

النمو بشكل الأعمق - الأسبوع الرابع



family.fitness.faith.fun



يسوع — يرحب بالجميع!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
يسوع يرينا من نحن حقاً	يسوع يرحب بالغير معروفين	يسوع يرحب بالأقل استحقاقاً	مرقس 17-13 :2
امسك الذيل	الإحماء مع موسيقى	سباق البيربيز المتتابعي	 الإحماء
انخفاض مع رفع الأقدام	إنخفاض مع رفع الساق	الإنخفاض عن الكرسي	 تحرك
تحدي البرج	مسار العقبات	التحدي المستدير	 التحدي
إعادة قراءة الآيات والقيام بفحص الصحة	إعادة قراءة الآيات وتقسيم الناس إلى فئتين	قراءة الآيات ومناقشة أهمية أن تكون ملحوظاً	 استكشف
كلمات مواضيع سريعة	أمسك شريكاً	ساعد بالأساسيات	 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
- تحدوا 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 البيربيز التتابعي



قم بإعداد مسار بحوالي 10 أمتار.

قم بهذا المسار التتابعي في ثنائيات. يقوم أحد الأفراد من كل ثنائي بدورة وهم يقومون بتمرين البيربيز 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>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

انظر حولك كم عدد الأشياء التي يمكنك ملاحظتها والتي تغيرت منذ أمس؟

انذهب أعمق: مع من تحاول التواصل في مجموعة؟ هل تتواصل مع شخص مثلك ام مع شخص مختلف؟ ولماذا؟



الإخفاض عن الكرسي



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وأبقي أقدامك على الأرض، ثم



قم بـ 10 عدّات ثم استرح. ثم كرر مرة أخرى. لا تنسى أن تستريح بين الجولات.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": زد عدد التكرار أو قم بعمل 4 جولات

التحدي المستدير



قم بإنشاء أربع محطات حول الباحة الخلفية وليبدأ كل شخص في محطة مختلفة. انتقلوا من محطة إلى أخرى ومن ثم استرح لمدة 60 ثانية. قوموا بعمل ثلاث جولات،

- خمس عدّات من تمرين الثابت على المرفقين ومن ثم على الأيدي.
- خمس عدّات من تمرين سوبرمان مع تحريك الأذرع بطريقة السباحة
- خمسة انخفاضات
- ثلاث عدّات من تمرين البيربيز



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بخمس جولات بدلاً من ثلاث.



يسوع يرحب بالأقل استحقاقاً

اقرأ مرقس 2: 13-17 من الكتاب المقدس.

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

أربع صيادون — بطرس، أندراوس، يعقوب، ويوحنا — كانوا أول من انضم إلى يسوع كتلاميذه. الآن حان دور لاوي ليقرر كيف سيستجيب عندما يدعوه يسوع.

النص الكتابي المقدس - مرقس 2: 13-17

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

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

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

مناقشة:

شارك مع العائلة عن وقت دُهِشت به عندما لاحظك أحدُ ما.

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

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؟

كلنا نحب أن نلاحظ من قبل شخص نحن معجبين به.

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



ساعد بالأساسيات

اعملوا في ثنائيات. سيقوم أحد أفراد الثنائي بتأدية مهمة أساسية للآخر عن طريق الوقوف خلفه ليكون "يديه".
قم بمهام مثل تمشيط الشعر، تنظيف الأسنان، أو غسل الوجه. بعدها بادلوا الأماكن.
كيف كانت هذه اللعبة بالنسبة لكل شخص؟



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.



الإحماء مع موسيقى



ضع بعض الموسيقى ذو الإيقاع العالي وافعل ما يلي:

- 20 عدّة من تمرين الهرولة في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 20 عدّة من تمرين الركبتان العاليتان
- 5 عدّات من تمرين مفاصل القفز

قوموا بخمس جولات



<https://youtu.be/Fhfi-xEjI74>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

من ممكن أن تدعو لحفلة عائلية؟ كيف اخترت المدعوين؟

أذهب أعمق: هل هناك أشخاص لا يستحقون أن تتم دعوتهم؟ لماذا؟ ما هي أسبابك؟

إنخفاض مع رفع الساق



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مَدِّ ساق واحدة فوق الأرض. ثم بدّل القدمين.

اعمل 10 عدّات ثم استريح. ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار.

