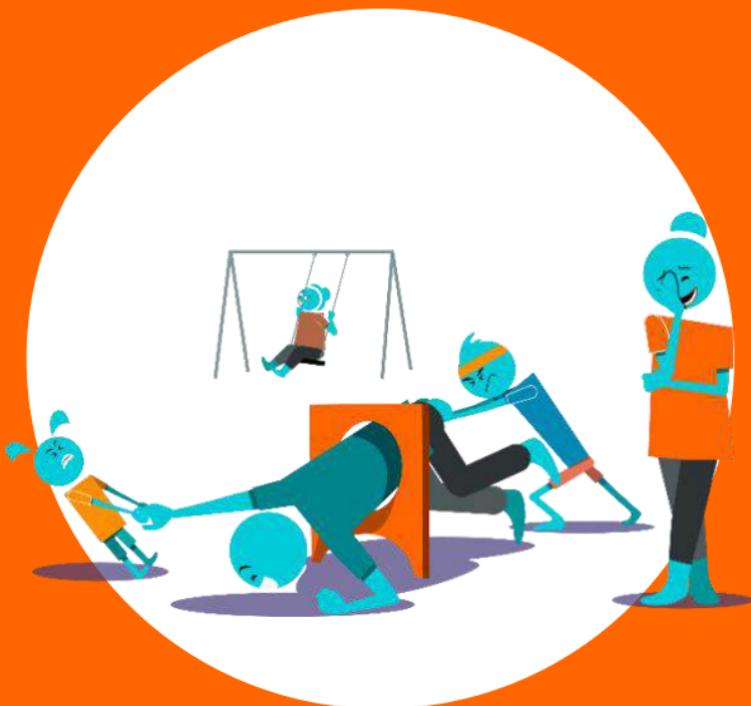


النمو بشكل أعمق - الأسبوع الثامن



family.fitness.faith.fun



يسوع يفعل المستحيل

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

الله يحب أن ينقذنا

من المستحيل أن
تنقذ نفسك

لا يكفي أن تكون
جيداً

مرقس
10: 17-31

مرآة
الإحماء

الدائرة غير
المنقطعة

التبديلات



الإحماء

تمارين المعدة
مع أوزان

تمارين المعدة
بطريقة الفراشة

تمارين المعدة مع
شريك



تحرك

تمرير تمرين المعدة

تمرينات المعدة
وتمرينات الضغط
مع موسيقى التاباتا

تحدي عشوائي



التحدي

قراءة الآيات وفتح
غطاء زجاجة صلبة

قراءة الآيات
وتحدي ايجاد
الأشياء

قراءة الآيات وكتابة
قائمة تدقيق



استكشف

متشاك

أحتاج، أحتاج

النمل على قطعة
خشب



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.



التبديلات

في حين يفعل الجميع تمرين مفاصل القفز "jumping jacks"، يقوم شخص واحد بالركض إلى الجانب الآخر من الغرفة أو الفناء الخلفي ليلتقط شيء "غرض معين" ويعود إلى خط البداية. الشخص الذي يأخذ الشيء يعطيه لشخص آخر ليكمل السباق التتابعي. استمروا حتى يحصل الجميع على دور

استريح، ثم قم بسباق تتابعي آخر في حين يفعل الآخريين تمرين متزلجي السرعة "speed skaters".



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن الإيجابيات والسلبيات لإتباع القوانين والتقيد بها.

أذهب أعمق: ما الذي يجعلك تعتقد أن شخص ما هو شخص جيد؟



تمارين المعدة مع شريك



استلقي على ظهرك، إثنى رجليك، وثبت قدميك على الأرض. ثم اثني جسمك نحو ركبتيك إلى وضعية «الجلوس». ثم عد إلى وضعية البداية.

اعملوا في ثنائيات، حيث يقوم أحد الشريكين بعمل تمرين المعدة بينما يمسك الشريك الآخر بقدميه. قم بخمس عدّات ثم قوموا بمبادلة الأماكن. قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بخمس جولات أو أكثر.



تحدي عشوائي

اكتب الأرقام من 1 إلى 10 على قطع من الورق وضعها في قبعة أو وعاء.

