

النمو بشكل أعمق — الأسبوع السادس



family.fitness.faith.fun



يسوع موجود في تحدياتنا

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

يسوع يلبي
احتياجاتنا

يسوع يمشي على
الماء

يسوع يقضي الوقت
وحده

مرقس
52-45 :6

المشي على طريقة
الدب والسلطعون

الأذرع على شكل
دوائر وأشكال
بالجسم

ارقص واجمد



الإحماء

الدفع للأسفل مع
أوزان
Weighted)
(lunges

الدفع للأسفل ببطء
Slow deep)
(lunges

تمرين الدفع للأسفل
مع شريك



تحرك

املئ الكأس

تحدي البرج

القفز كالبطريق مع
التاباتا



التحدي

قراءة الآيات ورسم
وجهين

قراءة الآيات
ووضعيات التماثل

قراءة الآيات
والاستماع في
صمت



استكشف

تحدي رمي الكرة

بناء سباق البرج

تمرين القرصاء
والركض



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
- تحدّوا 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 الـ "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.



ارقص واجمد

ضع بعض الموسيقى الإيقاعية وليرقص الجميع ويحركون أجسادهم ثم تناوبوا لإيقاف الموسيقى، فيجمد الجميع عندما تتوقف الموسيقى ويقومون بـ 10 عدّات من تمرين منزلجي السرعة.
كرر حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
ما الذي تستمتع به في الوقت الذي تكون به وحيداً؟ ما
الذي لا تستمتع به "لاتحبه"؟
**انذهب أعمق: لماذا من المهم وضع وقت لتكون فيه
بمفردك في حياتك؟**



تمرين الدفع لأسفل مع شريك



قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب. إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة واخفض الوركين حتى تتحني 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>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين بدلاً من 4.
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى 20 عدّة في كل جولة.



القفز كالبطريق مع التاباتا

استمع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

اعملوا في ثنائيات. فيما يجلس شخص واحد على الجدار (بدون كرسي)، ويقفز الشخص الآخر مثل البطريق (حيث تكون الأذرع مباشرة إلى الأسفل مع ملامسة اليدين للجانب). افعلوا هذا لمدة 20 ثانية. ثم استريحوا لمدة 10 ثوانٍ وبادلوا الأماكن. قوموا بثمانية جولات.



<https://youtu.be/tkpatTU8IGY>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": كرر التمرين وحاول التغلب على نتيجتك السابقة.



يسوع يقضي الوقت وحده

اقرأ مرقس 6: 45-52 من الكتاب المقدس.

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

في هذا القسم من انجيل مرقس، يقضي يسوع الكثير من الوقت مع الحشود. انه يطعمهم، يشفيهم، ويعلمهم. تكشف الأحداث في هذه القصة عن أولويتين مهمتين بالنسبة للمسيح. يقضي الوقت مع والده الأب، ويهتم بأصدقائه.

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 وَرَأَهُمْ مُعَذِّبِينَ فِي الْجَدْفِ، لِأَنَّ الرِّيحَ كَانَتْ ضِدَّهُمْ. وَنَحَوَ الْهَزِيعِ الرَّابِعِ مِنَ اللَّيْلِ أَتَاهُمْ مَاشِيًا عَلَى الْبَحْرِ، وَأَرَادَ أَنْ يَتَجَاوَزَهُمْ. 49 فَلَمَّا

رَأَوْهُ مَاشِيًا عَلَى الْبَحْرِ ظَنُّوهُ حَيًّا، فَصَرَخُوا. 50 لِأَنَّ
الْجَمِيعَ رَأَوْهُ وَاضْطَرَبُوا.

فَلَوَقَتْ كَلِمَهُمْ وَقَالَ لَهُمْ: «ثِقُوا! أَنَا هُوَ. لَا
تَخَافُوا». 51 فَصَعِدَ إِلَيْهِمْ إِلَى السَّفِينَةِ فَسَكَنَتِ الرِّيحُ،
فَبُهْتُوا وَتَعَجَّبُوا فِي أَنْفُسِهِمْ جِدًّا إِلَى الْغَايَةِ،

مناقشة:

شغل بعض الموسيقى الصاخبة، وصفق معها، اطرق
بقدميك على الإيقاع، وغني. ومن ثم بعد وقت قصير
اوقف الموسيقى. قف ساكناً وكن صامتاً .. إستمع بعناية
ماذا تسمع؟

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

• ما الذي تظن أن المسيح يصلي بشأنه؟

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



تمرين القرفصاء والركض



ضع حاويتين على الأرض على بعد حوالي خمسة أمتار.
ضع أربعة أشياء في حاوية واحدة.

