

النمو بشكل أعمق — الأسبوع الثاني عشر

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



يسوع — قام من بين الأموات، إنه حيّ!

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



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

يسوع ينتظر

يسوع قام

يسوع دُفن

مرقس  
7-1:16

عربة اليد والدودة

سباق النقاط الأشياء

امسك الذيل



الإحماء

تمرين البيربيز  
بقفزات الضفدع

تمرين البيربيز

تمرين البيربيز  
بطريقة بسيطة



تحرك

family.fit  
النهائي

تيك تاك تو

سباق تتابعي  
لتمرين الثابت



التحدي

قراءة الآيات  
والبحث باستخدام  
التعليمات "كلمات  
ساخن وبارد"

قراءة الآيات  
والتخطيط لمفاجأة  
للآخرين

قراءة الآيات  
وتحديد الروائح  
المعروفة



استكشف

لعبة الغميضة

رمي الكرة الورقية

لعبة العربة اليدوية  
في مسار عقبات



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
- 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 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.



## امسك الذيل

الجميع يرتدي وشاح أو منشفة صغيرة كـ «ذيل»، ضعه من الخلف. والهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذيول مع حماية "ذيلك". إذا فقدت "ذيلك"، قم بخمس عدّات من تمرين الضغط وواصل اللعبة. استمتعوا بوقتكم



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي بعض العادات في عائلتك أو مجتمعك؟

**انذهب أعمق: لماذا يتبع الناس هذه العادات؟**



## تمرين البيربيز بطريقة بسيطة



ضع يديك على الأرض، تمدد إلى الوراء لتصبح في وضعية تمرين الثابت، ثم حرك كلا القدمين إلى الأمام للوقوف بشكل كامل وثم صفق فوق رأسك.

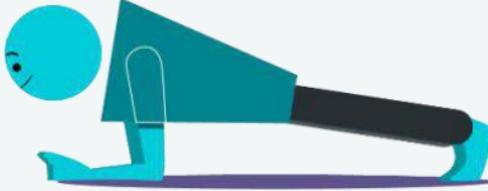
خذوا بضع دقائق لممارسة التمرين كأسرة - تأكدوا من تقديم المشورة الجيدة والتشجيع. تناوبوا لضبط وقت كل فرد من أفراد الأسرة لمعرفة كم من الوقت يأخذ القيام بـ 10 عدّات من تمرين البيربيز.



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)



## سباق تنافسي لتمارين 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.

انظر كم عدد اللفات التي يمكن لكل فريق القيام بها في ثلاث دقائق.



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

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد الوقت إلى خمس دقائق.



## يسوع دُفن

اقرأ مرقس 16: 1-2 من الكتاب المقدس.

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

وَضِعَ يَسُوعَ فِي مَقْبَرَةٍ مَصْنُوعَةٍ مِنْ جِزءٍ مِنْ صَخْرَةٍ. تَمَّ إِغْلَاقُ الْمَدْخَلِ بِحِجْرٍ ضَخْمٍ وَتَمَّتْ حِرَاسَتُهُ مِنْ قِبَلِ الْجُنُودِ لِمَنْعِ أَيِّ شَخْصٍ مِنْ سَرَقَةِ الْجَثَّةِ.

### النص الكتابي المقدس - مرقس 16: 1-7

1 وَبَعْدَمَا مَضَى السَّبْتُ، اسْتَرْت مَرْيَمَ الْمَجْدَلِيَّةَ وَمَرْيَمَ أُمَّ يَعْقُوبَ وَسَالُومَةَ، حَنُوطًا لِيَاتَيْنِ وَيَدَهْنَهُ. 2 وَبَاكِرًا جِدًّا فِي أَوَّلِ الْأَسْبُوعِ 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 لِأَبْسًا حُلَّةً بِيضَاءَ، فَاَنْدَهَشْنَ.

6 فَقَالَ لَهُنَّ: «لَا تَنْدَهَشْنَ! أَنْتُنَّ تَطْلُبْنَ يَسُوعَ النَّاصِرِيَّ الْمَصْلُوبَ. قَدْ قَامَ! لَيْسَ هُوَ هَهُنَا. هُوَذَا

الْمَوْضِعَ الَّذِي وَضَعُوهُ فِيهِ. 7 لَكِنِ ادْهَبْنَ وَقُلْنَ لِتِلْكَامِيذِهِ  
وَلِبَطْرُسَ: إِنَّهُ يَسْبِقُكُمْ إِلَى الْجَلِيلِ. هُنَاكَ تَرَوْنَهُ كَمَا قَالَ  
لَكُمْ».

### مناقشة:

حاسة الشم لدينا مهمة. تناوبوا على محاولة تخمين  
الروائح المعروفة لديك وأنت مغمض العينين.

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

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

فكر في الوقت الذي أظهر فيه شخص ما حبه لك. كيف  
فعلوا ذلك؟

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



## لعبة العربة اليدوية في مسار عقبات

أنشئ مسار العقبات الذي يتضمن بعض المنعطفات. اعمل في ثنائيات للتحرك خلال مسار العقبات في سباق لعبة الـ «عربة اليدوية».

**وضعية العربة اليدوية:** يكون شخص واحد في وضعية الثابت بينما يقف الآخر ويحمل الكاحلين. ثم امشوا على هذه الوضعية. ضع مؤقت لكل فريق، بديل الأماكن وافعلها مرة اخرى.



