

النمو بشكل أعمق — الأسبوع الحادي عشر

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



يسوع يخضع إلى مشيئة الله!

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



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

يسوع المعترف به  
كإله

يسوع يخضع إلى  
مشيئة الله

بيلاطس يطيع  
الحشد

مرقس  
20-12 : 15  
39-37

اتبع القائد

احماء  
الزوايا

السباق التتابعي  
لرسم شخص



الإحماء

مرآة تمرين الثابت.

تمرين الثابت مع  
صعود ونزول

تمرين الثابت  
الأساسي



تحرك

تحدي الثابت والدفع  
للأسفل

معركة الجوارب

الساعة المجنونة



التحدي

اقرأ الآيات وأخبر  
قصةك

قراءة الآيات وتمثيل  
المشهد

قراءة الآيات  
والمناقشة



استكشف

المشي العائلي

سقوط الثقة  
"السقوط وأنت  
واثق أنه سيتم  
التقاطك"

اركل العلبة



إلعب

# إبدأ

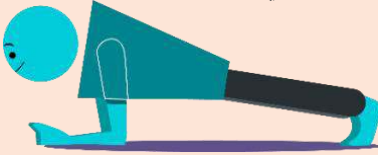
ساعد عائلتك على أن تكون نشطة داخل أو خارج هذا الأسبوع مع ثلاث جلسات ممتعة:

- 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.



## السباق التتابعي لرسم شخص

قم بسباق تتابعي للأسرة حيث يقوم شخص واحد بخمس عدّات من تمرين البيربيز ثم يركض إلى الورقة الموجودة في الطرف البعيد من الغرفة ليرسم عضو من أعضاء جسم شخص. ثم يركضون عائدين ليمرروا للشخص الآخر ليفعل المثل. الهدف هنا هو أن تقوم الأسرة برسم جسم كامل (الرأس، الجسم، الذراعين، اليدين، الساقين، والقدمين) في أسرع وقت ممكن.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى كنتم في حشد تصرخون بنفس الكلمات معاً؟

**انذهب أعمق: متى فعلت شيئاً لا تريد أن تفعله فقط لترضي الآخرين؟**



## تمرين الثابت الأساسي



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. ثم كرر مرة أخرى.

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



## الساعة المجنونة

سوف تحتاج إلى زجاجة بلاستيكية وعلامات للأرقام من 1 إلى 12.

ضع الأرقام على الأرض مثل الساعة وضع الزجاجة في المنتصف.

تناوبوا لتدوير الزجاجة حيث تقوم الأسرة بأكملها بالعدد الذي أشارت إليه الزجاجة البلاستيكية من أيا تمرين يريدون (مثلاً، 7 عدّات من تمرين القرفصاء، أو 3 عدّات من تمرين المعدة).  
العب لمدة خمس دقائق.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNuclt](https://youtu.be/9_3pYqNuclt)

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك":** العب لمدة ثلاث دقائق فقط.



## بيلاطس يطيع الحشد

اقرأ مرقس 15: 12-15 من الكتاب المقدس.

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

بعد ثلاث سنوات من الخدمة و 33 سنة على الأرض،  
نأتي إلى اليوم الأخير من حياة يسوع. يسلم القادة اليهود  
يسوع إلى بيلاطس \_ الحاكم الروماني \_ ويطلبوا بأن  
يصلب. قبل تنفيذ هذه العقوبة القاسية، يتعرض يسوع  
للإذلال والتعذيب \_ بإرادته \_ لأجلنا.

النص الكتابي المقدس - مرقس 15: 12-20، 37-39

12 فَأَجَابَ بِيلاطُسُ أَيْضًا وَقَالَ لَهُمْ: «فَمَاذَا تُرِيدُونَ  
أَنْ أَفْعَلَ بِالَّذِي تَدْعُونَهُ مَلِكَ الْيَهُودِ؟» 13 فَصَرَخُوا  
أَيْضًا: «اصْلُبْهُ!» 14 فَقَالَ لَهُمْ بِيلاطُسُ: «وَأَيَّ شَرِّ  
عَمَلٍ؟» فَازْدَادُوا جِدًّا صَرَخَا: «اصْلُبْهُ!»

15 فَبِيلاطُسُ إِذْ كَانَ يُرِيدُ أَنْ يَعْمَلَ لِلْجَمْعِ مَا يُرْضِيهِمْ،  
أَطْلَقَ لَهُمْ بَارَابَاسَ، وَأَسْلَمَ يَسُوعَ، بَعْدَ مَا جَلَدَهُ،  
لِيُصَلَّبَ.