يقوم شخص واحد بنقل الأربع أشياء (شيء واحد في كل مرة) من حاوية إلى أخرى بينما يقوم الشخص الثاني بتمرين القرفصاء. ثم يصبح الشخص الذي قام بتمرين القرفصاء العداء ويقوم فرد ثالث من أفراد الأسرة بتمرين القرفصاء. كرر حتى يكون الجميع قد قاموا بتمرين القرفصاء وبالركض.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.

الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم

الأذرع على شكل دائرة: وتعني الوقوف في دائرة واكمال 15 عدّة من كل حركات الأذرع معاً. دوائر صغيرة للأمام، دوائر صغيرة للخلف، دوائر كبيرة للأمام، دوائر كبيرة للخلف.

أشكال الجسم: استلقي ووجهك للأسفل، الذراعين فوق الرأس، وراحة الأيدي مواجهة لبعضها البعض. حرك ذراعيك مثل يد الساعة.

قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

شارك بعض القصص للوقت الذي «أنقذت» أيّ من أفراد عائلتك من وضع صعب.

أذهب أعمق: ما الذي يحفزك على الاستجابة "أو تنفيذ" احتياجات شخص آخر؟



الدفع للأسفل ببطئ (Slow deep lunges)



تدرب على الدفع البطيء. واليوم سيكون تركيزنا الأكبر على الإيقاع.

إخبطِ إلى الأمام مع ساق واحدة وعدُّ إلى خمسة فيما تخفض وركبك ببطئ حتى تلمس الركبة الخلفية الأرض. ثم قف بسرعة. كرر مع الساق الأخرى.

كن سلحفاة، وليس أرنب!

كرر خمس مرات للساق الواحدة.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": خفف الإيقاع وعدُّ إلى ثلاثة فيما تنفذ التمرين.

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 ضعوا كوب واحد لبناء البرج. ثم بادلوا الأدوار. قوموا بستة جولات. وحاول لبناء البرج الخاص بكم في أسرع وقت ممكن في كل مرة.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": اصنع برجاً ثلاثياً مع 10 أكواب.



يسوع يمشي على الماء

اقرأ مرقس 6: 45-52.

لاحظ نمط يسوع هنا:

1. إنه يصلي إلى الله
2. يلاحظ حاجة اصدقائه "تلاميذه"
3. ثم يذهب إلى مساعدتهم.

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» بطريقتك الخاصة؟

التكلم مع الله: أعطنا يا رب عيون لرؤية احتياجات الناس من حولنا. وأعطنا الحكمة والالتزام فيما نستجيب لتلك الاحتياجات.



بناء سباق البرج

انقسموا الى فريقين. ليجد كل فريق ثمانية أشياء حول المنزل لاستخدامها لبناء برج.

ابدأوا سباق لبناء أطول برج ممكن. اجعلوه سباقاً تنافسياً من ثم، قم بتعيين تحديات مختلفة في كل مرة باستخدام نفس الأشياء، مثل البرج الأقوى، البرج الأكثر إبداعاً، البرج الأوسع، وهكذا.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.

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





المشي على طريقة الدب والسلطعون

امشي على طريقة الدب عبر الغرفة والسلطعون مرة أخرى. قم بخمس لفات.

مشية الدب: امش وجهك إلى الأسفل مع القدمين واليدين على الأرض.

مشية السلطعون: امش ووجهك للأعلى مع القدمين واليدين على الأرض.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى كنت مرعوباً؟

أذهب أعمق: ما الذي ساعدك في التعامل مع ذلك عندما كنت مرعباً؟



الدفع للأسفل مع أوزان (Weighted lunges)



أضف أوزان لتمرين الدفع للأسفل. إرتدِ حقيبة ظهر مع كتاب داخلها أو احمِل زجاجات مياه في يديك. فكر بشكل خلاق في طريقة العثور على الأوزان بالحجم الصحيح لكل شخص. تذكر أن تحافظ على تقنية سليمة.

أكمل مجموعتين من 10 عدّات. ثم استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": امسك الوزن فوق رأسك أثناء قيامك بالتمرين.



تحدي ملئ الكأس



باستخدام كرسي، ينخفض كل شخص ثلاث مرات ومن ثم يركض إلى العلامة "نقطة معينة" ليجمع المياه في كأس باستخدام ملعقة. ثم يلمس الشخص التالي للمتابعة. تابع في سباق تتابعي حتى يمتلئ الكأس.
كل ثلاثة الانخفاضات = ملعقة واحدة.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الانخفاضات مقابل الملعقة الواحدة.



يسوع يلبي احتياجاتنا

اقرأ مرقس 6: 45-52.

تغير التلاميذ من كونهم مرعوبين إلى مندهشين 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 ورقتهم.

- 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 وصلّوا لبعضكم البعض لتجربة وجود يسوع في تحدياتكم.



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/tzmJQQ6XwIw>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد السرعة.

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.

يحتاج الناس إلى كميات مختلفة من المياه كل يوم تبعاً لعمرهم وجنسهم و مستوى نشاطهم.

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](#)
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