

النمو بشكل أعمق — الأسبوع العاشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



يسوع يدعو للكرم

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	مرقس 9:14-3
الكرم الاستثنائي	الكرم المتوقع	الكرم مثير للدهشة	 الإحماء
الركض على الحمم الساخنة	تمدد إلى السماء	تحرك مع الموسيقى	 تحرك
القرفصاء مع وزن	القرفصاء مع شريك	تمرين القرفصاء بحركة بطينة	 التحدي
سباق الشركاء التتابعي	تحدي الثابت والقرفصاء	تحدي القرفصاء العائلي	 استكشف
قراءة الآيات ورسم أو صنع صندوق هدايا	قراءة الآيات والنظر في ما هو متوقع	قراءة الآيات وتمثيل القصة	 إلعب
احرس الكنز	من الأفضل أن تعطي من أن تأخذ	كلمات سخية	

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.



تحرك مع الموسيقى

ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة وقم بعمل جولات من التمارين التالية حتى تنتهي الموسيقى:

- الهرولة.
- الركض مع رفع الركبة.
- لمس الكعب الخلفي.
- القفز كالضفدع.



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
سمّ شيء أنت ممتناً جداً له.

انذهب أعمق: كيف يمكنك إظهار الامتنان عندما تتلقى الهدايا؟



تمرين القرفصاء بحركة بطيئة



Family.fit هو عن المرح، ولكن التقنية الصحيحة مهمة جداً!

أكمل خمس عدّات من تمرين القرفصاء على النحو التالي:

- خذ خمس ثوانٍ للنزول إلى أدنى مستوى ممكن
- اثبت لمدة ثلاث ثوانٍ
- ثم قف بسرعة في ثانية واحدة

قم بـ 20 عدّة واسترح بعد 10 عدّات.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين القرفصاء على كرسي منخفض.

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



تحدي القرفصاء العائلي



قفوا في دائرة مقابل بعضكم البعض. ثم قوموا بـ 150
عدّة من تمرين القرفصاء كعائلة حيث يبدأ شخص واحد ثم
يمرر إلى الشخص التالي عندما يتعب.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": استخدم جهاز ضبط
للوقت، كرر التحدي وحاول التغلب على وقتك السابق.



الكرم مثير للدهشة

اقرأ مرقس 14: 3-9 من الكتاب المقدس.

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

قبل العشاء الأخير مباشرة، يشارك يسوع وجبة مع سمعان الأبرص مع بعض الأشخاص الآخرين وجاءت زائرة غير متوقعة وكانت سخية بشكل غير متوقع.

النص الكتابي المقدس - مرقس 14: 3-9

3 وَفِيمَا هُوَ فِي بَيْتِ عَنِيَا فِي بَيْتِ سِمَعَانَ الْأَبْرَصِ، وَهُوَ مُتَّكِيٌّ، جَاءَتِ امْرَأَةٌ مَعَهَا قَارُورَةٌ طِيبٍ نَارِدِينَ خَالِصٍ كَثِيرٍ النَّعْمَنِ. فَكَسَرَتِ الْقَارُورَةَ وَسَكَبَتْهُ عَلَى رَأْسِهِ. 4 وَكَانَ قَوْمٌ مُغْتَاظِينَ فِي أَنْفُسِهِمْ، فَقَالُوا: «لِمَاذَا كَانَ تَلْفُ الطَّيِّبِ هَذَا؟ 5 لِأَنَّهُ كَانَ يُمَكِّنُ أَنْ يُبَاعَ هَذَا بِأَكْثَرَ مِنْ ثَلَاثِمِئَةِ دِينَارٍ وَيُعْطَى لِلْفُقَرَاءِ». وَكَانُوا يُؤَيَّبُونَهَا. 6 أَمَّا يَسُوعُ فَقَالَ: «اتْرُكُوهَا! لِمَاذَا تُزْعِجُونَهَا؟ قَدْ عَمِلْتُ بِي عَمَلًا حَسَنًا! 7 لِأَنَّ الْفُقَرَاءَ مَعَكُمْ فِي كُلِّ حِينٍ، وَمَتَى أَرَدْتُمْ تَقْدِرُونَ أَنْ تَعْمَلُوا بِهِمْ خَيْرًا. وَأَمَّا أَنَا فَلَسْتُ مَعَكُمْ فِي كُلِّ حِينٍ. 8 عَمِلْتُ مَا

