

النمو بشكل أعمق — الأسبوع السابع

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



المسيح يحب الأطفال

[www.family.fit](http://www.family.fit)



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

الأطفال مثال يُحتذى  
به

الأطفال مهمين  
بالنسبة ليسوع

الذين يبدون غير  
مهمين في عالمنا

مرقس  
16: 13-10

تمرين "الجانكيارد"  
تمارين مع شريك  
لك.

اتبع القائد

احماء  
الزوايا



الإحماء

100 عدّة من  
تمرين الضغط مع  
الشريك

تمرين الضغط  
مع الشريك

تمرين الضغط على  
الجدار



تحرك

امسك الذيل

تحدي سحب تمرين  
الضغط

سباق تتابعي  
لتمرين الضغط



التحدي

قراءة الآيات  
والحديث عن ما  
يمكن أن نتعلمه من  
الأطفال

قراءة الآيات  
والتمثيل بشكل  
صامت عن كيفية  
جذب الاهتمام

قراءة الآيات  
والعثور على أشياء  
هامة



استكشاف

بناء  
منزل للعب

تغيير الصف

مسابقة عائلية



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 تحكّم 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.



## الإحماء في الأطراف

سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. يبدأ كل شخص في زاوية مختلفة ويقوم بتمارين إحماء مختلفة. تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي، قوموا بعمل جولتين.

1. 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز  
"jumping jacks"

2. 10 عدّات من تمرين الجري في المكان  
"running on spot"

3. 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال  
"mountain-climbers"

4. 10 عدّات من تمرين القرفصاء  
"squats"



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

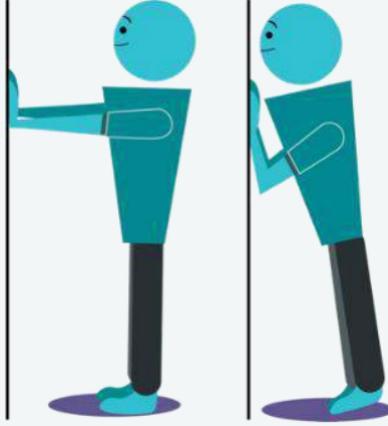
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما أول شيئين تفعلهما في الصباح؟

**الذهاب أعمق:** رتب جميع الأحداث المعتادة في يومك بناءً على الأهمية.



## تمرين الضغط على الجدار



قف بشكل مستقيم ومد ذراعيك باتجاه الحائط. انحني إلى الأمام، وضع راحة يديك على الحائط، اثني المرفقين وادفع مرة أخرى إلى وضعية الوقوف.

أكمل 10 عدّات ومن ثم استريح، قوموا بعمل ثلاث جولات،

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قف أقرب إلى الجدار.



## سباق تنافسي لتمارين الضغط



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

يتناوب كلٌّ من أعضاء الفريق على الركض في المركز، والقيام بخمس عدّات من تمارين الضغط، ثم التقاط 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>

طريقة أسهل "إقس على نفسك": قم بتمارين الضغط على الجدار.



## من الذي يبدو غير مهم في عالمنا؟

اقرأ مرقس 10: 13-16 من الكتاب المقدس.

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

أصبح يسوع معروفاً جداً وتجمعت الحشود لرؤيته وسماع تعليمه. مع وجود الكثير من الناس، كان التلاميذ غير سعداء لأن البعض كانوا يحضرون أطفالهم إلى يسوع ليباركهم.

### النص الكتابي المقدس - مرقس 10: 13-16

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

اقرأ مرقس 10: 13-16.

اركض وأحصل على أهم ثلاثة أشياء ستأخذها معك لجزيرة مهجورة.

● لماذا اخترت هذه الأشياء الثلاث؟

كانوا الأطفال يعتبروا في أوقات الكتاب انهم غير مهمين في كثير من الاحيان.

● ماذا تخبرنا ردة 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 لترى في هؤلاء الناس ما يراه وتقبلهم كما يقبلهم هو.



## مسابقة عائلية

أي فرد من أفراد العائلة يمكنه القيام بما يلي؟

- أطول قفزة في وضعية الوقوف
  - أطول وقت يقف فيه على ساق واحدة
  - أطول وقت دون أن يرمش "يغمض عينيه"
  - قول اسمه الكامل في نفس واحد
  - مراوغة الكرة لأطول وقت
  - أطول وقت للقيام بتمرين الثابت أو القرفصاء
- ابتكر تحديات أخرى بنفسك ولا تنسوا أن تستمتعوا بوقتكم



نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



## اتبع القائد

ضع الموسيقى المفضلة لديك. واركض في دائرة  
وليكن شخص واحد هو القائد ويستخدم التصفيق باليد  
لتوصيل التعليمات:

- تصفيق لمرة واحدة — القيام بتمرين سوبرمان
- تصفيق لمرتين — القيام بعدتين من تمرين الدفع  
للأسفل

- تصفيق لثلاثة مرات — القيام بثلاث عدّات من  
تمرين متزلجي السرعة

غير القادة بعد دقيقة واحدة.

