

النمو بشكل أعمق - الأسبوع الثاني



family.fitness.faith.fun



يسوع... يستحق أن نتبعه!

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

مهمة يسوع لأتباعه

دعوة يسوع

رسالة يسوع

مرقس
20-14 :1

اتبع القائد

لمس كتف "الدب"

الركض على الحمم
الساخنة



الإحماء

تمرين البيربيز
بقفزات الضفدع

تمرين البيربيز

التجهيز لتمرين
البيربيز



تحرك

تمرين البيربيز
المحدد بالوقت

تحدي النرد

تحدي تمرين الضغط



التحدي

إعادة قراءة الآيات
وتمثيلها

قراءة الآيات
والدرشة حول
صفات القائد

قراءة الآيات وكتابة
«أخبار جيدة»



استكشف

جاهز، استعد ...
تحرك

كرة سلة الجوارب

لمس الركبة



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.



الركض على الحمم الساخنة

انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة. واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «حمم ساخنة» 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/G774IJKk9nQ>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
تحدثوا عن الوقت الذي تلقيتم فيه بعض الأخبار
الجيدة.

انذهب اعماق: ما تأثير الأخبار الجيدة على حياتك؟



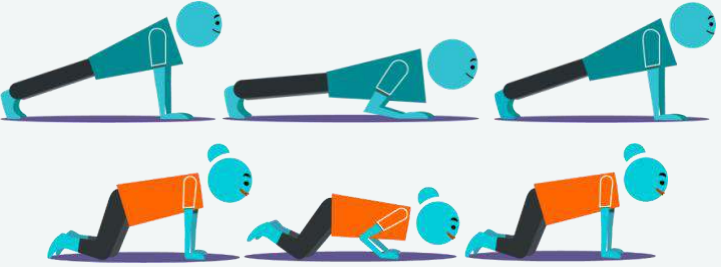
التجهيز لتمارين البريبز



جزء من تمارين البريبز هو ان تدفع نفسك عن الأرض. قم بثلاث جولات من 9 عدّات من تمرين الضغط و 12 عدّة من تمرين القرفصاء. هذه الحركات سوف تساعدك على تجهيز عضلاتك لتصل لتمارين البريبز المثالي. لا تنسى أن تسترح بين الجولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين فقط أو قم بتقابل التكرار إلى 5 عدّات من تمرين الضغط و 10 عدّات من تمرين القرفصاء.

تحدي تمرين الضغط



احسب في دقيقتين كم عدّة من تمرين الضغط يمكن لعائلتك أن تفعل. قم بتعيين هذا الرقم كمعيار قياسي. استريحوا لمدة دقيقة واحدة وتأكد في تلك الأثناء أن تُثني على جهود الآخرين.

كرر التحدي لمدة دقيقتين ولاحظ ما إذا كان يمكنك التغلب على الرقم القياسي الخاص بك.

إرتاح بعدها واشرب الماء



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين الضغط على الركب بدلاً من أصابع القدمين.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بثلاث جولات.



رسالة يسوع

اقرأ مرقس 1: 14-20 من الكتاب المقدس.

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

بعد تأكيد الله من السماء، يبدأ يسوع خدمته العامة. وتتمثل مهماته الأولى في الإعلان عن هدفه واختيار فريق صغير من الأتباع "التلاميذ" الذين سيسافرون معه للسنوات الثلاث القادمة.

النص الكتابي المقدس — مرقس 1: 14-20

14 وَبَعْدَمَا أُسْلِمَ يُوحَنَّا جَاءَ يَسُوعُ إِلَى الْجَلِيلِ يَكْرِزُ
بِبَشَارَةِ مَلَكُوتِ اللَّهِ 15 وَيَقُولُ: «قَدْ كَمَلَ الزَّمَانُ
وَاقْتَرَبَ مَلَكُوتُ اللَّهِ، فَتُوبُوا وَآمِنُوا بِالْإِنْجِيلِ».

16 وَفِيمَا هُوَ يَمْشِي عِنْدَ بَحْرِ الْجَلِيلِ أَبْصَرَ سِمْعَانَ
وَأَنْدَرَاوُسَ أَخَاهُ يُلْقِيَانِ شَبَكَةً فِي الْبَحْرِ، فَإِنَّهُمَا كَانَا
صَيَّادَيْنِ. 17 فَقَالَ لَهُمَا يَسُوعُ: «هَلُمَّ وَرَائِي فَأَجْعَلُكُمْ
تَصِيرَانِ صَيَّادِي النَّاسِ». 18 فَلِلْوَقْتِ تَرَكَمَا شَبَاكَهُمَا
وَتَبِعَاهُ.