يختار كل شخص ورقة واحدة ويقوم بعدد تمارين المعدة طبقاً للرقم الذي اختاره قبل التمرير للشخص التالي.

ثم أعيدوا جميع الأوراق إلى الوعاء. قوموا بعمل ثلاث جولات، غيِّروا التمرين في كل مرة أو حتى أضيفوا شروطاً ممتعة.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بأربع جولات أو أكثر.



لا يكفي أن تكون جيداً

اقرأ مرقس 10: 17-31 من الكتاب المقدس.

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

حاول يسوع دائماً أن يجعل تلاميذه مرنين في تفكيرهم. في هذه الآيات يلتقي يسوع برجل ثري متدين ويعلمنا حقائق هامة عن ملكوت الله.

النص الكتابي المقدس - مرقس 10: 17-31

17 وَفِيمَا هُوَ خَارِجٌ إِلَى الطَّرِيقِ، رَكَضَ وَاجِدٌ وَجَنًّا لَهُ
وَسَأَلَهُ: «أَيُّهَا الْمُعَلِّمُ الصَّالِحُ، مَاذَا أَعْمَلُ لِأُرِثَ الْحَيَاةَ
الْأَبَدِيَّةَ؟» 18 فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «لِمَاذَا تَدْعُونِي
صَالِحًا؟ لَيْسَ أَحَدٌ صَالِحًا إِلَّا وَاجِدٌ وَهُوَ اللَّهُ. 19 أَنْتَ
تَعْرِفُ الْوَصَايَا: لَا تَزْنِ. لَا تَقْتُلْ. لَا تَسْرِقْ. لَا تَشْهَدْ
بِالزُّورِ. لَا تَسْلُبْ. أَكْرَمُ أَبَاكَ وَأُمِّكَ.» 20 فَأَجَابَ وَقَالَ لَهُ:
«يَا مُعَلِّمُ، هَذِهِ كُلُّهَا حَفِظْتُهَا مُنْذُ حَدَاتِي.» 21 فَنظَرَ إِلَيْهِ
يَسُوعُ وَأَحَبَّهُ، وَقَالَ لَهُ: «يُعْزُوكَ شَيْءٌ وَاجِدٌ: اذْهَبْ بَعْ كُلِّ
مَا لَكَ وَأَعْطِ الْفُقَرَاءَ، فَيَكُونَ لَكَ كَنْزٌ فِي السَّمَاءِ، وَتَعَالَ
اتَّبِعْنِي حَامِلًا الصَّلِيبَ.» 22 فَاعْتَمَّ عَلَى الْقَوْلِ وَمَضَى

حَزِينًا، لِأَنَّهُ كَانَ ذَا أَمْوَالٍ كَثِيرَةٍ. 23 فَنَظَرَ يَسُوعُ حَوْلَهُ
 وَقَالَ لِتَلَامِيذِهِ: «مَا أَعْسَرَ دُخُولَ ذَوِي الْأَمْوَالِ إِلَى مَلَكُوتِ
 اللَّهِ!» 24 فَتَحَيَّرَ التَّلَامِيذُ مِنْ كَلَامِهِ. فَأَجَابَ يَسُوعُ أَيْضًا
 وَقَالَ لَهُمْ: «يَا بَنِيَّ، مَا أَعْسَرَ دُخُولَ الْمُتَكَلِّينَ عَلَى الْأَمْوَالِ
 إِلَى مَلَكُوتِ اللَّهِ! 25 مُرُورُ جَمَلٍ مِنْ ثَقَبِ إِبْرَةٍ أَيْسَرُ مِنْ أَنْ
 يَدْخُلَ غَنِيٌّ إِلَى مَلَكُوتِ اللَّهِ» 26 فَبَهْتُوا إِلَى الْغَايَةِ قَانِلِينَ
 بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: «فَمَنْ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَخْلُصَ؟» 27 فَنَظَرَ
 إِلَيْهِمْ يَسُوعُ وَقَالَ: «عِنْدَ النَّاسِ غَيْرُ مُسْتَطَاعٍ، وَلَكِنْ لَيْسَ
 عِنْدَ اللَّهِ، لِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ عِنْدَ اللَّهِ.» 28 وَابْتَدَأَ
 بِطَرْسٍ يَقُولُ لَهُ: «هَا نَحْنُ قَدْ تَرَكَنَا كُلَّ شَيْءٍ وَتَبِعْنَاكَ.»

