

النمو بشكل أعمق - الأسبوع الخامس  
يسوع — الذي يُضَاعَف!

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>	
إقرأ وناقش مرقس 8-3 : 4	سباق القفز المتعرج التتابعي	اليوم الأول
إقرأ وناقش مرقس 8-3 : 4	10، 20، 30 تحدي	اليوم الثاني
إقرأ وناقش مرقس 8-3 : 4	مسار عقبات متزلجي السرعة	اليوم الثالث

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في مرقس 4: 8-3

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 القفز المتعرج التتابعي

حدد مسار طوله بين الـ 10 إلى 15 متر. تناوبوا على القفز على قدم واحدة حتى خط النهاية. اجعله مسار متعرج لجعل اللعبة أكثر تحدياً إذا كنت تستطيع.

انقسموا إلى فريقين وتنافسوا في سباق تنابعي.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يدعونا للاستماع

- كم أنت جيد في الاستماع؟ (أعط نفسك علامة من أصل 10).
- اقرأ مرقس 4: 3-8.

قال المسيح «إسمع»

- هل استمعت إلى القصة بشكل جيد؟ هل أصغيت؟

اختر شخصاً ما لقراءة القصة مرة أخرى ولكن هذه المرة لا تقل الكلمات الرئيسية. للتسلية، بَدِّل كل كلمة رئيسية مفقودة بكلمة «علكة». ويمكن للآخرين أن يتناوبوا على قول الكلمات الرئيسية التي لم تُقال.

**التكلم مع الله:** يمكن أن تكون صلواتنا للطلاب أكثر منها للاستماع فلنصلي اليوم ببساطة: «تكلم، يا رب، لأن خادمك يستمع». كن مستعداً لتلقي إجابة أثناء متابعتك ليومك.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### 10، 20، 30 تحدي

اعمل مع شريك. بينما يقوم أحدهم بتمرين سوبرمان مع التثبيت، يفعل الآخر 10 عدّات من تمرين متزلجي السرعة. ثم بادلوا الأماكن وكرروا اللعبة. بعدها قم بـ 20 عدّة من تمرين متزلجي السرعة بينما يقوم شريكك بتمرين سوبرمان. ثم بادلوا الأدوار وهكذا. استمروا في التكرار لـ 30 و 40 و 50 عدّة إذا استطعتم.



## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يريدنا أن نفهم

• ما الذي قمت بتنميته وأنتج الكثير من «الثمار»؟

اقرأ مرقس 4: 3-8 و مرقس 4: 13-20.

• ما معنى كل نوع من أنواع التربة؟

شارك قصصك الخاصة عندما سمعت الدعوة عن يسوع لأول مرة وما كانت استجابتك لذلك.

قم بعمل قائمة تخص العائلة عن الصعوبات التي تواجهك وتمنعك من أن تكون من أتباع يسوع.

التكلم مع الله: يمكن لكل شخص اختيار واحدة أو اثنتين من الصعوبات للصلاة من أجلها، وليطلب من الروح القدس أن يساعدنا على التعامل مع هذه الصعوبات.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### مسار عقبات متزلجين السرعة

قم بتمرين متزلجي السرعة مع حبل أو كتاب على الأرض لتقفز من فوقه. اجعل التمرين معروف وسلس ومن ثم زد السرعة.  
قم بـ 20 عدّة. استرح ثم قم بـ 20 عدّة مجدداً. قوموا بعمل ثلاث جولات،



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

## ارتاحوا وتحدثوا



### كيف ننمي تأثيرنا

- من هم بعض الأشخاص الذين تبدي أعجابك بهم للعمل الذين يقومون به في مجتمعك؟

اقرأ مرقس 4: 3-8.

- ما هي نتيجة البذور التي سقطت على التربة «الجيدة»؟  
قم ببعض الرياضيات هل يمكنك العثور على أمثلة عن عملية الضرب في باحتك الخلفية أو الحديقة الخاصة بك؟

التكلم مع الله: انظر إلى حيّك. وليركز كل شخص على شخص واحد أو مجموعة واحدة ويصلي من أجل فرصة مشاركة حب الله معهم وإحداث فرق في حياتهم.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في [مرقس 4: 3-8](#)

## النص الكتابي المقدس - مرقس 4: 3-8

3 «اسْمَعُوا! هُوَذَا الزَّارِعُ قَدْ خَرَجَ لِيَزْرَعَ،  
4 وَفِيمَا هُوَ يَزْرَعُ سَقَطَ بَعْضُ عَلَى الطَّرِيقِ،  
فَجَاءَتْ طُيُورُ السَّمَاءِ وَأَكَلَتْهُ. 5 وَسَقَطَ آخَرُ  
عَلَى مَكَانٍ مُحَجِرٍ، حَيْثُ لَمْ تَكُنْ لَهُ تُرْبَةٌ  
كَثِيرَةٌ، فَانْبَتَ حَالًا إِذْ لَمْ يَكُنْ لَهُ عُمُقُ أَرْضٍ.  
6 وَلَكِنْ لَمَّا أَشْرَقَتِ الشَّمْسُ اخْتَرَقَ، وَإِذْ لَمْ  
يَكُنْ لَهُ أَصْلٌ جَفَّ. 7 وَسَقَطَ آخَرُ فِي الشُّوكِ،  
فَطَلَعَ الشُّوكُ وَخَنَقَهُ فَلَمْ يُعْطِ ثَمَرًا. 8 وَسَقَطَ  
آخَرُ فِي الْأَرْضِ الْجَيِّدَةِ، فَأَعْطَى ثَمَرًا يَصْعَدُ  
وَيَنْمُو، فَأَتَى وَاحِدٌ بِثَلَاثِينَ وَآخَرُ بِسِتِّينَ وَآخَرُ  
بِمِئَةٍ».

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



# 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 وسوف 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 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.





family.ft