19 ثُمَّ اجْتَاَزَ مِنْ هُنَاكَ قَلِيلاً فَرَأَى يَعْقُوبَ بَنَ زَبْدِي
وَيُوحَنَّا أَخَاهُ، وَهُمَا فِي السَّفِينَةِ يُصَلِحَانِ الشَّبَّاكَ.
20 فَدَعَاهُمَا لِلْوَقْتِ. فَتَرَكَمَا أَبَاهُمَا زَبْدِي فِي السَّفِينَةِ مَعَ
الْأَجْرَى وَذَهَبَا وَرَاءَهُ.

مناقشة:

اقرأ أول آيتين.

جاء يسوع معلناً «الأخبار الجيدة». ما هي «الأخبار الجيدة» من الله؟

اكتب خمس عبارات تصف هذه «الأخبار الجيدة» على قصاصات ورق منفصلة. ومن ثم ضع كل ورقة على طبق على طاولة الطعام.

وفكر: طعامنا يعطينا الحياة — لكن «الأخبار الجيدة» تعطينا الحياة الحقيقية.

التكلم مع الله: اشكروا الرب معاً على كل جزء من هذه الأجزاء من «الأخبار الجيدة».



لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات. حاول لمس ركبتي خصمك عدة مرات في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضعية جسمك. بدّل الشركاء وكرر. جربوها في مجموعات من ثلاثة.



https://youtu.be/WYMr_BAr_iE

A newborn baby is lying down, with a hand gently supporting its head. The baby's eyes are closed, and it has a slight smile. The background is a plain, light color.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم.



لمس كتف "الدب"

انزل على اليدين والركبتين مقابل شريكك. حاول لمس كتف شريكك بيدك مع الحفاظ على وضعية «الدب» الخاصة بك. العب حتى يصل شخص ما إلى نتيجة 11 لمسة كتف.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

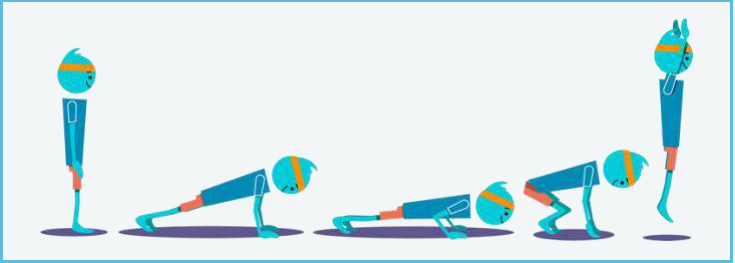
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

من هم الأشخاص أو الفرق التي تتبعونها؟

انذهب أعمق: ما هي فوائد أن تتبع شخصاً آخر؟ ما الذي يمكن أن يشكل مشكلة؟



تمرين البيربيز



ابدأ ببطء واستخدم التقنية الصحيحة. قف بشكل مستقيم ثم انتقل إلى وضعية تمرين الثابت لتقم بتمرين الضغط على الأرض. ثم اقفز في الهواء وصفق فوق رأسك. حاول أن تفعل ذلك في حركة واحدة سلسلة.

قم بثلاث تمارين بيربيز ثم استريح. قم بعمل ثلاث جولات،

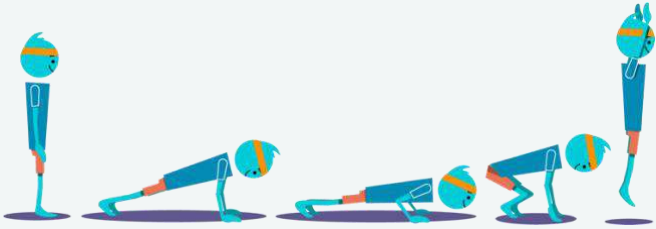


<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": إذا كان القفز مشكلة لديك، لا تقفز وصفق في نهاية تمرين البيربيز.



تحدي النرد للبربيز



سوف تحتاج إلى نرد أو قطع صغيرة من الورق مرقمة من الـ 1 إلى الـ 6 في وعاء.

قفوا في دائرة وتناوبوا على رمي النرد أو اختاروا قطعة من الورق وقوموا بتمرين البربيز على العدد الظاهر على النرد أو الورقة. أضف العدد الإجمالي لعدّات تمرين البربيز لرصيد عائلتك. ما هو رصيد نقطك؟
قم بأربع جولات أو استمر لمدة أربع دقائق.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الجولات إلى خمسة أو ستة.



دعوة يسوع لمتبعه

اقرأ مرقس 1: 16-20.

لماذا تعتقد أن التلاميذ تبعوا يسوع بهذه السرعة؟
اذكر بعض الصفات التي تبحث عنها عندما تختار أن تتبع
شخص ما.

خذ ثلاث من أدوات المطبخ وقم بعمل علامة «+» باثنين
منهم وعلامة «-» بالأداة الثالثة وقم بوضعهم على
الطاولة. تحدث عن الطرق «+» التي تتبع عائلتك من
خلالها يسوع. ثم تحدث عن الصعوبات «-» التي تمنعك
من أن تكون تابعاً ليسوع. صلّوا من أجل هذه الصعوبات
معاً

التكلم مع الله: شكراً لك لأنك جدير بالثقة لمتبعك يارب.
ساعدنا على ان نكون تابعين لك كل يوم، حتى عندما يكون
الأمر تحدياً.



