

النمو بشكل أعمق — الأسبوع الثالث عشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



أسبوع الاحتفال
نهاية الموسم

www.family.fit



هذا الأسبوع: الاحتفال

تهانينا

لقد انهيت موسم كامل من family.fit!

نأمل أن تتمكن من رؤية التغييرات في عائلتك. ربما أصبحت أكثر صحة ولياقة. ربما أصبحت أكثر إيجابية ومتصلون مع بعضكم البعض بشكل أكبر. أو ربما كنت قد حققت تقدّم كعائلة في المغفرة أو التواصل أو اللطف أو الشجاعة.

إذا دعونا نحتفل بما يفعله الله!

إذا كنت تستطيع، اجتمع مع عائلات أخرى. دعونا نجتمع بين اللياقة البدنية، الإيمان، المرح، والطعام، ونحتفل قبل أن نبدأ موسماً آخر من family.fit.



أفكار للاحتفال

اجتمعوا معاً كعائلة. القوا نظرة على هذه الأفكار واصنعوا خطة لتحتفلوا بإكمال الموسم كاملاً من family.fit.

صمم الحدث ليتناسب مع وضعك الحالي. إذا كنت في الحجر الصحي الخاص بفيروس COVID، حاول التواصل مع العائلة بطرق إبداعية.

اشمل هذه العناصر:

1. عائلات أخرى في حيِّك
2. لياقة
3. مرح
4. إيمان
5. طعام

اختر أفكاراً من الصفحات التالية للبدء.

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.

1. عائلات أخرى

إدعوا عائلاتٍ أُخرى

فكر في بعض العائلات الأخرى التي يمكنك أن تجتمع معها للاحتفال، يمكن أن تكون من العائلات التي قامت بـ family.fit أو عائلات يمكن أن تبدأ معهم الموسم المقبل.

إذا لم تتمكنوا من الاجتماع وجهاً لوجه، فتواصلو عبر Zoom® أو Skype® أو من نافذة منزلك "إن كانوا قريبين منك".

وصلّي من أجلهم

وصلّي من أجل العائلات الأخرى التي تدعوها. أدعي شخصاً منعزل أو مسن، سيحبون أن يكونوا جزءاً من عائلتك من أجل الاحتفال

قم بصنع دعوات

واجعلها ممتعة حيث يمكنك أن تصنع رسالة فيديو ممتعة، يمكنك أن ترسم بطاقة دعوة، أو يمكنك أن تضع تحدياً للعائلة الأخرى كدعوة.

2. لياقة

اختر بعض عناصر اللياقة البدنية

اطَّلِعْ على الأسابيع الـ 12 الماضية من اللياقة البدنية
واختر ثلاثة تحديات مختلفة يمكنك القيام بها مع العائلات
الأخرى.

فيما يلي بعض الأفكار التي يمكنك البدء فيها:



تحدي البرج

تمرين القرفصاء ظهر لظهر

تحدي تمرين الضغط



ابتكر تحدياً

يمكن لكل عائلة فعلت family.fit أن تضع تحدياً لتري الأسر الأخرى. استخدم تمرينين على الأقل في التحدي.

صمم مسابقة

خذ أحد التحديات وحولها لمنافسة. يمكن أن يكون المنافسة على الشكل التالي: الأطفال ضد الآباء أو الذكور ضد الإناث. أو يمكن أن تكون عائلة ضد عائلة، فكر ما الممكن أن يكون أفضل لتستمتعوا به!



3. مرح



التزيين

اختر مكان للإحتفال الخاص بك. قد يكون في حديقة عامة، في منزلك، أو في قاعة. الآن اجعل المكان يبدو ممتعاً ومميزاً كن مبدعاً!

الألعاب الترفيهية والرياضة

خطط لبعض الألعاب المرحية التي يعرفها ويحبها الجميع. على سبيل المثال، الفريسبي، كرة القدم، الكريكيت أو لعبة التمرير.

اختر لعبة من الـ family.fit

استذكر الأسابيع الأثني عشر الماضيين واختر بعض الألعاب الجماعية لتلعبها. فيما يلي بعض الأفكار التي يمكنك البدء فيها:



مشية المستنقع

تحدي رمي الكرة

اركل العلبة



4 - إيمان

شارك كيف نضجت

شارك مع العائلات الأخرى كيف نضجت عائلتك وتغيرت في الأشهر الأخيرة. ما هي الأشياء الإيجابية التي تحدث لكم؟ ماذا تعلمتم؟

ثم افتحوا الكتاب المقدس معاً

واختاروا الموضوع الذي ساعدكم حقاً كعائلة. اقرأ النص الكتابي مرة أخرى واستكملوا بعض الأنشطة والأسئلة مع عائلات أخرى.

من ثم شاهدوا فيديو Max7 معاً

انظر إلى أحد مقاطع الفيديو وناقش المواضيع الموجودة في (Max7.org):



قصة عيد الميلاد:

ولادة يسوع

الرعاة

المجوس



5 - طعام

تحضر كل عائلة وجبة

تحضر كل عائلة وجبة مفضلة لمشاركتها مع العائلات الأخرى. وإذا لم تتمكنوا من اللقاء، شاركوا وصفة الوجبة المفضلة لديكم مع عائلات أخرى.

قوموا بإعداد الطعام الصحي معاً

فيما تجدون بعض الوصفات البسيطة لبعض الأطعمة والمشروبات الصحية لصنعها معاً.

على سبيل المثال:

- اصنع العصير باستخدام الفاكهة الطازجة
- اصنع وجبة خفيفة صحية

اطهوا وجبة معاً

قوموا بالشواء أو بصنع طبق الكاري أو حتى أي طبق مصنوع منزلياً تقوم فيه العائلة باحضار المواد الخاصة بالطبق ليطهوه معاً.



انتظر الموسم الجديد!

كتيب بناء جلسات الـ family.fit الخاصة بك قادم! الموضوع العام هو المواقف الصحية. سيساعدك الموسم الجديد على الاستمرار في نمو عائلتك، اللياقة البدنية الخاصة بك، إيمانك، والمرح الخاص بك!

قم بتنزيل هذا الملصق المكون من صفحة واحدة

لتطبعه وتعلقه على حائط غرفتك. في ثلاث خطوات بسيطة، يمكن لعائلتك بناء جلسات نشطة خاصة بكم.

جرب هذه الفكرة .. ستقضون وقتاً ممتعاً

Build Your Own

family.fit

in 3 easy steps!



1

Get Active

Choose one or more **exercises** and do them with the **activities**.

Exercises

Exercise Activities

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