[https://youtu.be/8IE\\_7MQ2xBc](https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc)



## نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الالكترونية.



## 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>

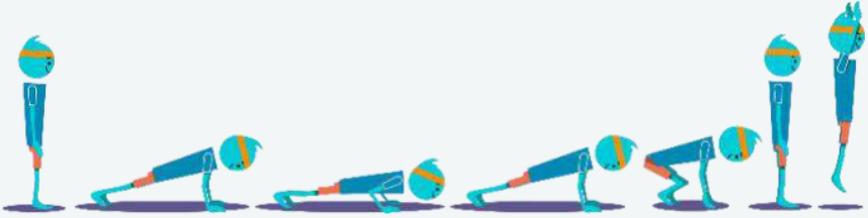
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

شارك أجمل قصة سمعتها في حياتك.

**انذهب أعمق: لماذا تخيفنا الأحداث صعبة التصديق أو الغير اعتيادية؟**



## تمرين البيربيز



قف مع قدميك بجانب بعضهم البعض. انحني وضع يديك على الأرض ومدد قدميك إلى الوراء للوصول إلى وضعية الثابت.

قم بتمرين الضغط، ثم قرّب قدميك نحو يديك. قف، أقفز، ثم صفق فوق رأسك.

قم بـ 10 عدّات من تمرين البيربيز ببطئ وسلاسة.



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين البيربيز بالطريقة البسيطة "اليوم الأول"



## تيك تاك تو

قم بعمل مخطط لعبة "tic-tac-toe" على الأرض قبل البدء (استخدم شريط لاصق أو حبل).

ثم انقسموا الى فريقين. وأعطي كل فريق تحدياً "مثل 3 بيربيز". وعند اكمال التحدي، يركض شخصين ويضعان قطعة على لعبة الـ "تيك تاك تو". تابع مع تحديات جديدة حتى يتم الفوز في اللعبة.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

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



## يسوع قام

اقرأ مرقس 16: 3-6.

هل تحب المفاجآت؟ فاجئ شخصاً من عائلتك قبل نهاية اليوم. كن مبدعاً!

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:** شكراً يارب 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.



## رمي الكرة الورقية

تحدي رمي الكرة: اصنع كرة من الورق وتدريبوا على رمي والتقاط الكرة بيد واحدة. ثم قفوا في دائرة وارموا الكرة إلى اليمين في نفس وقت التقاط الكرة من الجهة اليسار. شجعوا بعضكم البعض.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

## نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة  
وفكروا في كل الأشياء التي يمكن أن  
تقوموا بها بدون استخدام الشاشات.



## العربة اليدوية والدودة

**عربة اليد:** اعمل مع شريك. امش لـ 10 أمتار ثم بادل 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، وثم قرب قدميك إلى يديك بقدر المستطاع.

كرر لمسافة 10 أمتار. قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى تأخرت على شيء ما؟

**أذهب أعمق:** تكلم عن أطول وقت انتظرت به شخصاً ما.



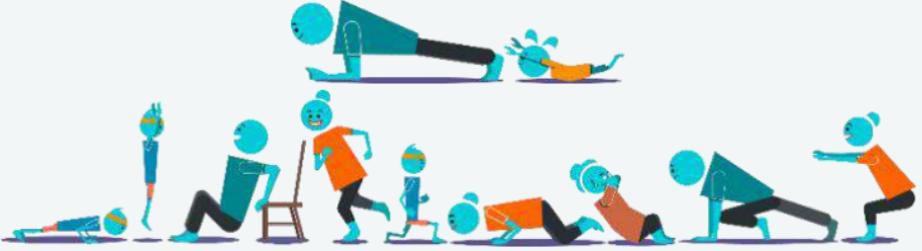
## تمرين البيربيز بقفزات الضفدع

قم بتمرين البيربيز العادي "من اليوم الثاني". بالإضافة إلى ذلك، بعدما تنخفض وتقف مجدداً اقفز على طريقة الضفدع.

تناوبوا على قياس أبعد مسافة يمكنكم القفز إليها!

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": لا تحاولوا القفز بعيداً.

## family.fit النهائي



أكمل الموسم بتحدي يتضمن كل ما تعلمناه!  
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،

لا تنسوا استخدام جهاز ضبط الوقت!



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



## يسوع ينتظر

اقرأ مرقس 16: 1-7.

تناوبوا لأخفاء شيء "غرض معين". ثم يستخدم الشخص الذي أخفى الأشياء الكلمات «ساخن» و «بارد» ليبدل على مدى قرب أو بعد الباحثين عن الغرض.

لماذا كنَّ 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.



## لعبة الغميضة

يخفي شخصٌ شيئاً في المنزل حيث يكون من المتوقع التعرف عليه من قبل العائلة. أعطي أفكار ممكن أن تشجع العائلة على ايجاد الغرض المخبأ.  
ثم كرر اللعبة مع غرض "قطعة" جديدة.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>



## نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة،  
واستخدم فقط البرامج والتطبيقات  
المفيدة لعائلتك.

## 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](https://family.fit). وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم.

سوف تجد جميع جلسات الـ "[family.fit](https://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](https://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](https://family.fit)"



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