

النمو بشكل أعمق - الأسبوع الثالث

family.fit

family.fitness.faith.fun



المسيح يحب الناس بعمق

www.family.fit



اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	
يسوع يريدنا أن نكون كاملين	يسوع يلمس المنبوذين	يسوع «مُعدي» أكثر من المرض	مرقس 40-45
سباق التقاط الأشياء	لمس اليد	تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.	الإحماء
سوبرمان	سوبرمان المتضاد	ساعة سوبرمان	تحرك
تيك تاك تو	تحدي الثنائيات	تدريبات الـ "تاباتا"	التحدي
اقرأ الآيات ومزق الورق إلى قطع	اقرأ الآيات والمس شيء لزوج	اقرأ الآيات واستخدم الأشياء المنزلية للمضاعفة	استكشف
راقب يدي	بناء منزل اللعب	نقف معاً	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.



سباق التقاط الأشياء

انقسموا إلى فريقين وقفوا في مكانين مقابلين في الغرفة أو المساحة المخصصة للعب. ضع 21 شيء في المنتصف على 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/leP_stRgkBw

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن بعض الإصابات التي حدثت معكم، كم استغرقهم ليشفوا؟

انذهب أعمق: كم من الوقت يستغرق الشفاء من علاقة سيئة؟



سوبرمان



استلقي على الأرض أو على حصيرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان).

ارفع ذراعيك وساقيك بعيداً عن الأرض بقدر ما تستطيع لمدة ثلاث ثوان. ثم عد إلى وضعية البداية.

قم بعمل التمرين لـ 15 مرة، واسترح على حسب الحاجة.

قوموا بعمل ثلاث جولات، لا تنسى أن تسترح بين الجولات.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": ارفع ذراعيك فقط، وليس ساقيك. أو قم بعدد جولات أقل.



تيك تاك تو

قم بعمل مخطط لعبة "Tic-Tac-Toe" على الأرض قبل البدء (استخدم شريط لاصق أو حبل).

ثم انقسموا الى فريقين. حيث يتم إعطاء كل فريق تحدياً مثل 5 عدّات من تمرين البيربيز أو 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل "lunges". وعند اكمال التمارين، يركض شخصين ويضعان قطعة على لعبة الـ "تيك تاك تو".

تابع مع تحديات جديدة حتى يتم الفوز في اللعبة.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



يسوع يريدنا أن نكون كاملين

اقرأ مرقس 1: 40-41 من الكتاب المقدس.

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

في هذه القصة، يتعاطف يسوع بشكل عميق مع رجل مصاب بمرض جلدي جعله منبوذاً من قبل عائلته ومجتمعه. على عكس إصابة الركبة، البرص "الجدام" عادة لا يشفى أبداً. كان يعتبر غير قابل للمس من قبل الآخرين حتى!

النص الكتابي المقدس — مرقس 1: 40-45

40 فَأَتَى إِلَيْهِ أَبْرَصٌ يَطْلُبُ إِلَيْهِ جَائِعًا وَقَائِلًا لَهُ: «إِنْ أَرَدْتَ تَقْدِرْ أَنْ تُطَهِّرَنِي»

41 فَتَحَنَّنَ يَسُوعُ وَمَدَّ يَدَهُ وَلَمَسَهُ وَقَالَ لَهُ: «أُرِيدُ، فَاطْهَرُ!». 42 فَلِلْوَقْتِ وَهُوَ يَتَكَلَّمُ ذَهَبَ عَنْهُ الْبَرَصُ وَطَهَرَ.