عِنْدَهَا. قَدْ سَبَقَتْ وَدَهَنْتْ بِالطَّيِّبِ جَسَدِي لِلتَّكْفِينِ.
9 أَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: حَيْثُمَا يُكْرَزُ بِهَذَا الْإِنْجِيلِ فِي كُلِّ
الْعَالَمِ، يُخْبِرُ أَيْضًا بِمَا فَعَلْتُهُ هَذِهِ، تَذْكَارًا لَهَا».

مناقشة:

اعثر على بعض الأزياء البسيطة ومثل القصة. لا تتسرع
وتوقف لثوانٍ للنظر في مشاعر وردود كل شخص في
القصة.

● لماذا سكبت المرأة الطيب على يسوع؟

التكلم مع الله: تأمل بصمت في ردك الخاص ليسوع.
واشكره على كل ما فعله من أجلك وصلِّ له.



كلمات سخية

الصق ورقة على ظهر كل فرد وأعطي الجميع قلم. تبادلوا لكتابة أشياء ايجابية عن كل فرد من أفراد العائلة على الورقة المعلقة على ظهورهم. يمكن لصغير العائلة أن يرسم صورة أو يستعين بأحدهم لكتابة الأمور الإيجابية. عندما يتم الانتهاء حصلوا على الأوراق، اجلسوا في دائرة وقوموا بقراءتها بصوت عالٍ معاً



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

ناقش :

كيف شعرت بعد أن قرأت هذه الكلمات الإيجابية عنك؟ هل كان من الصعب كتابة أمور ايجابية عن أفراد العائلة الآخرين؟ لماذا؟

نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الإلكترونية.



تمدد إلى السماء

قف على كامل طولك ثم انحني لتصل لوضعية تمرين الضغط، ثم حاول تدريجياً العودة إلى الوضعية الأساسية وبعد الوصول لوضعية الوقوف مدد جسمك إلى السماء. انحن إلى الأسفل مجدداً، مدّ القدم اليمنى من أجل التوازن واليد اليمنى إلى السماء. قف مجدداً، ثم كرر بالجهة اليسرى.

قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

لمن تعطي بانتظام؟ قد تعطي وقت، مساعدة عملية، مال...

انذهب أعمق: متى تم سؤالك لإعطاء أكثر من المعتاد؟



القرفصاء مع شريك



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



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

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



تحدي الثابت والقرفصاء



اعمل مع شريك حيث يقوم أحد الشريكين بتمرين الثابت بينما يقوم الآخر بتمرين القرفصاء. غير الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين القرفصاء.

قم بأربع جولات

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



الكرم المتوقع

اقرأ مرقس 14: 3-9.

فكر في مزحة وقلها بدون الجزء المضحك منها. هل يمكن للآخرين تخمين النهاية؟

يمكننا في كثير من الأحيان معرفة النهايات والعمل بها لأننا يمكن تخمينها، نحن نعرف كيف ستسير القصة الآيات 4-5 تبين لنا أن الضيوف يعتقدون أن العطور باهظة الثمن ينبغي أن تُستخدم «كما هو متوقع». ومع ذلك، فقد كرّم يسوع المرأة لعطائها غير المتوقع. هل يدعونا يسوع إلى بعض أعمال الامتنان والعبادة غير المتوقعة؟

التكلم مع الله: اسأل الله إذا كان عطائك (سواءً كفرد أو كأسرة) يحتاج إلى إعادة توجيه أو زيادة. أعطه الوقت للتحدث إليك وإلهامك.



