

النمو بشكل أعمق — الأسبوع التاسع



family.fitness.faith.fun



يسوع يستجيب لاحتياجاتنا!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
يسوع مستعد ليستجيب لنا	يسوع يسمعنا	إدع يسوع في أي وقت	مرقس 52-46 :10
المشي على طريقة الدب والسلطعون	نجم البحر	كرة السرعة	 الإحماء
متسلقي الجبال مع تثبيت سوبرمان	متسلقي الجبال مع شريك	متسلقي الجبال	 تحرك
20، 15، 10 و 5	تمرين القرفصاء ظهر لظهري	تحدي التاباتا	 التحدي
قراءة الآيات والتفكير بطريقة يمكنك من خلالها المساعدة	قراءة الآيات ومعرفة الصوت السري	قراءة الآيات وتحدي الوقوف	 استكشف
كرة سلة الجوارب	ننطلق معاً	نقف معاً	 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.



كرة السرعة

اعثر على كرة حيث يركض الجميع حول المساحة المخصصة للعب ويرمون الكرة لبعضهم البعض ليألقوها، وعندما يسقط شخص ما الكرة يجب أن يقوم بـ 6 عدّات من تمرين القرفصاء أو 3 من تمرين البيربيز.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى كنت في حشد كبير لرؤية شخص مشهور؟

انذهب أعمق: كيف تستجيب عندما ترى أشخاصاً أو فرقاً مشهورة؟



تمرين متسلي الجبال



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت. حرك ركبة واحدة نحو كوعك ثم حرك القدم مرة أخرى إلى وضعية البداية. كرر مع الساق الأخرى.

قم بـ 50 مرة واسترح بعد كل 10 عدّات



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد العدّات إلى 20 أو 30 عدّة.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى 80 أو 100 عدّة.



تحدي التاباتا

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

قم بتمرين تسلق الجبال لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوان. هرول في المكان لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوان. كرر هذه السلسلة وقم بثمانية جولات.

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



إدع يسوع في أي وقت

اقرأ مرقس 10: 46-52 من الكتاب المقدس.

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

كان يسوع في الطريق إلى اورشليم. وبينما كان يسير، مرّ وتلاميذه بجانب متسول أعمى بالقرب من أريحا. صرخ بارتيمائوس الأعمى طلباً للمساعدة من يسوع — حتى عندما اخبره الآخرون أن يكون هادئاً. لكن يسوع يتوقف ويستجيب إلى أعرق احتياجاته.

النص الكتابي المقدس - مرقس 10: 46-52

46 وَجَاءُوا إِلَى أَرِيحَا. وَفِيمَا هُوَ خَارِجٌ مِنْ أَرِيحَا مَعَ تَلَامِيذِهِ وَجَمْعٍ غَفِيرٍ، كَانَ بَارْتِيمَاوُسُ الْأَعْمَى ابْنُ تِيمَاوُسَ جَالِسًا عَلَى الطَّرِيقِ يَسْتَعْطِي. 47 فَلَمَّا سَمِعَ أَنَّهُ يَسُوعُ النَّاصِرِيُّ، ابْتَدَأَ يَصْرُخُ وَيَقُولُ: «يَا يَسُوعُ ابْنَ دَاوُدَ، ارْحَمْنِي!»

48 فَانْتَهَرَهُ كَثِيرُونَ لِيَسْكُتَ، فَصَرَخَ أَكْثَرَ كَثِيرًا: «يَا ابْنَ دَاوُدَ، ارْحَمْنِي!».

49 فَوَقَّفَ يَسُوعُ وَأَمَرَ أَنْ يُنَادَى.

فَنَادُوا الْأَعْمَى قَائِلِينَ لَهُ: «ثِقْ! قُمْ! هُوَذَا يُنَادِيكَ».
50 فَطَرَحَ رِذَاءَهُ وَقَامَ وَجَاءَ إِلَى يَسُوعَ.

51 فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهُ: «مَاذَا تُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ بِكَ؟»
فَقَالَ لَهُ الْأَعْمَى:

«يَا سَيِّدِي، أَنْ أُبْصِرَ!».