16 فَمَضَى بِهِ الْعَسْكَرُ إِلَى دَاخِلِ الدَّارِ، الَّتِي هِيَ دَارُ  
 الْوَلَايَةِ، وَجَمَعُوا كُلَّ الْكَتِيبَةِ. 17 وَالْبَسُوهُ أَرْجُونَ،  
 وَضَفَرُوا إِكْلِيلاً مِنْ شَوْكٍ وَوَضَعُوهُ عَلَيْهِ، 18 وَابْتَدَأُوا  
 يُسَلِّمُونَ عَلَيْهِ قَائِلِينَ: «السَّلَامُ يَا مَلِكَ  
 الْيَهُودِ!» 19 وَكَانُوا يَضْرِبُونَهُ عَلَى رَأْسِهِ بِقَصَبَةٍ،  
 وَيَبْصُقُونَ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَسْجُدُونَ لَهُ جَائِعِينَ عَلَى  
 رُكْبِهِمْ. 20 وَبَعْدَ مَا اسْتَهْزَأُوا بِهِ، نَزَعُوا عَنْهُ الْأَرْجُونَ  
 وَالْبَسُوهُ ثِيَابَهُ، ثُمَّ خَرَجُوا بِهِ لِيَصْلُبُوهُ.

37 فَصَرَخَ يَسُوعُ بِصَوْتٍ عَظِيمٍ وَأَسْلَمَ الرُّوحَ.

38 وَانْشَقَّ حِجَابُ الْهَيْكَلِ إِلَى اثْنَيْنِ، مِنْ فَوْقِ إِلَى  
 أَسْفَلٍ. 39 وَلَمَّا رَأَى قَائِدُ الْمِنَّةِ الْوَاقِفُ مُقَابِلَهُ أَنَّهُ صَرَخَ  
 هَكَذَا وَأَسْلَمَ الرُّوحَ، قَالَ: «حَقًّا كَانَ هَذَا الْإِنْسَانُ ابْنَ  
 اللَّهِ!»

### مناقشة:

أثار القادة اليهود الحشد للحصول على ما أرادوه. لماذا  
 تعتقد أن بيلاطس استسلم لطلب الحشد؟

التكلم مع الله: يا رب يسوع، أنا آسف على الأوقات التي  
 استسلم بها للآخرين وأفعل ما يريدون. ساعدني يا رب أن  
 أفعل دائماً مشيئتك.



## اركل العلبة

اصنع دائرة على الأرض وضع علبة فارغة في الوسط. يقوم شخص واحد بحراسة العلبة بينما يحاول الجميع أخراجها من الدائرة. إذا لمس الحارس شخصاً آخر قبل أن يستطيع أخراج العلبة يصبح هذا الشخص الحارس الجديد. يمكن للاعبين العمل معا لتشتيت الحارس. إذا استطعت اخراج العلبة دون أن يتم لمسك، تكون الراح في تلك الجولة.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

## ناقش:

ما الذي استمتعت به في اللعبة؟

ما الذي جعل من السهل على شخصٍ ما أن يخرج العلبة؟

A top-down view of several people's hands holding white smartphones. The people are looking down at their devices. The background is a light-colored wooden surface.

## نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الإلكترونية.



## الإحماء في الأطراف



سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. كل شخص يبدأ في زاوية مختلفة ويقوم بتمارين احماء مختلفة. تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي

- 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز
- 10 عدّات من تمرين لمس الكعب الخلفي
- 10 عدّة من تمرين المعدة
- 10 عدّات من تمرين القرفصاء

قوموا بعمل جولتين.

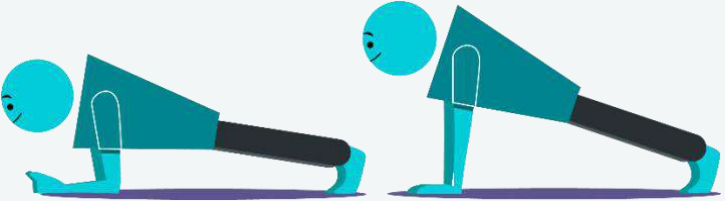


[https://youtu.be/fe\\_bRnV04ao](https://youtu.be/fe_bRnV04ao)

ثم استريحوا وتحدثوا معاً  
متى فعلت شيئاً من أجل شخص آخر؟



## تمرين الثابت مع صعود ونزول



ابدأ في وضعية الثابت على مرفقيك وأصابع قدميك حيث يكون جسمك في خط مستقيم. قم بتحويل وزنك على مرفقيك ومن ثم على يديك مجدداً - اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى، ثم عد إلى المرفقين.  
اعمل 10 عدّات ثم استرح، وقوموا بعمل جولتين.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

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

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



## معركة الجوارب



ستحتاج إلى حوالي 20 زوجاً من الجوارب الملفوفة ككرة.

حدد ملعب بقياسات 8×4 واقسمه إلى قسمين. شكّل فريقين وضع نصف عدد الجوارب على كل جانب.

يقوم أفراد الفريق بالركض إلى الجوارب، القيام بالقرفصاء، ثم رمي الجوارب للجانب الآخر من الملعب. استمروا لمدة 30 ثانية. الفريق مع العدد الأقل من الجوارب يفوز.

ثم كرر ثلاث مرات



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

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



## يسوع يخضع إلى الله

اقرأ مرقس 15: 16-20.