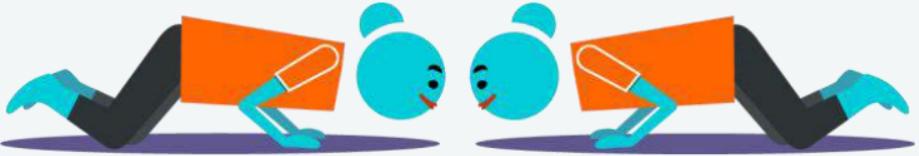
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي أعلى مادة لمستها من قبل؟

**انذهب أعمق: ما هي ممتلكاتك الأعلى؟**



## تمارين الضغط مع الشريك



المفتاح لتمارين الضغط الجيد هي ابقاء جسمك مستقيماً مع المرفقين بالقرب من جانبيك.

قف مقابل شريكك مع ركبتيك على الأرض وذراعيك في خط واحد مع أكتافك. قوموا بعمل تمرين الضغط سوياً وأعطو بعضكم "high five" عند الوصول إلى العدة المئة.

أكمل 10 عدّات ومن ثم استريح، قوموا بعمل جولتين.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)



## تحدي سحب تمرين الضغط

اكتب المهام التالية على قطع صغيرة من الورق، اطويها، وضعها في علبة:

- 5 عدّات من تمرين الضغط
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 15 عدّة من تمرين الضغط
- 20 عدّة من تمرين الضغط
- اعطِ شخصاً ما عناق
- إعطِ شخصاً ما "high five"
- قم بعمل مساج لشخصٍ ما
- اعطِ الجميع كوباً من الماء أولاً

ثم دعهم يتناوبون على السحب والقيام بالمهام التي اختاروها. ساعدوا بعضكم بعضاً على حسب الحاجة. وأكمل ثلاث جولات.



## الأطفال مهمين بالنسبة لیسوع

اقرأ مرقس 10: 13-16.

- كيف تحاول الحصول على إنتباه يسوع في حشد من الناس؟ مثل ذلك بشكل صامت.
- كثير من الناس كانوا يحاولون الوصول إلى يسوع.
- لماذا \_برأيك\_ أصر بالتحديد على أن يأتي الأطفال إليه؟
- كيف نحدد قيمة الناس؟

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



## تغيير الصف

ليقف الجميع في صف واحد، وقيمتكم 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/FknPalguWqU>

## نصيحة صحية

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





## تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين إلى الجانب، يقفز الآخر فوق الذراع والساقين والذراع الثانية. يقفز الجميع لجولتين ومن ثم يتم تغيير الأماكن حتى يحصل الجميع على فرصة ليقفوا ويقوموا بالتمرين



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً  
من هو قدوتك؟

**انذهب أعمق:** ما الذي ستأخذه منه "ما الشيء الذي تريد أن تفعله كما يفعله قدوتك"؟



## 100 عدّة من تمرين الضغط مع الشريك

اعمل مع شريك حيث يبدأ أحدكم بعدّة واحدة من تمرين الضغط. ثم الآخر يفعل اثنين. ليعود الأول ليقوم بثلاث عدّات. ثم الآخر يقوم بأربع عدّات. استمر بهذه الطريقة حتى تصل إلى 10 عدّات من تمرين الضغط ولا تنسى أن تستريح عندما لا يكون دورك. بمجرد أن تصل إلى 10 عدّات، عد إلى الرقم 1. إذا قمتم بذلك، ستكونوا بذلك قد أكملت 100 عدّة من تمرين الضغط كشركاء.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين الضغط على الحائط أو على ركبتك.



## 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>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد عدّات تمرين الضغط إلى خمسة.



## الأطفال مثال يحتذى به

اقرأ مرقس 10: 13-16.

انتبه يسوع للأطفال، وصلى من أجلهم، ووضعهم كمثال  
للآخرين.

أليس هذا مدهشاً؟

فكروا في الاختلافات بين الأطفال والبالغين.

- 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.



## بناء منزل اللعب

استمتع مع عائلتك في بناء حصن/ قلعة/ أو خيمة داخل المنزل. كن مبدعاً

## نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.

حيث أن الكمية الجيدة من الماء  
تساعدنا على التفكير والتركيز بشكل  
أفضل.

## 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](https://family.fit). وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم.

سوف تجد جميع جلسات الـ "[family.fit](https://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](https://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](mailto:info@family.fit) حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "[family.fit](https://family.fit)"



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*