29 فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ: «الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: لَيْسَ أَحَدٌ تَرَكَ
 بَيْتًا أَوْ إِخْوَةً أَوْ أَخَوَاتٍ أَوْ أَبًا أَوْ أُمَّ أَوْ امْرَأَةً أَوْ
 أُوْلَادًا أَوْ
 حُقُولًا، لِأَجْلِي وَ لِأَجْلِ الْإِنْجِيلِ، 30 إِلَّا وَيَأْخُذُ مِئَةَ ضِعْفٍ
 الْآنَ فِي هَذَا الزَّمَانِ، بِيُوتًا وَإِخْوَةً وَأَخَوَاتٍ وَأُمَّهَاتٍ وَأَوْلَادًا
 وَحُقُولًا، مَعَ اضْطِهَادَاتٍ، وَفِي الدَّهْرِ الْآتِي الْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ.
 31 وَلَكِنْ كَثِيرُونَ أَوْلُونَ يَكُونُونَ آخِرِينَ، وَالْآخِرُونَ
 أَوَّلِينَ.»

مناقشة:

اقرأ مرقس 10: 17-31.

اكتب قائمة بالأشياء التي يمكن للطالب أو العامل الجيد
 القيام بها. ثم اقرأ الآيات من 17 إلى 22. اكتب واحدة
 من هذه القوائم للرجل الذي التقى بيسوع.

● ما الأشياء الجيدة بحقه وما الأشياء السيئة؟

لا أحد منا يعيش بشكل مثالي لا أحد «حق» إلا الله!

التكلم مع الله: فكر في الأشياء التي قمت بها خطأ والتي آذت الآخرين، ثم تأسّف للرب. شكراً أنك إله حق!



النمل على قطعة خشب

يقف الجميع على «قطعة خشب» (على حرف ما، خشب، حطب، أو مقعد). الهدف هو عكس ترتيبك على قطعة الخشب دون أي يسقط أحد. اعملوا معاً حتى ينجح الجميع. عيّر جهاز ضبط الوقت وافعلها مرة أخرى وحاول التغلب على وقتك السابق



https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance. The background is a blurred, light blue, which makes the water and glass the central focus.

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.



الدائرة غير المنقطعة

يمسك الجميع بأيدي بعضهم البعض ويقفون في دائرة. ثم يقومون بهذه التمارين معاً:

- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 5 عدّات من تمرين الدفع للأسفل
- 5 عدّات من تمرين سوبرمان
- 5 عدّات من تمرين الضغط

ثم كرر مجدداً. حاول أن لا تكسر الدائرة.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي الأشياء التي يصعب عليك فعلها بنفسك؟

انذهب أعمق: ما هو الشيء الذي قد تجده مستحيل الفعل؟



تمارين المعدة بطريقة الفراشة

استلقي على ظهرك وقرب الجزء السفلي من قدميك معاً والركبتين إلى الجانب — مثل فراشة. فيما تقوم بخمس عدّات من تمرين المعدة حاول أن تحافظ على قدميك على الأرض، ولا تنسى أن تسترخ بين الجولات. قوموا بعمل ثلاث جولات،

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بخمس جولات أو أكثر.



تمارين المعدة وتمارين الضغط مع موسيقى التاباتا



الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

قم بتمرين المعدة لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ.
قم بتمرين الضغط لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10
ثوانٍ.

كرر هذه السلسلة وقم بثمانية جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العَدَّات في الـ
20 ثانية.



من المستحيل أن تتقذ نفسك

اقرأ مرقس 10: 23-26.

اجمع خمسة أشياء مختلفة الحجم في ارجاء منزلك.
اعرف ما إذا كان يمكن أن تمرر هذه الأشياء من خلال
ثقب صغير أو خرم إبرة.