43 فَانْتَهَرَهُ وَأَرْسَلَهُ لِلْوَقْتِ، 44 وَقَالَ لَهُ: «انظُرْ، لَا تَقُلْ لِأَحَدٍ شَيْئًا، بَلِ اذْهَبْ أَرِ نَفْسَكَ لِلْكَاهِنِ وَقَدِّمْ عَن تَطْهِيرِكَ مَا أَمَرَ بِهِ مُوسَى، شَهَادَةً لَهُمْ». 45 وَأَمَّا هُوَ فَخَرَجَ وَابْتَدَأَ يُنَادِي كَثِيرًا وَيُذِيعُ الْخَبَرَ، حَتَّى لَمْ يَعُدْ يَقْدِرُ أَنْ يَدْخُلَ مَدِينَةً ظَاهِرًا، بَلْ كَانَ خَارِجًا فِي مَوَاضِعَ خَالِيَةٍ، وَكَانُوا يَأْتُونَ إِلَيْهِ مِنْ كُلِّ نَاحِيَةٍ.

مناقشة:

اقرأ مرقس 1: 40-41

مزق قطعة من الورق إلى قطع صغيرة. الآن حاول أن تجمعها مجدداً لتعيدها إلى ما كانت عليه

- ما الذي جعل هذه المهمة صعبة؟
- من لديه القدرة على إصلاح هذه الورقة؟

امتلاك القدرة على القيام بشيء ما لا يكفي. يجب ان تختار كيف تستخدم هذه القوة. آمن الأبرص أن يسوع لديه القوة لشفائه بينما آراه يسوع أنه يريد شفاؤه. المسيح يريد أن يشفينا أيضاً شارك جزء من حياتك تشعر بأنه مكسور الآن

التكلم مع الله: نأتي لك يا رب مكسورين. من فضلك أصلحنا وعافينا أنت فقط من يمكنه أن يجعلنا كاملين



راقب يديّ

إختر قائداً ليقف في المقدمة ويحرك ذراعيه كالمقص. ويجب على اللاعبين أن يصفقوا كلما تقاطعت يدي القائد على شكل مقص.

إذا لم يصفقوا عندما تتقاطع أيدي القائد فيخسرون، ويخسرون أيضاً إذا قاموا بالتصفيق قبل أن تتقاطع أيدي القائد. حاولوا أن تصفقوا في نفس الوقت! اقضوا وقتاً ممتعاً. ثم غيروا القادة



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light blue shirt, holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is smiling gently and looking towards the camera. The child is wearing a light blue shirt and is resting their head against the woman's shoulder. The background is a softly lit room with light-colored walls and blue curtains.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم.



لمس اليد

قف بشكل مستقيم في وضعية تمرين الضغط مقابل شريك لك. حاول لمس يد الشخص الآخر بينما تقوم بحماية يديك.

كم مرة يمكن أن تلمس شريكك في 60 ثانية؟



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما الأشياء ذو الملمس البشع؟

انذهب أعمق: متى شعرت بالإحرج أو الخجل؟ كيف كان شعورك عندما اهتم بك شخصاً ما وأحبك في تلك الفترة الحرجة؟



سوبرمان المتضاد



استلقي على الأرض أو على حصيرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان).

ارفع ذراعك اليمنى وساقك اليسرى بقدر ما تستطيع.

استمر "اثبت" لمدة ثلاث ثوان وبعدها استرخ.

كرر مع الذراع والساق المعاكسة.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بـ 5 عدّات لكل جهة.



تحدي الثنائيات



يقوم احد الشريكين بتمرين سوبرمان مع تثبيت الذراعين والساقين فوق الأرض في حين يقوم الآخر بخمس عدّات من تمرين البيربيز. ثم بادلوا الأماكن وكرروا اللعبة. قوموا بعمل ثلاث جولات،

طريقة اسهل "خفف عن نفسك": استرح وكرر تمرين سوبرمان مع تثبيت.

طريقة أصعب "اقس على نفسك": قم بخمس جولات أو زد عدد عدّات تمرين البيربيز.



يسوع يلمس المنبوذين

اقرأ مرقس 1: 41-42.

ضع شيئاً «لزج» في وعاء مثل زبدة الفول السوداني أو بيضة نيئة. ثم ادعُ الجميع لتمرير ايديهم في هذا الشيء اللزج.

