

النمو بشكل أعمق - الأسبوع الخامس

family.fit

family.fitness.faith.fun



يسوع — الذي يُضَاعِف!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
كيف ننمي تأثيرنا	يسوع يريدنا أن نفهم	يسوع يدعونا للاستماع	مرقس 4: 3-8
الإحماء مع موسيقى	الأرنب في الحفرة	القفز على الحبل	 الإحماء
مسار عقبات متزلجي السرعة	متزلجي السرعة مع لمس أصابع القدمين	"متزلجي السرعة" ببطئ	 تحرك
تحدي متزلجي السرعة العائلي	10، 20، 30 تحدي	سباق القفز المتعرج التتابعي	 التحدي
إعادة قراءة الآيات والتفكير في عملية الضرب	إعادة قراءة الآيات وتبادل القصص والأشياء المسببة للإلهاء	قراءة الآيات واختبار الاستماع	 استكشف
توازن وامشي	احرس الكنز	ساموراي، نينجا، وسومو	 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 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.



القفز على الحبل

يقوم شخص واحد بأرجحة الحبل من طرف إلى آخر بالقرب من الأرض. وعلى اللاعبين القفز من فوق الحبل في كل مرة يمر من دون لمسها. وأما من يلمس الحبل وهو يحاول القفز، يبدل الأماكن مع الشخص الممسك بالحبل ليأرجحه هو.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

كم أنت جيد في الاستماع؟ (أعط لنفسك علامة من أصل 10.)

أذهب أعمق: متى يكون الاستماع الجيد مهم؟



"متزلجي السرعة" ببطئ



تدرّب على تمرين "متزلجي السرعة" لتبني قوة عضلية للجسم والأقدام. انحني والمس الركبة باليد المعاكسة لها. وكل لمسة تعتبر عدّة واحدة. ابدأ ببطء ثم زد السرعة واجعل الحركات سلسلة.

قم بعمل 6 عدّات أولاً .. استرح ثم اعمل 12 عدّة، استرح مرة اخرى ثم قم بعمل 18 عدّة.



<https://youtu.be/fjolq1GdoAU>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى
.30



سباق القفز المتعرج التتابعي

حدد مسار طوله بين الـ 10 إلى 15 متر. وتناوبوا على القفز على قدم واحدة حتى خط النهاية. اجعله مسار متعرج لجعل اللعبة أكثر تحدياً إذا كنت تستطيع. انقسموا إلى فريقين وتنافسوا في سباق تتابعي.



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

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد طول المسار المحدد للعبة.



يسوع يدعونا للاستماع

اقرأ مرقس 4: 3-8 من الكتاب المقدس.

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

جذب يسوع حشداً كبيراً فيما كان يعلم بجانب بحيرة الجليل. ولم يكن كل هؤلاء الناس من أتباعه — بل كان العديد منهم مترددين. لذلك استخدم يسوع القصص (الأمثال) لينفعلوا معه. من ثم أعطى تفسيراً واضحاً لأقرب أتباعه. فيما يلي واحدة من أشهر الأمثال التي علمها يسوع.

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 مُحَجَّرٍ، حَيْثُ لَمْ تَكُنْ لَهُ تُرْبَةٌ كَثِيرَةٌ، فَنَبَتَ حَالًا إِذْ لَمْ يَكُنْ لَهُ عُمُقُ أَرْضٍ. 6 وَلَكِنْ لَمَّا أَشْرَقَتِ الشَّمْسُ احْتَرَقَ، 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».

مناقشة:

قال المسيح «إسمعوا»

● هل استمعت إلى القصة بشكل جيد؟ هل أصغيت؟

اختر شخصاً ما لقراءة القصة مرة أخرى ولكن هذه المرة لا تقل الكلمات الرئيسية. للتسوية، 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 للطلب أكثر منها للاستماع فلنصلي اليوم ببساطة: «تكلم، يا رب، لأن خادمك يستمع». كن مستعداً لتلقي إجابة أثناء متابعتك ليومك.



ساموراي، نينجا، وسومو

اخترع ثلاث حركات بسيطة لثلاث شخصيات مختلفة _ ساموراي، نينجا، وسومو _ من ثم اختاروا قائد وقفوا في مواجهة بعضكم البعض.

يختار الجميع سراً، بما في ذلك القائد، شخصية ليُمثلها. وعند العدة الثالثة يمثل الجميع الشخصية التي اختاروها يحصل أي شخص مثّل الشخصية التي مثّلها القائد على نقطة. وأول شخص يحصل على خمس نقاط يفوز. بدل القادة والعبوا مرة أخرى.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



الأرنب في الحفرة

وزرع قطع من الأوراق حول الأرض. واعتبرها هي ثقوب الأرنب فليبدأ الجميع على قطعة ورق مختلفة.