- ما الذي يجب أن تفعله بجمل ليستطيع العبور من
خرم الإبرة؟

هذا مستحيل، أليس كذلك؟ هذا تصوير عظيم لنا ونحن
نحاول الدخول إلى ملكوت الله بكوننا جيدين بما فيه الكفاية

التكلم مع الله: اكتب بعض الأشياء الجيدة التي تفتخر بها
مع عائلتك. من المستحيل استخدام هذه الأشياء لتدخل بها
إلى ملكوت الله لذلك اسأل الله أن يساعدك على رؤية ما
يريده لك



أحتاج، أحتاج

يكون أحدهم القائد ويصرخ، «أحتاج، أحتاج إلى .. كرة»، فيركض الجميع للعثور على الكرة. من يأتي بالطلب "الكرة" أولاً يفوز بنقطة .. واصلوا اللعبة عن طريق طلب أشياء شائعة في المنزل.

بدلوا القادة بعد بضع جولات، ثم ليطلب القائد أشياء ذات قيمة أكبر، مثل مال، هواتف، ساعات، أو حلوى. تفوز بخمس نقاط إن كنت أول من يجلب هذه الأشياء.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

مناقشة:

كيف كان شعورك وأنت تحاول العثور على الأشياء الأكثر قيمة وإعطائها للقائد؟ هل غيرت أي شيء؟

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.

احمل معك مطرة مياة واشرب منها
كلما شعرت بالعطش.





مرآة الاحماء

قف مع شريك حيث يقوم أحدهم بتمارين مثل تمرين القفز العالي، القرفصاء، سوبرمان، الدفع للأسفل وهكذا. بينما يكون الشخص الآخر "الشريك" بمثابة مرآة ويقلد كل ما يفعله شريكه.

قوموا بتبديل الأدوار بعد 60 ثانية.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

هل طلبت المساعدة من شخصٍ ما هذا الأسبوع؟

انذهب أعمق: هل من السهل أو الصعب عليك طلب المساعدة؟



تمارين المعدة مع وزن



اعثر في المنزل على شيء ذو وزن مثل زجاجة ماء، لعبة ماء، أو أي شيء آخر يمكنك الإمساك به.

قم بعمل خمس عدّات من تمارين المعدة مع امساك الوزن قريباً من صدرك. تأكد من الضغط على جذعك عند القيام تمارين المعدة! ثم إستريح.
قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أكمل خمس جولات أو أكثر.



تمرير تمرين المعدة



اعثر على مساحة يمكنك الركض حولها. ليكن شخص واحد هو «واضع العلامة» الذي يطارد الجميع ليضع علامة عليهم. عندما يتم وضع علامة على شخص ما، فإنه يتوقف ويقوم بثلاث عدّات من تمرين المعدة. ثم يصبح "واضع العلامة" الجديد.

العبوا لمدة ثلاثة دقائق أو حتى يتعب الجميع.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": العب لمدة خمس دقائق.



الله يحب أن ينقذنا

اقرأ مرقس 10: 24-31.

احصل على زجاجة مغلقة بإحكام أو جرة. ودع أصغر شخص في العائلة يحاول فتحها. إذا لم يستطع فعل ذلك، فعليه أن يطلب المساعدة من الشخص التالي.

على الرغم من أنه من المستحيل بالنسبة لنا أن ننقذ أنفسنا، لكن الله يمكنه انقاذنا. لكنه يريدنا أن نطلب منه بكل تواضع أن يفعل ذلك من أجلنا. اطلب الآن إذاً

التكلم مع الله: يا رب يسوع، لا أستطيع أن أنقذ نفسي بكوني جيداً طوال الوقت، ما زلت أفشل وأريدك أن تنقذني لقد وضعت ثقتي بك.



متشابك

قف في دائرة وليكون الكتف إلى الكتف. مد يدك اليمنى وامسك باليد اليمنى لشخص آخر. إفعل الشيء نفسه باليد اليسرى. اعملوا معاً لفك تشابككم، وحافظوا على الأيدي متصلة في جميع الأوقات.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء.
وساعد البيئة عن طريق إعادة تدوير
الزجاجات البلاستيكية الفارغة.

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