52 فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «اذهَبْ. إِيمَانُكَ قَدْ
شَفَاكَ». فَلِلْوَقْتِ أَبْصَرَ، وَتَبَعَ يَسُوعَ فِي الطَّرِيقِ.

مناقشة:

ليجلس الجميع متربعاً على الأرض أو على كرسي. اضبط الوقت لكل شخص لمعرفة كم من الوقت يحتاج للوقوف دون أن يستخدم يديه، صفق خمس مرات واصرخ «يسوع، ابن داود».

من كان الأسرع؟

عندما دعا بارتيمائوس يسوع «ابن داود»، كأنه كان يقول أنه يؤمن أن يسوع هو المسيح المنتظر. بينما يتطلع اليهود إلى مجيء المسيح الذي سينقذ الناس من خطيتهم.

ماذا كنت لتطلب من يسوع؟

التكلم مع الله: إقضِ بعض الوقت في صلاة صامتة.
تصوروا أنفسكم في حشدٍ من الناس، ثم رأيتم يسوع.
تناوبوا على قول جملة واحدة لوصف ردة فعلك. وأشكر
يسوع لكونه حاضراً.



نقف معاً

اجلس مع شريكك على الأرض ظهراً لظهر واربطوا
اذرعكم معاً. الآن حاولوا الوقوف وحافظوا على ظهوركم
على بعضها وذراعيكم مربوطين.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": حاول التقاط الأشياء
في أنحاء المنزل بينما انتم ممسكين بعضكم البعض!

نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الإلكترونية.



نجم البحر

اعمل مع شريك حيث يقوم أحد الشريكين بتمرين الثابت مع مبادعة الأقدام عن بعضها. بينما يقفز الشخص الآخر فوق الساقين، كل ساقٍ على حدى ومن ثم يعود إلى البداية. كرر 10 مرات ثم بادلوا الأماكن. قوموا بعمل ثلاث جولات،



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

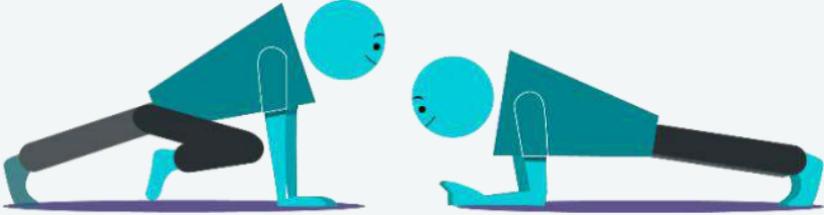
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدثوا عن الأوقات التي كان يجب أن تناضلوا فيها
لتُسمعوا "ليسمعكم الناس".

**الذهاب أعمق: من هي الأصوات التي تحتاج إلى أن
تُسمع أكثر في مجتمعنا؟**



متسلقي الجبال مع شريك



اعملوا في ثنائيات حيث يقوم شخص واحد بتمرين متسلقي الجبال لمدة 10 ثوانٍ بينما يثبت الشخص الآخر في وضعية تمرين الثابت. ثم قوموا بمبادلة الأماكن. قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بخمس جولات بدلاً من ثلاث.



تمرين القرفصاء ظهر لظهر



قف ظهراً لظهر مع شريكك، اتكئوا على بعضكم البعض وانزلوا بوضعية القرفصاء بزاوية 90 . حافظوا على هذه الوضعية ومرروا الكرة لبعضكم البعض من فوق رؤوسكم. وراقبوا كم مرة يمكنكم تمريرها في 30 ثانية. استريحوا وكرروا.

قوموا بعمل ثلاث جولات، وحاولوا زيادة عدد مرات تمرير الكرة في كل جولة.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



يسوع يسمعنا

اقرأ مرقس 10: 46-52.

يحاول كل شخص _بشكل سري_ ايجاد شيء يصدر صوتاً. ثم يجلس الجميع في دائرة مغلقين أعينهم. تناوبوا للاستماع إلى صوت كل غرض.

هل يمكنك التعرف على كل واحد؟

بارتيمائوس كان يصدر الكثير من الضوضاء وكثير من الناس قالوا له أن يتوقف! لكنه صاح بصوت أعلى. يسمعنا يسوع عندما ندعوه — من صراخنا إلى همسنا.

بماذا تحتاج أن يساعدك يسوع؟

التكلم مع الله: أخبر الله بإحتياجات أسرتك وبينك وبينه في همس. توقف للحظات ثم صلي بصوت أعلى، وأشكره على سماعك.



ننطلق معاً

اصطفوا بجانب بعضهم البعض. اربط نفسك _ باستخدام قطعة قماش أو جورب _ الى الشخص المحاذي لك من عند الكاحل. (بحيث تكون القدم الخارجية لكل شخص حرة "غير مربوطة").

اعملوا معاً كفريق للانتقال من نقطة البداية إلى نقطة النهاية بأسرع وقت ممكن. تأكدوا من البقاء على تواصل. استريحوا وكرروا.

قوموا بعمل ثلاث جولات، وحاولوا الوصول بشكل أسرع في كل مرة.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة. قم بتحديد عدد الساعات التي تنظر فيها إلى الشاشات كل يوم.



المشي على طريقة الدب والسلطعون

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

المشي على طريقة الدب - إمش ووجهك للأسفل مع القدمين واليدين على الأرض.

المشي على طريقة السلطعون - إمش ووجهك للأعلى مع القدمين واليدين على الأرض.



https://youtu.be/HE9IjmzwB_A

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى حصلت على شيء ما كان **بالضبط** ما تحتاجه؟ ربما كانت هدية، نصيحة، مساعدة...

أذهب أعمق: لماذا كان من المهم الحصول على شيء كنت بحاجة إليه حقاً في الوقت المناسب؟

تمرين متسقي الجبال مع تثبيت سوبرمان



قم بـ 10 عدّات من تمرين متسقي الجبال ثم اثبت في
وضعية تمرين سوبرمان مع الذراعين والساقين فوق
الأرض لمدة 10 ثوانٍ.

قم بخمس جولات من دون استراحة.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": ثم بتمرين سوبرمان مع
التثبيت لمدة خمس ثواني فقط.

20، 15، 10 و 5



ابدأ بـ «highfive» ثم قم بما يلي:

- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز "jumping jacks"
- 15 عدّة من تمرين المتزلجين السريعين "speed skaters"
- 10 عدّات من تمرين الانخفاض على الكرسي "chair dips"
- 5 عدّات من تمرين المعدة "sit-ups"

انهي بـ «high five».

قم بثلاث جولات بدون استراحة بينهم. اضبط الوقت للجميع.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الجولات.



يسوع مستعد ليستجيب لنا

اقرأ مرقس 10: 46-52.

تغير الحشد حيث انتقلوا من إخبار بارتيمائوس بالتوقف عن الصراخ، إلى تشجيعه. «لا تخاف! هيا!» لذا قفز بحماس، مليء بالأمل، وشفاه يسوع.

فكر في شخص محتاج في مجتمعك. قم بالعصف الذهني للتفكير بطرق لمساعدتهم.

هل يمكن لأسرتك الاستجابة لهذه الحاجة وتشجيعهم؟

هل نحن «نقفز بحماس» للاستجابة؟

هل يمكننا حث شخص آخر على البحث عن شخص محتاج أيضاً؟ «إنه يناديك!»

التكلم مع الله: الرب يساعدنا على ملاحظة احتياجات الناس من حولنا والاستجابة لها.



كرة سلة الجوارب

اعمل كرة من الجوارب الملفوفة، يستخدم شخص واحد يديه كهدف. اختر ثلاثة أماكن للرمي منها، يحصل كل فرد على ثلاث ضربات في كل مكان. احسب من حصل على أهداف أكثر لتحديد الفائز.

العب مرة أخرى وأنت مغمض العينين فيما يرمي الشخص الآخر.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

نصيحة صحية

قلّل من وقت استخدام الشاشة. أغلق بعض حسابات وسائل التواصل الاجتماعي.

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](https://www.family.fit)
تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على
اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCfamilyfit)



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