عندما يقول القائد «أرنب في الحفرة»، يقفز الجميع على ساق واحدة إلى حفرة أخرى. قم بتغيير الساقين في كل مرة تنتقل إلى حفرة جديدة. وإذا خرجت من الحفرة تصبح القائد التالي.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما الذي قمت بتنميته وأنتج الكثير من «الثمار»؟

انذهب أعمق: ما مدى انفتاحك على الأفكار الجديدة؟ لماذا

نعم أو لماذا لا؟



متزلجي السرعة مع لمس أصابع القدمين



تدرب على تمرين متزلجي السرعة في كل مرة تأتي قدمك إلى الأمام، حاول الوصول إليها ولمسها باليد المعاكسة. ابدأ ببطء ثم قم بزيادة السرعة والسلاسة.

قم بعشر عدّات. استرح ثم قم بـ 20 عدّة، ثم استرح مرة أخرى وقم بـ 30 عدّة.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى 40 أو 50 أو 60.



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. استمر في التكرار لـ 30 و 40 و 50 عدّة إن استطعت.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار إلى 30 أو 40.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد التكرار إلى 60 أو أكثر.



يسوع يريدنا أن نفهم

اقرأ مرقس 4: 3-8 و مرقس 4: 13-20 .

13 ثُمَّ قَالَ لَهُمْ: «أَمَا تَعْلَمُونَ هَذَا الْمَثَل؟» ثم بدأ يشرح المثل.

• ما معنى كل نوع من أنواع التربة؟

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

قم بعمل قائمة تخلص 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.



احرس الكنز

يجلس شخص واحد، «الحارس»، على كرسي يواجه جداراً مع مجموعة من المفاتيح تحت الكرسي. يبدأ كل شخص من الطرف المقابل للغرفة بالزحف بصمت للوصول إلى الكرسي والاستيلاء على المفاتيح ومن ثم الرجوع إلى خط البداية. يمكن للحارس أن يلتفت في أي وقت ويلقي القبض على الناس التي تتحرك. وأي شخص يلقي القبض عليه يبدأ من جديد. يستطيع الحارس أن يطارد أي شخص وعندما يلمسه ويأخذ المفاتيح يصبح اللاعب الذي تم لمسه الحارس للجولة القادمة.



<https://youtu.be/96tSINScrQ>

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. ابدأ كل يوم
بشرب كوب كبير من المياه.



الإحماء مع موسيقى



ضع بعض الموسيقى ذو الإيقاع العالي وافعل ما يلي:

- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز
- 5 عدّات من تمرين التزلج مع القفز (القفز من جانب إلى آخر)
- 10 عدّات من تمرين الضغط مقابل الجدار أو السياج
- ثم 5 قفزات

ثم كرر مجدداً.

وعند الانتهاء من التمارين استريحوا وتحدثوا معاً

ماذا صنعت أو فعلت خلال الأسبوع الماضي؟

انذهب أعمق: من هم الأشخاص الذين تبدي اعجابك بالعمل الذي يقومون به في مجتمعك؟



مسار عقبات متزلجي 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

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



تحدي متزلجي السرعة العائلي

قفوا في دائرة كبيرة في مواجهة بعضكم البعض. قوموا بـ 300 عدّة من تمرين متزلجي السرعة كعائلة. يبدأ شخص واحد ثم يمرر إلى الشخص التالي عندما يتعب. بعد 100 عدّة، اركضوا كعائلة إلى هدف معين ومن ثم عودوا لإكمال التمرين. اركضوا على حسب سرعة أبطأ شخص بينكم، ثم تابعوا من الـ 100 عدّة الثانية من التمرين حتى تكملوا الـ 300 عدّة كعائلة.



<https://youtu.be/fjolq1GdoAU>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد إجمالي العدّات إلى 500.



كيف تنمي تأثيرنا

اقرأ مرقس 4: 3-8.

توضح هذه القصة كيف يمكن للأشخاص الذين يستمعون إلى الله ويستجيبون له أن يكونوا فعالين.

- 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؟

- إذا أخبر كل فرد من أفراد عائلتك شخصين عن يسوع وأخبر كل واحد منهم شخصين، على كم شخص ستؤثر عائلتك لأجل ملكوت السموات؟

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.



توازن وامشي

تبادلوا الأدوار بين بعضكم فيما يحاول أحدكم الحفاظ على التوازن بين كتاب على رأسه والمشي إلى الجانب الآخر من الغرفة والعودة دون إسقاط أو لمس الكتاب. جرب ان تمشي بالمقلوب "إلى الخلف" ثم جرب كتاباً مع كأس بلاستيك فوقه. هل يمكنك إضافة الماء إلى الكأس؟ استمتعوا بوقتكم

طريقة أصعب "إقس على نفسك": انقسموا إلى فريقين والعبوها كسباق تنافسي.

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.
نحتاج الماء لعملية الهضم،
لمساعدتنا على الحركة، ولتنظيم
درجة حرارة الجسم.

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

اثر 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