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



مسار العقبات

جهز مسار العقبات _ استخدم المساحة الموجودة لديك في الداخل أو الخارج (على سبيل المثال، اركض إلى شجرة أو كرسي، واقفز فوق الرصيف أو البساط، وهكذا) _ كن مبدعاً! تبادلوا الأدوار لإنهاء مسار العقبات بأسرع ما يمكن، ضع مؤقت لكل شخص.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

طريقة أصعب "إقس على نفسك": حاولوا أن تقوموا بالمسار في ثنائيات. حيث يجب أن تكونوا مرتبطين معاً في جميع الأوقات.



يسوع يرحب بالغير معروفين

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 للعشاء الذي كان يقيمه جامع الضرائب؟
- كم كان يشعر تلاميذه بالراحة؟ كم ستشعر أنت بالراحة لو كنت هناك؟

عد إلى قائمة دعوتك لحفلة العائلة هل هناك أي تغييرات يجب إجراؤها؟

التكلم مع الله: ساعدنا يا رب على أن نجعل الجميع يشعرون بالترحيب في منزلنا.



أمسك شريكاً

اعمل مع شريك. حيث يرتدي شخص واحد عصابة عينية ويقف على بعد 10 خطوات من شريكه. يمشي الشريك ببطء نحو الشخص الآخر معصوب العينين. يجب على الشريك معصوب العينين أن يستمع بعناية إلى مدى قرب شريكه منه ويقول «توقف» في الوقت المناسب للإمساك به.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

وسوف تشعر أنك على نحوٍ أفضل وستكون يقظاً وأكثر حيوية.



امسك الذيل

الجميع يرتدي وشاح أو منشفة صغيرة كـ «ذيل» _ ضعه من الخلف _ حيث أن الهدف 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>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

هل العثور على قصص عن أشخاص يقومون بأشياء سيئة أسهل من العثور على قصص لأشخاص يقومون بأشياء جيدة برأيك؟ لماذا؟

انذهب أعمق: على مقياس من 1 إلى 10، ما مدى جودتك واستحقاقك مقارنة بالآخرين؟



انخفاض مع رفع الأقدام



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. ثم اعثر على صندوق، أريكة، أو شيء آخر لترفع قدميك عليه.

اعمل 10 عدّات ثم استرح. ثم كرر مجدداً.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بالتمرين الموجود في اليوم الأول بدلاً من هذا.



تحدي البرج

اعملوا في ثنائيات. اعثروا على ستة أكواب بلاستيك لكل ثنائي. يقوم أحدهم بتمرين سوبرمان بينما يقوم الآخر بخمس عدّات من تمرين الإنخفاض. وبعد الانتهاء من كل جولة يضعون كأس واحدة على الأرض لبناء البرج ومن ثم يبدلون الأدوار في تأدية التمارين. قم بستة جولات لبناء البرج.
ضع مؤقت للفرق لتتنافس ضد بعضها البعض.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": زد البرج إلى 10 أكواب.



يسوع يرينا من نحن حقاً

اقرأ مرقس 2: 13-17.

تحقق من صحة كل شخص باستخدام المعدات المتاحة اليك (ميزان حرارة، معدل ضربات القلب، الفحص البصري، وهلم جرا). تناوبوا على التفكير في صحتكم الشخصية، ومن ثم سموا شيئاً ليس جيداً في جسدك.

● كيف تشبه معرفة أنك مريض بمعرفة أنك خاطئ؟

● 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 مواضيع سريعة

اجلسوا في دائرة ثم حددوا مواضيع مثل "مدن، بلدان، أسماء، أو كائنات". يردد شخص من العائلة الحروف الأبجدية في رأسه حتى يقول له شخص آخر توقف.

ثم يتناوب بقية الأفراد على قول كلمة حول الموضوع بحيث تبدأ الكلمة بالحرف المختار بأسرع ما يمكن. استمروا حتى لا يتمكن أحدكم من التفكير بكلمة، ثم ابدأوا جولة جديدة. قوموا بتنويع المواضيع في كل جولة. وإن أحببت، اجعلها كمنافسة.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

سوف يساعدك هذا على تجنب الإصابات واتخاذ قرارات أفضل.

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](https://www.familyfit.com)
تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على
اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCfamilyfit)



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