

النمو بشكل أعمق — الأسبوع السابع
المسيح يحب الأطفال

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> |  |
| اقرأ وناقش مرقس 16-13 : 10 | سباق تتابعي لتمرين الضغط | اليوم الأول |
| اقرأ وناقش مرقس 16-13 : 10 | تغيير الصف | اليوم الثاني |
| اقرأ وناقش مرقس 16-13 : 10 | امسك الذيل | اليوم الثالث |

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف
«من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في
مرقس 16-13 : 10

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 تنافسي لتمرين الضغط

انقسموا إلى فريقين وقفوا على الجانبين المعاكسين من الغرفة. ضع 21 قطعة " كالأعباء، ملاعق، أو كرات" في المنتصف.

يتناوب كل من أعضاء الفريق على الركض في المركز، والقيام بخمس عدّات من تمرين الضغط، والتقاط قطعة من القطع، والركض مرة أخرى للتمرير لشخص آخر. استمر حتى تحصل على جميع القطع. ثم احسب أي فريق جمع قطع أكثر؟



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

ارتاحوا وتحدثوا



من الذي يبدو غير مهم في عالمنا؟

• ما أول شيئين تفعلهما في الصباح؟

اقرأ مرقس 10: 13-16.

- ماذا يخبرنا رد فعل التلاميذ عن رأيهم في الأطفال؟
- من يُعتبر غير مهم في عالمك؟

اكتب أسماء أشخاص «غير مهمين» بخط صغير جداً بقدر ما تستطيع على قطعة من الورق. احضر كاميرا هاتف وقم بتضخيم الأسماء.

التكلم مع الله: اسأل الله أن يساعدك لتري في هؤلاء الناس ما يراه وتقبلهم كما يقبلهم هو.

اليوم الثاني

تنشطوا



تغيير الصف

ليقف الجميع في صف واحد، وقيمت كم من الوقت تستغرق الأسرة لوضع نفسها في الترتيب التالي:

- من الأقصر إلى الأطول
- من الأصغر إلى الأكبر
- على حسب الترتيب الأبجدي للاسم الأول
- على حسب طول الشعر
- على حسب عدد الكتب التي تمت قراءتها في الشهر الماضي



<https://youtu.be/FknPalquWqU>

ارتاحوا وتحدثوا



الأطفال مهمين بالنسبة ليسوع

- ما هي أعلى مادة لمستها من قبل؟

اقرأ مرقس 10: 13-16.

- كيف تحاول الحصول على إنتباه يسوع بين حشد من الناس؟
مثل ذلك بشكل صامت.
- كثير من الناس كانوا يحاولون الوصول إلى يسوع.
- لماذا برأيك_ أصر بالتحديد على أن يأتي الأطفال إليه؟

التكلم مع الله: اكتب في ورقة على شكل قلب «أنت تمين لله ولنا». اعطي واحد لكل فرد من أفراد عائلتك وصلوا من أجلهم.

اليوم الثالث

تنشطوا



امسك الذيل

عين مساحة للعبة وليرتدي الجميع وشاح أو منشفة صغيرة كالـ 'ذيل' ويضعوه في الجزء الخلفي من سروالهم. الهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذيول، مع حماية "ذيلك". إذا فقدت ذيلك، قم بثلاث عدّات من تمرين الضغط واستمر في اللعبة. استمتعوا بوقتكم



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

ارتاحوا وتحدثوا



الأطفال مثال يحتذى به

- من هو قدوتك؟ ما الذي ستأخذه منه "ما الشيء الذي تريد أن تفعله كما يفعله قدوتك"؟

اقرأ مرقس 10: 13-16.

انتبه يسوع للأطفال، وصلى من أجلهم، ووضعهم كمثل للآخرين. أليس هذا مدهشاً؟

- كيف يمكن أن يعلمنا الأطفال عن استقبال ملكوت الله؟

التكلم مع الله: يا رب، شكراً لأننا يمكن أن نتعلم من بعضنا البعض. أشكرك على وجود الأطفال الذين يذكروننا بأن نكون على ثقة بك وأن نكون منفتحين على أفكار جديدة.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في مرقس 10: 13-16

النص الكتابي المقدس – مرقس 10 : 13 - 16

13 وَقَدَّمُوا إِلَيْهِ أَوْلَادًا لِكَيْ يَلْمِسَهُمْ. وَأَمَّا التَّلَامِيذُ فَاَنْتَهَرُوا الَّذِينَ قَدَّمُوهُمْ. 14 فَلَمَّا رَأَى يَسُوعُ ذَلِكَ اغْتَاظَ وَقَالَ لَهُمْ: «دَعُوا الْأَوْلَادَ يَأْتُونَ إِلَيَّ وَلَا تَمْنَعُوهُمْ، لِأَنَّ لِمِثْلِ هؤُلَاءِ مَلَكُوتَ اللَّهِ. 15 الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: مَنْ لَا يَقْبَلُ مَلَكُوتَ اللَّهِ مِثْلَ وُلْدٍ فَلَنْ يَدْخُلَهُ». 16 فَاحْتَضَنَهُمْ وَوَضَعَ يَدَيْهِ عَلَيْهِمْ وَبَارَكَهُمْ.

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. لأن شرب الماء قبل وجبة الطعام يساعد على انقاص الوزن.



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

