

النمو بشكل أعمق — الأسبوع الثاني عشر  
يسوع — قام من بين الأموات، إنه حي!

# family.fit fast

7 دقائق لمساعدتك في تنمية عائلتك، لياقتك، إيمانك، ومتعتك



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

# إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 16: 1-2	سباق تتابعي لتمرين الثابت	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 16: 3-6	سباق التقاط الأشياء	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 16: 1-7	Family.fit النهائي	اليوم الثالث

هذه هي نهاية الرحلة عبر قصة مرقس فيما كنا نستكشف «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجودة في الكتاب المقدس في مرقس 16: 1-7.

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

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



# اليوم الأول

## تنشطوا



### سباق تنافسي لتمرين الثابت

انقسموا إلى فريقين وقفوا بعيدين عن بعضكم بمسافة 5 أمتار. يبدأ شخص واحد بوضعية تمرين الثابت ويتحرك بشكل جانبي إلى الفريق الآخر، ثم يمرروا للشخص التالي للعودة بشكل جانبي بوضعية الثابت.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQq0>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع دُفن

• ما هي بعض العادات في عائلتك أو مجتمعك؟

اقرأ **مرقس 16: 1-2**.

وضِعَ يسوع في مقبرة مصنوعة من جزء من صخرة. تم إغلاق المدخل بحجر ضخّم وتمت حراسته من قبل الجنود لمنع أي شخص من سرقة الجثة.

كان مسح الجسد بالطيب جزءاً من عادات الدفن. كان الطيب مكافئاً للغاية وكان يُعبر عن الحب والاحترام.

• لماذا كانت النساء على استعداد لبذل الكثير من الجهد في مسح جسد يسوع؟

التكلم مع الله: اكتب رسالة إلى الله تعبر بها عن حبك له. اختر شخص لجمع الرسائل والاحتفاظ بها في مكان آمن. ثم اتفقوا على وقت لفتحها مرة أخرى.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### سباق التقاط الأشياء

انقسموا إلى فريقين وقفوا في مكانين مقابلين في الغرفة أو المساحة المخصصة للعب. ضع 21 قطعة "أشياء لا على التعيين" في منتصف الأرض. ليركض كل فريق ويجمع الأشياء واحدة تلو الأخرى كسباق تنافسي. احسب أي فريق جمع أشياء أكثر. ارتاحوا قليلاً ثم العبوا مجدداً



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## ارتاحوا وتحديثوا



### يسوع قام

• لماذا تخيفنا الأحداث غير الاعتيادية او غير القابلة للتصديق في بعض الأحيان؟

اقرأ مرقس 16: 3-6.

شهدت النساء في هذه القصة مفاجأة مقلقة. حيث لم يعد يسوع في القبر!

• ما الشيء الجديد الذي تعلمتموه عن يسوع في هذه اللحظة؟ ماذا يعني هذا بالنسبة لك اليوم؟

التكلم مع الله: شكرا لك يا رب يسوع لأنك أخذت خطيئتنا على الصليب. لقد تغلبت على الخطيئة والموت، وقمت مرة أخرى بأثبات أنك الله. ساعدنا يا رب على العيش كل يوم في ضوء هذه الحقيقة.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### Family.fit النهائي

أكملوا هذه التمارين في ثنائيات في أسرع وقت ممكن، ولكن بتقنية جيدة:

- 20 ثانية من تمرين الثابت وسوبرمان
- 20 عدّة من كل من: تمرين البيربيز، الدفع للأسفل، متزلجي السرعة، تمرين الضغط، المعدة، تمرين تسلق الجبال، وتمرين القرفصاء.

قوموا بعمل ثلاث جولات، ولا تنسوا استخدام جهاز ضبط الوقت!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع ينتظر

- تكلم عن أطول وقت انتظرت فيه شخصاً ما.

اقرأ مرقس 16: 1-7.

- لماذا كانت النساء يبحثن عن يسوع في المكان الخطأ؟

كان يسوع القائم من الأموات يتوقعهن في الجليل، حيث وعد بأنه سيكون.

- أين يمكن أن يكون يسوع في انتظارك اليوم؟

التكلم مع الله: صلي في رحلة حول أربعة أماكن مختلفة في منزلك من أجل: (1) حياتك الشخصية مع الله؛ (2) اتباع الله كعائلة؛ (3) بلدك؛ (4) أصدقائك الذين لم يتبعوا يسوع بعد.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجانا

هنا في مرقس 16: 7-1

## النص الكتابي المقدس - مرقس 16: 7-1

1 وَبَعْدَمَا مَضَى السَّبْتُ، اشْتَرَتْ مَرْيَمُ الْمَجْدَلِيَّةُ  
وَمَرْيَمُ أُمِّ يَعْقُوبَ وَسَالُومَةَ، حَنُوطًا لِيَأْتِيَنَّ  
وَيَدْفِنَهُ. 2 وَبَاكِرًا جِدًّا فِي أَوَّلِ الْأُسْبُوعِ أَتَيْنَ إِلَى  
الْقَبْرِ إِذْ طَلَعَتِ الشَّمْسُ. 3 وَكُنَّ يَقُلْنَ فِيمَا بَيْنَهُنَّ:  
«مَنْ يُدْخِرُ لَنَا الْحَجَرَ عَنِ بَابِ الْقَبْرِ؟»

4 فَتَطَّلَعْنَ وَرَأَيْنَ أَنَّ الْحَجَرَ قَدْ دُخِرَ! لِأَنَّهُ كَانَ  
عَظِيمًا جِدًّا. 5 وَلَمَّا دَخَلْنَ الْقَبْرَ رَأَيْنَ شَابًّا جَالِسًا  
عَنِ الْيَمِينِ لِأِسَاءِ حُلَّةٍ بَيْضَاءَ، فَاَنْدَهَشْنَ.

6 فَقَالَ لَهُنَّ: «لَا تَنْدَهَشْنَ! أَنْتُنَّ تَطْلُبْنَ يَسُوعَ  
النَّاصِرِيَّ الْمَصْلُوبَ. قَدْ قَامَ! لَيْسَ هُوَ هَهُنَا.  
هُوَ ذَا الْمَوْضِعِ الَّذِي وَضَعُوهُ فِيهِ. 7 لَكِنْ اذْهَبْنَ  
وَقُلْنَ لِتَلَامِيذِهِ وَلِبَطْرُسَ: إِنَّهُ يَسْبِقُكُمْ إِلَى الْجَلِيلِ.  
هُنَاكَ تَرَوْنَهُ كَمَا قَالَ لَكُمْ».

## نصيحة صحية

قل وقت «الشاشات» الالكترونية،  
واستخدم فقط البرامج والتطبيقات المفيدة لعائلتك.



# 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 وسوف 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://www.youtube.com/@family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا ترجمت هذا إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني [info@family.fit](mailto: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.ft

