

النمو بشكل الأعمق - الأسبوع الرابع  
يسوع — يرحب بالجميع!

# family.fit fast

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



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

# إنه سهل جداً

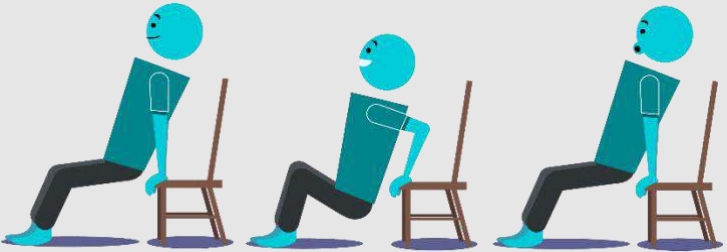
اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 17-13 :2	سباق البيربيز التتابعي	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 17-13 :2	إنخفاض مع رفع الساق	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 17-13 :2	امسك الذيل	اليوم الثالث

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في مرقس 17-13 :2.

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 البيريز المتتابعي

قم بإعداد مسار بحوالي 10 أمتار.

قوموا بهذا المسار المتتابعي في ثنائيات. يقوم أحد الأفراد من كل ثنائي بدورة من المسار وهم يقومون بتمرين البيريز مع قفزات طويلة بينما يقوم الفرد الآخر بتمرين سوبرمان مع تثبيت عند خط البداية. ثم يمررون لبعضهم ويبدلون الأدوار. ليعمل كل فرد من أربع إلى ست لفات.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يرحب بالأقل استحقاقاً

شارك مع العائلة عن وقت دُهشت به عندما لاحظك أحد ما.

- ماذا قالوا أو فعلوا لك؟ كيف كان شعورك عندها؟

اقرأ مرقس 2: 13-17.

في ذلك الوقت كان المسيح شخصاً مشهوراً وتبعته الحشود في كل مكان ومع ذلك، توقف للتحدث مع شخص واحد: لاوي بن حلفى، جامع الضرائب الغير معروف

- كيف كنت ستشعر لو كنت لاوي؟

**التكلم مع الله:** اشكر الرب انه يلاحظك في كل يوم. واطلب منه مساعدتك في ملاحظة وتشجيع الأشخاص الذين ليسوا في مجموعتك المعتادة.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### إنخفاض مع رفع الساق

انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مَدُّ ساق واحدة فوق الأرض. ثم بَدِّل القدمين. اعمل 10 عدَّات ثم استريح. ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يرحب بالغير معروفين

• من ممكن أن تدعو لحفلة عائلية؟

اقرأ مرقس 2: 13-17.

اقسم الناس إلى فئتين: أولئك الذين يلقبونهم العالم بالـ «غير جديرين» مثل لاوي والفئة الأخرى فئة «الشعبيين».

• لماذا قبل برأيك يسوع الدعوة لعشاء جامع الضرائب؟

التكلم مع الله: ساعدنا يا رب لنجعل الجميع يشعرون بالترحيب في منزلنا.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### 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/D7En4-s1laE>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يرينا من نحن حقاً

- على مقياس من 1 إلى 10، ما مدى جودتك واستحقاقك مقارنة بالآخرين؟

اقرأ مرقس 2: 13-17.

تحقق من صحة كل شخص باستخدام المعدات المتاحة اليك (ميزان حرارة، معدل ضربات القلب، الفحص البصري، وهلم جرا).

- لمساعدة من قال يسوع أنه جاء؟

التكلم مع الله: شكراً يا رب لأنك ترحب بنا، على الرغم من أننا جميعاً مذنبين، وخاطئين، وفي حاجة دائمة إليك. ساعدنا أن نرحب بالآخرين بنفس الطريقة.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في مرقس 2: 13-17 .

## النص الكتابي المقدس - مرقس 2: 13-17

13 ثُمَّ خَرَجَ أَيْضًا إِلَى الْبَحْرِ. وَآتَى إِلَيْهِ كُلَّ الْجَمْعِ فَعَلَّمَهُمْ. 14 وَفِيمَا هُوَ مُجْتَازٌ رَأَى لَأوِي بَنَ حَلْفَى جَالِسًا عِنْدَ مَكَانِ الْجَبَايَةِ، فَقَالَ لَهُ: «اتَّبِعْنِي». فَقَامَ وَتَبِعَهُ.

15 وَفِيمَا هُوَ مُتَّكِيٌّ فِي بَيْتِهِ كَانَ كَثِيرُونَ مِنَ الْعَشَّارِينَ وَالْخُطَاةِ يَتَكِنُونَ مَعَ يَسُوعَ وَتَلَامِيذِهِ، لِأَنَّهُمْ كَانُوا كَثِيرِينَ وَتَبِعُوهُ. 16 وَأَمَّا الْكَتَبَةُ وَالْفَرِّيسِيُّونَ فَلَمَّا رَأَوْهُ يَأْكُلُ مَعَ الْعَشَّارِينَ وَالْخُطَاةِ، قَالُوا لِتَلَامِيذِهِ: «مَا بَالُهُ يَأْكُلُ وَيَشْرَبُ مَعَ الْعَشَّارِينَ وَالْخُطَاةِ؟»

17 فَلَمَّا سَمِعَ يَسُوعُ قَالَ لَهُمْ: «لَا يَحْتَاجُ الْأَصْحَاءُ إِلَى طَبِيبٍ بَلِ الْمَرْضَى. لَمْ آتِ لِأَدْعُوَ أَبْرَارًا بَلِ خُطَاةً إِلَى التَّوْبَةِ.»

## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.



# 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 سوف 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 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.





family.ft