من الأفضل أن تعطي من أن تأخذ

استخدام شريط أو حبل لقسم المنطقة المتاحة إليك إلى قسمين متساويين. اختر شيئين على الأقل للشخص الواحد من الأشياء الخفيفة التي يمكن للشخص أن يرميها بأمان وضعها على الخط. انقسموا إلى فريقين، قفوا وراء الخط واضبطوا جهاز التوقيت لمدة ثلاث دقائق. عند كلمة «انطلق» اركض إلى الخط، خذ أحد الأشياء وارميها فوق الخط. ارميها مجدداً ذهاباً وإياباً حتى ينتهي الوقت المحدد لك.

الفريق الذي يحصل على أشياء أقل في قسمه من الغرفة يفوز.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>

نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة وقم
بإيقاف تشغيل جميع الشاشات أثناء
الطعام.



الركض على الحمم الساخنة



انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن. ثم عندما يقول القائد «توقف» ينتقل الجميع الى وضعية تمرين القرفصاء. كرر حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
ما هي أفضل هدية تلقيتها إلى الآن؟
انذهب أعمق: ما هي الموهبة الخاصة التي أعطاك الله لك؟



القرفصاء مع وزن



أضف أوزان إلى تمرين القرفصاء إذا كنت تستطيع.
تبادلوا لتحملوا حقيبة ظهر، زجاجة مياه كبيرة، أو حتى
طفل صغير، وأكملوا 10 عدّات من تمرين القرفصاء.
شجعوا بعضكم البعض!
قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بـ 5 عدّات من
تمرين القرفصاء في كل جولة



سباق الشركاء التتابعي



اعمل مع شريك بحيث يقوم أحد الشريكين بتمرين مفاصل القفز بينما يقوم الآخر بالزحف لـ 10 أمتار على طريقة مشية الدب ثم يقوم بـ 5 عدّات من تمرين القرفصاء مع القفز، ثم يعود على طريقة السرطان ليعطي شريكه "high five" ثم يبادلون الأماكن.

في الجولة الثانية يقوم الشريك بـ 10 عدّات من تمارين المعدة بدلاً من تمرين القرفصاء.

انها التمرين بـ "high five".



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



الكرم الاستثنائي

اقرأ مرقس 14: 3-9.

شم بعض العطور أو الزهور. العطر الذي صبته المرأة على رأس يسوع كان غالباً يساوي أجار عام من العمل. على الرغم من أنها قد لا تدرك ذلك، كانت المرأة تعد يسوع لصلبه ودفنه.

كلمات يسوع في الآية 7 تبين أن إعطاء الفقراء هو المتوقع مئاً. تقديم هدايا غير اعتيادية -حتى باهظة الثمن- يجب أن يكون ردنا على كرمه المذهل وحبه تجاهنا. ارسم أو أصنع صندوق هدايا لكل فرد من أفراد العائلة. زينها واكتب الموهبة الخاصة أو القدرة التي أعطاك إياها الله وضعها في داخل الصندوق.

التكلم مع الله: امسك صندوق الهدايا وضعه أمام الله. واطلب منه استخدام هذه الهدية لمشيئته.



احرس الكنز

يجلس شخص واحد، «الحارس»، على كرسي مواجهاً الجدار مع مجموعة من المفاتيح تحت الكرسي. يبدأ الجميع في الطرف الآخر من الغرفة ويحرك بصمت في محاولة للاستيلاء على المفاتيح والركض عائداً لخط البداية. يمكن للحارس أن يلتفت في أي وقت ويلقي القبض على الناس التي تتحرك، وأي شخص يلقي القبض عليه يبدأ من جديد. يطارد الحارس ويلمس أي شخص يأخذ المفاتيح فيصبح اللاعب الذي تم لمسه الحارس للجولة القادمة.



https://youtu.be/r3IPb7AY_cs

نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة وخطط
للأنشطة عائلية لتحل محل الوقت
الشاشة.
كن مبدعاً!

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 لتمير 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](#)
تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



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



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 بقصد 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