هناك بعض الأشياء التي لا نحب لمسها؛ فالجدام مثلاً كان معدياً لذا أبتعد الجميع عن المصاب به

كيف سيكون شعورك إذا تجنبك الناس دائماً؟

كيف شعر بإعتقادك المصاب بالجدام عندما وصل يسوع ولمسه؟

بالنسبة للمسيح، كانت محبة الرجل ومساعدته أكثر أهمية من أي شيء آخر.

التكلم مع الله: يا رب، افتح أعيننا لرؤية أولئك الناس من حولنا الذين يتم تجنبهم من قبل الآخرين. وأرنا كيف يمكننا أن نحبهم وأعطينا الشجاعة اللازمة لنحبهم.



بناء منزل اللعب

استمتع بوقتك مع عائلتك في بناء حصن أو قلعة أو خيمة داخل المنزل أو خارجه. كن مبدعاً

A woman with dark hair tied back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم.

قم بنشاطات بدنية خلال النهار حتى
يتعب جسدك ليلاً.



تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين إلى الجانب. يقفز الآخر فوق الذراع والساقين والذراع الثانية. يقفز الجميع لجولتين ومن ثم يتم تغيير الأماكن حتى يحصل الجميع على فرصة ليقفوا ويقوموا بالتمرين



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما الذي يعجبك في أصدقائك؟

انذهب أعمق: من هو قدوتك؟ ما الذي كنت تقدي به؟



ساعة سوبرمان

قم بعمل تمرين سوبرمان مع الحفاظ على تثبيت اليدين فوق الأرض ثم قم بتحريك اليدين كعقارب الساعة. انتقل من الساعة 12 "عندما تكون اليدين فوق الرأس" للساعة 6 "حيث تكون اليدين بقرب الجسم" اثبت في كل وضعية لمدة 5 ثواني.

ثم كرر ثلاث مرات



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

طريقة اسهل "خفف عن نفسك": قم بإكمال الساعة مرة واحدة أو مرتين فقط؛ أو قم بتقليل الوقت الذي تثبت فيه في كل وضعية.



تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

قم بعمل تمرين الثابت لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ. قم بتمرين سوبرمان لمدة 20 ثانية ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ

كرر هذه السلسلة وقم بثمانية جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العَدَّات في الـ 20 ثانية.



يسوع «مُعدي» أكثر من المرض

اقرأ مرقس 1: 43-45.

كان المعروف في تلك الفترة أن الجذام معدي للغاية. ماذا كان «ينشر» الرجل قبل أن يقابل يسوع؟ ماذا كان «ينشر» بعد أن قابل يسوع؟

اختر شيء لديك الكثير منه مثل الألعاب الصغيرة أو الحجارة. ضع واحدة على الأرض ثم في صف جديد ضاعف الرقم "رقم الشيء الذي وضعته على الأرض". استمر في مضاعفة العدد في كل صف. انظروا إلى مدى سرعة زيادة الرقم. تخيل مدى السرعة التي يمكن أن تنتشر بها أخبار يسوع الجيدة عندما نمررها.

كيف يمكنك أن تفعل ذلك الآن، بعد 2000 سنة من هذا الحدث؟

التكلم مع الله: فكر في الناس الذين تعرفهم الذين لا يعرفون الكثير عن يسوع. اسأل الله أن يساعدهم ليسمعوا ويتعلموا عن يسوع الذي يحب الناس أكثر من أي شيء.



نقف معاً

اجلس مع شريكك على الأرض ظهراً لظهر. اربطوا
اذرعكم معاً. الآن حاولوا الوقوف وحافظوا على ظهوركم
على بعضها وذراعيكم مربوطين .



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": حاول التقاط الأشياء
في أنحاء المنزل بينما انتم ممسكين بعضكم البعض!

A woman with dark hair tied back is smiling and holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with light-colored curtains.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم.

لا تأكل وجبة كبيرة أو ثقيلة في وقت
متأخر من النهار.

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