلِيمَ  
 وَاعْتَمَدُوا جَمِيعُهُمْ مِنْهُ فِي نَهْرِ الْأُرْدُنِّ، مُعْتَرِفِينَ بِخَطَايَاهُمْ.  
 وَكَانَ يُوحَنَّا يَلْبَسُ وَبَرَ الْإِبِلِ، وَمِنْطَقَةً مِنْ جِلْدٍ عَلَى حَقْوَيْهِ،  
 وَيَأْكُلُ جَرَادًا وَعَسَلًا بَرِّيًّا. وَكَانَ يَكْرُزُ قَائِلًا: «يَأْتِي بَعْدِي  
 مَنْ هُوَ أَقْوَى مِنِّي، الَّذِي لَسْتُ أَهْلًا أَنْ أَنْحِي وَأَحْلَ سُبُورَ  
 حِذَائِهِ. أَنَا عَمَدْتُكُمْ 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».

### مناقشة:

اقرأ الآيات الثلاث الأولى. واختر شخصاً واحداً ليؤقت تحدي  
 لمدة دقيقة واحدة باستخدام الهاتف أو الساعة. وليرفع الآخرون  
 أيديهم عندما يعتقدون أن دقيقة واحدة قد مضت. من كان  
 الأقرب إلى الـ 60 ثانية؟ التنبؤ بالمستقبل صعب أخبرنا  
 إشعياء أن المسيح قادم قبل 700 سنة من مجيئه  
 ماذا يقول هذا عن المسيح؟

التكلم مع الله: تناوبوا للصلاة من أجل بعضكم البعض،  
 ولتشكروا الرب لأنه يعرف المستقبل لكل شخص.



## كلمات عن مواضيع سريعة

اجلسوا في دائرة ثم حددوا مواضيع مثل "مدن، بلدان، أسماء، أو كائنات". شخص من العائلة يردد الحروف الأبجدية في رأسه حتى يقول له شخص آخر توقف.

ثم تناوبوا على قول كلمة حول هذه المواضيع بشرط أن تبدأ الكلمة بالحرف المختار بأسرع ما يمكن. استمروا حتى لا يتمكن أحدهم من التفكير بكلمة، ثم ابدأوا جولة جديدة. قوموا بتنويع المواضيع في كل جولة.

وإن أحببت، اجعلها كمنافسة.

## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل  
يوم.



## امسك الذيل

ليرتدي الجميع وشاح أو منشفة صغيرة كالـ 'ذيل' ويضعوه في الجزء الخلفي من سروالهم. والهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذيول، مع حماية "ذيلك". إذا فقدت "ذيلك"، قم بخمس عدّات من تمرين الضغط وواصل اللعبة. افضوا وقتاً ممتعاً.



<https://youtu.be/J8zIZBxJM4o>

ثم استريحوا و تحدثوا معاً  
ما هي أفضل هدية تلقيتها؟

**انذهب أعمق: كيف تختار الهدية المناسبة لشخص ما؟**



## تمرين الثابت مع صعود ونزول



ابدأ في وضعية الثابت على مرفقيك وأصابع قدميك حيث يكون جسمك في خط مستقيم. قم بتحويل وزنك واضغط لأعلى حتى تكون مدعوماً على يديك - اليد اليسرى ثم اليد اليمنى. ثم عد إلى المرفقين.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. اعملوا جولتين.



[https://youtu.be/91uewFI\\_Ly4](https://youtu.be/91uewFI_Ly4)

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": حافظ على نفس الوضعية ولكن على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك) أو على كرسي.

## 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>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بجولة أخرى وحاول تحسين وقتك.



## إعلان مجيء يسوع

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.  
فكيف يساعدنا الروح القدس على عيش حياتنا؟

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



## أرني الطريق

العمل مع شريك. ليكن فرداً معصوب العينين ومعه كرة بينما الثاني يحمل دلواً أو ما يشبهه.

في الجولة الأولى، لدى الشخص المعصوب العينين ثلاث محاولات لرمي الكرة في الدلو دون معرفة مكانها. ضع الدلو على بعد مترين.

في الجولة الثانية، يمسك الأول الدلو بينما يحاول الشخص المعصوب العينين أن يرمي الكرة في الدلو. يمكن للشريك أن يعطي توجيهات مثل، «أنا هنا» أو «من هذه الجهة». ثم بادلوا الأدوار.



<https://youtu.be/eD05N9sjuxo>

## مناقشة:

هل كنت قادراً على تسجيل هدف في الدلو دون مساعدة شريكك؟ لماذا كان الأمر أسهل في المرة الثانية؟



## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

واجعلها عادة يومية - اذهب إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت كل يوم.





## عربة اليد والدودة

**عربة اليد:** اعمل مع شريك. امش لـ 10 أمتار ثم بادلوا الأماكن.

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

كرر لمسافة 10 أمتار. قم بثلاث جولات،



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

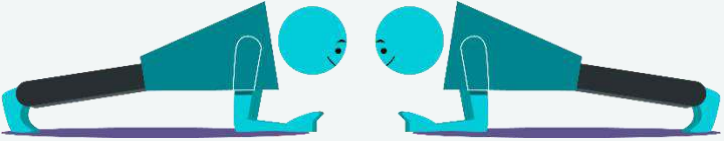
ثم استريحوا و تحدثوا معاً

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

**أذهب أعمق:** كيف يغير «من يقوم بالإعلان» طريقة  
سماعك للرسالة؟



## تمرين الثابت مع شريك



اعملوا في ثنائيات. انتقل إلى وضعية الثابت بمقابل شريكك، شخص واحد في كل ثنائي سيكون المرأة وسيحتاج إلى تقليد كل شيء يفعله الآخر. افضوا وقتاً ممتعاً.

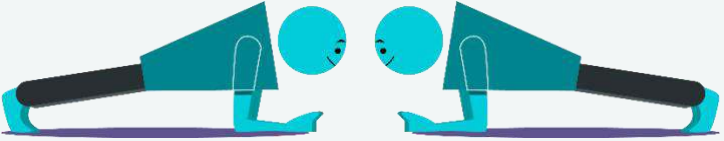


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك"** : عد إلى تمرين الثابت من اليوم الأول أو الثاني من هذا الأسبوع



## ثابت التيك تاك تو



ارسم مخطط لعبة تيك تاك تو على قطعة من الورق واجلب أقلام تعليم لكل شخص ليستخدمها. ثم العب التيك تاك تو مع شريك مقابل لك وأنتم في وضعية الثابت، فيلعب هو فيما تحافظ أنت على ثبات وضعيتك.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

**"طريقة أصعب" إقسَ على نفسك":** ليلعب الفائزون من كل لعبة مع بعضهم البعض.



## تأكيد مجيء يسوع

اقرأ مرقس 1: 1-11.

وزّع الأدوار في القصة: الراوي، أشعياء، يوحنا، والله.  
اقرأ مرقس 1: 1-11 مرة أخرى. وأضف الأزياء إذا كنت تريد.

تخيل أنك كنت هناك في ذلك اليوم عندما أكد الله مجيء يسوع وتحدّث 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؟



## مشية المستنقع

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

بادلوا الأماكن وأوصلوا الشخص الآخر الى بر الأمان.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

وأزل الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم.

## 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. ابدأ ببطء مع التركيز على الطريقة لتتمكن 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!

**الجولة** — 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://www.family.fit)  
تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على  
اليوتيوب على القناة التالية [@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)*