

النمو بشكل أعمق — الأسبوع السادس
يسوع موجود في تحدياتنا

family.fit fast

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



www.family.fit

إنه سهل جداً

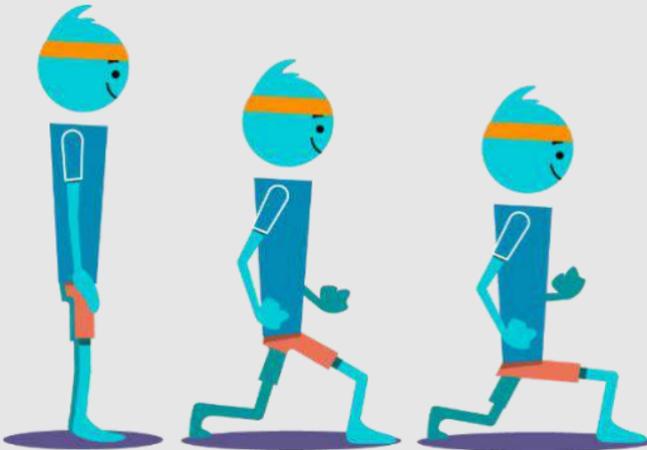
اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 6: 45-52	تمرين الدفع للأسفل مع شريك	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 6: 45-52	تحدي البرج	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 6: 45-52	تحدي رمي الكرة	اليوم الثالث

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف
«من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في
مرقس 6: 45-52

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة مجرد متعة وانفتاح!

يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب يرجى قراءة الشروط
والأحكام.



اليوم الأول

تنشطوا



تمرين الدفع للأسفل مع شريك

قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب. إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة واخفض الوركين حتى تنحني ركبتك الأمامية بمقدار 90 درجة. ثم بدّل القدمين.

ممارسة تمرين الدفع للأسفل في ثنائيات مقابلين لبعضهما البعض. ابدأ ببطء وبحذر. قم بعمل 4 جولات كل جولة مؤلفة من 10 عدّات واسترح بين كل جولة.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

ارتاحوا وتحدثوا



يسوع يقضي الوقت وحده

- ما الذي تستمتع به في الوقت الذي تكون به وحيداً؟ ما الذي لا تستمتع به "لاتحبه"؟

اقرأ مرقس 6: 45-52.

بعد يوم حافل مع الحشود، يسوع يرسل أصدقائه ويأخذ وقتاً ليكون وحيداً وصامتاً. إنه يصلي

- ما الذي تظن أن المسيح يصلي بشأنه؟

التكلم مع الله: ليحاول الكل إيجاد مساحة في المنزل ليكن كل شخص لوحده لوضع دقائق. واطلب من الله أن يريك ما يريدك أن تعرفه اليوم

اليوم الثاني

تنشطوا



تحدي البرج

اعملوا في ثنائيات مع ستة أكواب لكل ثنائي. يقوم شخص واحد بتمرير سوبرمان بينما يقوم الآخر بخمس عدّات من تمرير القرفصاء. وبعد كل جولة يضعون كوب واحد لبناء البرج. ثم بادلوا الأدوار. قوموا بستة جولات. حاول بناء البرج الخاص بك في أسرع وقت ممكن في كل مرة.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

ارتاحوا وتحديثوا



يسوع يمشي على الماء

• ما الذي يحفزك على الاستجابة " أو تنفيذ " حاجة شخص آخر؟
اقرأ مرقس 6: 45-52.

لاحظ نمط يسوع هنا: (1) يصلي إلى الله؛ (2) يرى حاجة أصدقائه "التلاميذ"؛ (3) ثم يذهب ليساعدهم.

اصنع وضعيات ثمانيات توضح هذه الجوانب الثلاثة من القصة. استمتع فيما تلتقط لهم صور وهم في وضعيات مختلفة. التقط صور على هاتفك

وشاركها على familyfitnessfaithfun@

- من الذي تراه محتاجاً اليوم؟
- كيف يمكن أن يبدو «ذهابك لمساعدته» بطريقة الخاصة؟

التكلم مع الله: أعطنا الرب عيون لرؤية احتياجات الناس من حولنا. و أعطنا الحكمة والالتزام فيما نستجيب لتلك الاحتياجات.

اليوم الثالث

تنشطوا



تحدي رمي الكرة

يصنع الجميع كرة ورقية ويتدربون على الرمي والإلتقاط بيد واحدة. ثم يقف الجميع في دائرة ويقومون برمي الكرة إلى اليمين وفي نفس الوقت يمسكون الكرة من الجهة اليسار. شجعوا بعضكم البعض.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xw/w>

ارتاحوا وتحدثوا



يسوع يلبي احتياجاتنا

• متى كنت مرعوباً؟

اقرأ مرقس 6: 45-52.

ليرسم الجميع وجهاً مرتعباً على جانب واحد من قطعة من الورق ووجه مندهش على الجانب الآخر. وعند قراءة القصة، يستجيب كل شخص من خلال إظهار الوجه المناسب على ورقته.

• يسوع يقول: «تشجعوا! إنه أنا لا تخافوا ماذا يعني إذا قلت لك «يسوع في قاربي اليوم؟»

التكلم مع الله: ابتكر قارب وهمي كبير بما يكفي لعائلتك. اجلسوا فيه معاً وصلوا لبعضكم البعض لتجربة وجود يسوع في تحدياتكم.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في مرقس 6: 45-52

النص الكتابي المقدس - مرقس 6: 45-52

45 وَلِلْوَقْتِ أَلْزَمَ تَلَامِيذَهُ أَنْ يَدْخُلُوا السَّفِينَةَ
وَيَسْبِقُوا إِلَى الْعَبْرِ، إِلَى بَيْتِ صَيْدَا، حَتَّى
يَكُونَ قَدْ صَرَفَ الْجَمْعَ. 46 وَبَعْدَمَا وَدَّعَهُمْ
مَضَى إِلَى الْجَبَلِ لِيُصَلِّيَ.

47 وَلَمَّا صَارَ الْمَسَاءُ كَانَتِ السَّفِينَةُ فِي وَسْطِ
الْبَحْرِ، وَهُوَ عَلَى الْبَرِّ وَحْدَهُ. 48 وَرَأَاهُمْ
مُعَذِّبِينَ فِي الْجَدْفِ، لِأَنَّ الرِّيحَ كَانَتْ ضِدَّهُمْ.
وَنَحَوَ الْهَزِيعَ الرَّابِعَ مِنَ اللَّيْلِ أَتَاهُمْ مَاشِيًا عَلَى
الْبَحْرِ، وَأَرَادَ أَنْ يَتَجَاوَزَهُمْ. 49 فَلَمَّا رَأَوْهُ
مَاشِيًا عَلَى الْبَحْرِ ظَنُّوهُ خَيَالًا، فَصَرَخُوا.
50 لِأَنَّ الْجَمِيعَ رَأَوْهُ وَاضْطَرَبُوا.

فَلِلْوَقْتِ كَلَّمَهُمْ وَقَالَ لَهُمْ: «ثِقُوا! أَنَا هُوَ. لَا
تَخَافُوا». 51 فَصَعِدَ إِلَيْهِمْ إِلَى السَّفِينَةِ فَسَكَنَتْ
الرِّيحُ، فَبْهَتُوا وَتَعَجَّبُوا فِي أَنْفُسِهِمْ جِدًّا إِلَى
الْعَايَةِ،

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.

حيث أن الجسم لا يستطيع تخزين الماء لذلك يحتاج إلى إمدادات جديدة 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 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