قم بإعادة تمثيل هذا المشهد ببطء وتمعن إذا كان هذا مناسباً لعائلتك. استخدم رداء أو معطف، واعثر على عصي وأزياء أخرى مناسبة للتمثيلية. استخدم كلمات «الجنود» بدلاً من "هم" لبدء كل جملة فيما يتم قراءة مرقس 15: 16-20 بصوتٍ عالٍ. اختتم التمثيلية بمشهد يسوع وهو يُصلب.

- كيف استجاب يسوع لهذه القسوة؟

**التكلم مع الله:** اجتمعوا معاً في دائرة ضيقة واشكروا يسوع لكونه على استعداد أن يُعاقب من أجلنا.



## سقوط الثقة "السقوط وأنت واثق أنه سيتم التقاطك"

قم بسقوط الثقة بطريقتين:

1. يقف شخص واحد بين إثنين آخرين ويغمض عينيه ويسقط إلى الخلف والأمام. ماذا كان شعور أن يتم امساكك من قبل العائلة؟
2. قف على كرسي، أغمض عينيك، واسقط إلى الخلف إلى أيدي العائلة.



[https://youtu.be/lw\\_UWIET\\_0k](https://youtu.be/lw_UWIET_0k)

### ناقش:

كيف تمثل هاتين السقطتين الثقة بين يسوع والله الأب في لحظة الصلب؟

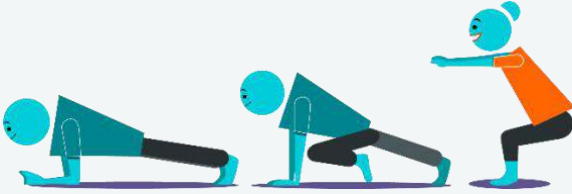


## نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة وقم  
بإيقاف تشغيل جميع الشاشات قبل  
60 دقيقة على الأقل من النوم.



## اتبع القائد



ضع الموسيقى المفضلة لديك. اركض في دائرة وليكن شخص واحد هو القائد حيث سيستخدم التصفيق باليد لتوصيل التعليمات:

- التصفيق لمرة واحدة - عدّة من تمرين الثابت
- التصفيق لمرتين - عدّتين من متسلقي الجبال
- التصفيق لثلاثة مرات - ثلاث عدّات من تمرين القرفصاء

غير القادة بعد دقيقة واحدة.



<https://youtu.be/dvqqrHUmakTQ>

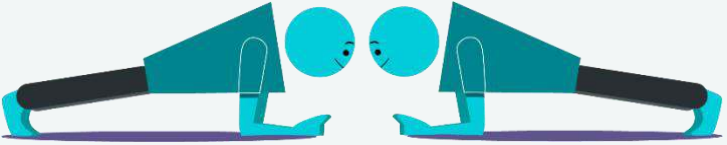
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما الشيء المهم الذي فهمته أولاً عن يسوع؟

**انذهب أعمق:** شارك سبب واحد يجعلك تلميذ وابن له؟



## مرآة تمرين الثابت.



اعملوا في ثنائيات. انتقل إلى وضعية البلايك بمقابل شريكك حيث شخص واحد في كل ثنائي سيكون المرأة وسيحتاج إلى تقليد كل شيء يفعله الآخر. اقصوا وقتاً ممتعاً.

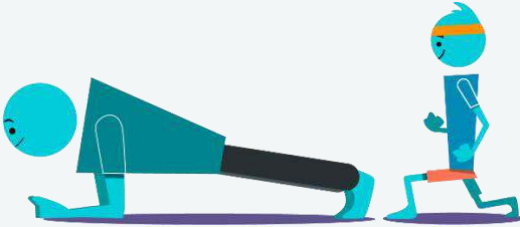


<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

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



## تحدي الثابت والدفع للأسفل



اعمل مع شريك بينما يكون أحدكم في وضعية الثابت، يقوم الآخر بتمرين الدفع للأسفل. غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق. قم بأربع جولات

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك":** قم بخمس عدّات من تمرين الدفع للأسفل لكل قدم

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** أضف الأوزان إلى تمرين الدفع للأسفل الذي تقوم به.



## يسوع المعترف به كإله

اقرأ مرقس 15: 37-39.

رأى الجندي الروماني يسوع يموت وكان مقتنعاً بمن كان يسوع حقاً.

شارك قصتك عندما أصبحت مقتنعاً بيسوع وبدأت في متابعته.

التكلم مع الله: هناك الكثير من الناس في دائرة عائلتك والأصدقاء والمجتمع الذين لم يقتنعوا بعد بيسوع. سمّ البعض وصلّي من أجل أن يكون لهم نفس رد الجندي.



## المشي العائلي

استمتعوا بالمشي معاً كعائلة. تجول في منزلك، الفناء الخلفي، أو الحي إن أمكن.



## نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة.  
خصص وقت للشاشة لكل شخص  
في الأسرة.

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

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



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