كرة سلة الجوارب

اعمل كرة من الجوارب الملفوفة. وليستخدم فرد من العائلة ذراعيه كهدف.

اختر ثلاثة أماكن للرمي. كل فرد يحصل على ثلاث ضربات في كل مكان. احسب من حصل على أهداف أكثر لتحديد الفائز.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

يحتاج معظم البالغين إلى 7-9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة. بينما يحتاج الأطفال إلى أكثر من ذلك.





اتبع القائد

ضع الموسيقى المفضلة لديك. واركض في دائرة حيث
ليكن شخص واحد هو القائد ويستخدم التصفيق باليد
لتوصيل التعليمات:

- التصفيق مرة واحدة — عدّة من تمرين الثابت
- التصفيق مرتين — عدتين من تمرين متسلقي
الجبال
- التصفيق ثلاث مرات — ثلاث عدات من تمرين
القرفصاء

غيروا القادة بعد دقيقة واحدة.

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن الذكرى المفضلة لديك في تجربة صيد - لك أو
شخص آخر.

الذهاب أعمق: ما الذي يجعل الصيد نشاط شعبي جداً؟



تمرين البيربيز بقفزات الضفدع

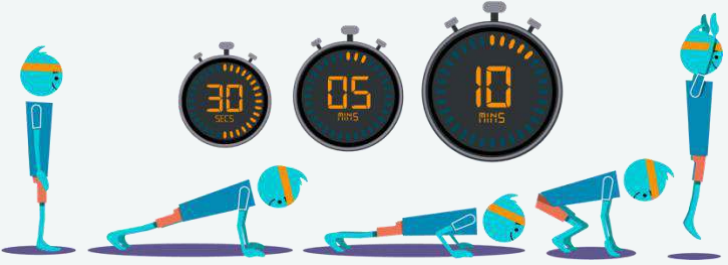


ابدأ من وضعية الوقوف وقم بتمرين البيربيز العادي. في كل مرة بعد الوقوف والتصفيق، اقفز إلى الأمام بقدر ما تستطيع مثل الضفدع.

تناوبوا وقيسوا إلى أي مدى يمكن أن يقفز كل شخص!

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": ارجع إلى تمرين البيربيز من اليوم الأول أو اليوم الثاني لهذا الأسبوع.

تمرين البيربيز المحدد بالوقت



اختر أربعة مناطق في منزلك أو باحتك الخلفية حيث يمكنكم أن تفعلوا تمرين البيربيز معاً. شغل مؤقت، اركض إلى المنطقة الأولى وقم بـ 20 تمرين بيربيز. أكمل 15 تمرين بيربيز في المنطقة الثانية، 10 تمارين بيربيز في الثالثة، و 5 تمارين بيربيز في المركز الرابع.

ثم أوقف الموقت

كم من الوقت استغرقت عائلتك لإنهاء التحدي؟

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتقليل عدد البيربيز لكل منطقة إلى 8 و 6 و 4 و 2.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة المسافة بين المناطق الأربعة.



مهمة يسوع لأتباعه

اقرأ مرقس 1 : 14-20.

بينما تقرأون القصة، مثلوها معاً.

تحتاج لتصيد الأسماك إلى طُعْمٍ صحيحٍ لجذبهم. يسوع يرسل تلاميذه لـ «صيد الناس».

فكر في بعض الطرق لجذب الناس إلى «الأخبار الجيدة» من يسوع. يمكنك استخدام مغناطيس وقطعة حديد لتوضح كيف يمكن جذب الناس.

التكلم مع الله: اصنع بعضاً من أشكال الأسماك بالورق. اكتب أسماء الأشخاص الذين تعرفهم المحتاجين يسوع على كل واحدة منهم. ضع «مدرسة السمك» الخاصة بك على الجدار واستخدمهم للصلاة للأشخاص لهذا الأسبوع.



استعد، إجهز ، "تحرك"

القائد ينده «استعد... إجهز... تحرك»، فيحرك الجميع أجسادهم. وعندما ينده القائد «استعد... إجهز... توقف» عندها لا ينبغي لأحد أن يتحرك. يجب على الجميع البقاء ساكنين في حال قول أيّ كلمة أخرى غير «تحرك».



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": يمكنك إقصاء اللاعبين إذا تحركوا عندما لا ينبغي.

A newborn baby is lying down, with a hand gently supporting its head. The baby's eyes are closed, and it has a slight smile. The background is a plain, light color.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم.

وسوف يساعدك هذا على الحد من
الإجهاد وتحسين مزاجك.

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 حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit