

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع 1  
العيش بهدف محدد

# family.fit fast

7 دقائق لمساعدتك في تنمية عائلتك، لياقتك، إيمانك،  
ومتعتك



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

# إنه سهل جداً

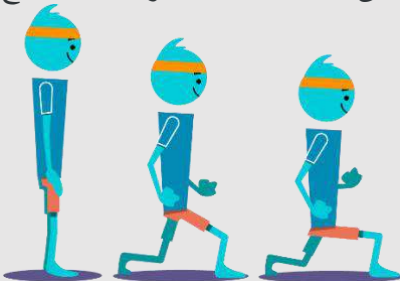
اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا ل 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا ل 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة متى:5 16-13	تمرين الدفع للأسفل مع شريك	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى:5 16-13	كرة سلة الجوارب	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى:5 16-13	مسار العقبات	اليوم الثالث

تأتي هذه الآيات في بداية أشهر «العظة» التي أعطاها يسوع لأتباعه في مملكته المثالية.

موجودة في الكتاب المقدس في متى: 5: 13-16.

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة مجرد متعة وانفتاح!



يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب يرجى قراءة الشروط والأحكام.

# اليوم الأول

## تنشطوا



### تمرين الدفع لأسفل مع شريك

قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب. إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة واخلض الوركين حتى تنحني ركبتيك الأمامية بمقدار 90 درجة. ثم بدّل القدمين.

قم بعمل تمرين الدفع للأسفل في ثنائيات مقابلين لبعضهما البعض. ابدأ ببطء وبحذر وقم بعمل 4 جولات كل جولة مؤلفة من 10 عدّات واسترح بين كل جولة.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

## ارتاحوا وتحدثوا



### تعرف على هدفك

- سمّ ثلاث أشياء تستخدم فيها الملح، أو ثلاث أشياء يُستخرج الملح منها.

اقرأ متى: 5: 13-16.

استخدم يسوع أشياء مألوفة لمساعدتنا على التفكير في ماذا يعني أن نكون أتباعه. إنه يستخدم الملح هنا اعثر على بعض الملح وحاول الحصول على كل حبة على حدى وتذوقها.

- ما هي الأشياء التي يكون مذاقها أفضل مع ملح؟ ماذا يعني لنا أن تكون «ملح» اليوم برأيك؟

التكلم مع الله: اعثر على صورة عائلية أو صورة لأولئك الذين تحبهم. وخذ القليل من الملح ورشها على الصورة بينما تصلي لحصول على نعمة لكل شخص.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### كرة سلة الجوارب

اعمل كرة من الجوارب الملفوفة. وليستخدم فرد من العائلة ذراعيه كهدف.

اختر ثلاثة أماكن للرمي، وكل فرد يحصل على ثلاث ضربات في كل مكان. احسب من حصل على أهداف أكثر لتحديد الفائز.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

## ارتاحوا وتحديثوا



### كن معروفاً لفعل الخير.

• على عدد أصابعك، عد الطرق التي كان الآخرون جيدون معك شخصياً أو كعائلة.

اقرأ متى: 5: 13-16.

اجمع أكبر عدد ممكن من الأضواء. ثم اعثر على أكثر مكان مظلم وشغّل كل الأضواء.

• ما هي الطرق التي تتمكنك من السماح للضوء الخاص بك أن يلمع؟

التكلم مع الله: في هدوء، اطلب من الله مساعدتك في معرفة كيف يمكنك السماح للضوء الخاص بك بأن يتألق. قوموا بتدوين هذه الأفكار ومشاركتها معاً، ثم قوموا بإطفاء كل الأضواء ما عدا واحد. واشكروا الرب على القليل من الضوء الذي يُحدث فرقاً كبيراً.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### مسار العقبات

جهز مسار العقبات، واستخدم المساحة الموجودة لديك في الداخل أو الخارج (على سبيل المثال، اركض إلى شجرة أو كرسي، واقفز فوق الرصيف أو البساط، وهكذا). كن مبدعاً! تبادلوا الأدوار لإنهاء مسار العقبات بأسرع ما يمكن وضع مؤقت لكل شخص.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

## ارتاحوا وتحديثوا



### عش من أجل مجد الله

- هل تعرف أحداً يضيء بنور يسوع؟

اقرأ متى 5: 13-16.

الهدف المطلق الذي يقترحه يسوع في هذه الآيات هو أن حياتنا ستشير بشكل واضح إلى الله وتمجد اسمه!

- تخيل أنك وحدك مع يسوع. أين أو لمن تعتقد أنه قد يطلب منك أن تدع ضوءك يلمع؟

التكلم مع الله: اطلب من الله أن يساعد كل واحد منكم على إظهار النور ليلمع هذا الأسبوع بطريقة قد تدفع الآخرين لتمجيد الله.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت  
مجانا هنا في متى 5: 13-16

## النص الكتابي المقدس - متى 5: 13-16

13 «أَنْتُمْ مِلْحُ الْأَرْضِ، وَلَكِنْ إِنْ فَسَدَ الْمِلْحُ  
فَبِمَاذَا يُمَلَّحُ؟ لَا يَصْلُحُ بَعْدُ لِشَيْءٍ، إِلَّا لِأَنْ يُطْرَحَ  
خَارِجًا وَيُدَاسَ مِنَ النَّاسِ. 14 أَنْتُمْ نُورُ الْعَالَمِ. لَا  
يُمْكِنُ أَنْ تُخْفَى مَدِينَةٌ مَوْضُوعَةٌ عَلَى جَبَلٍ،  
15 وَلَا يُوقَدُونَ سِرَاجًا وَيَضْعُونَهُ تَحْتَ الْمِكْيَالِ،  
بَلْ عَلَى الْمَنَارَةِ فَيُضِيءُ لِجَمِيعِ الَّذِينَ فِي الْبَيْتِ.  
16 فَلْيُضِيءِ نُورُكُمْ هَكَذَا قُدَّامَ النَّاسِ، لِكَيْ يَرَوْا  
أَعْمَالَكُمْ الْحَسَنَةَ، وَيَمَجِّدُوا أَبَاكُمْ الَّذِي فِي  
السَّمَاوَاتِ.

## نصيحة صحية

خطّط للنجاح.

اعقد اجتماع عائلي كل أسبوع لتحقيق الوحدة وتنسيق الخطط معاً.



# 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/channel/UCqRmWd8t8f8f8f8f8f8f8f8f)  
تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا ترجمت هذا إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني [info@family.fit](mailto: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

