

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع 1

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



العيش بهدف محدد

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



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

عش من أجل مجد  
الله

كن معروفاً أنك  
فاعل خير.

تعرف على هدفك

متى  
16-13 :5

المشي على طريقة  
الدب والسلطعون

حرك جسمك

تمرين  
"الجانكيارد"  
تمارين مع شريك  
لك.



الإحماء

الدفع للأسفل مع  
أوزان  
(Weighted  
lunges)

الدفع للأسفل  
ببطء (Slow  
deep lunges)

تمرين الدفع  
للأسفل مع شريك



تحرك

مسار العقبات

الملح والضوء

المشي مثل الضوء



التحدي

قراءة الآيات،  
المناقشة، ورسم  
منارة

قراءة الآيات،  
المناقشة، والعثور  
على الجزء الأكثر  
ظلاماً في المنزل

قراءة الآيات،  
المناقشة، وتذوق  
الملح



استكشف

تألق يسوع تألق

كرة سلة الجوارب

اقفز للداخل، اقفز  
للخارج



إلعب

# إبدأ

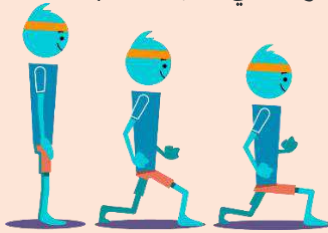
ساعد عائلتك على أن تكون نشطة داخل أو خارج هذا الأسبوع مع ثلاث جلسات ممتعة:

- أشرك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- تكَيِّف مع عائلتك
- شجعوا بعضكم البعض
- تحدّوا 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.



## 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/jglSsNnFVys>

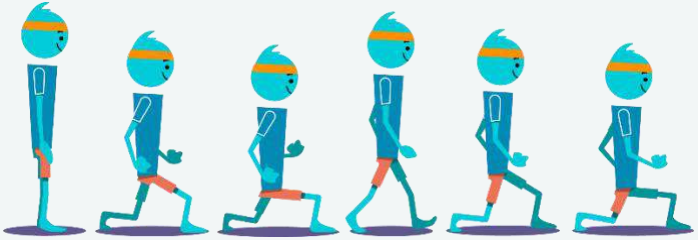
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

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

**أذهب أعمق:** ما الذي يمنحك الرضا والإشباع، شخصياً  
وكعائلة؟



## تمرين الدفع للأسفل مع شريك



قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب، وإخبط إلى الأمام مع ساق واحدة واخفض الوركين حتى تنحني ركبتك 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>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين بدلاً من 4.  
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى 20  
عدّة في كل جولة.



## المشي مثل الضوء

تقسموا إلى ثنائيات.

حيث يمشي أحد الشريكين إلى مسافة 10 أمتار " وتكون محددة مسبقاً" ثم يعود وهو يقوم بتمرير الدفع للأسفل. حافظ على ظهر مستقيم (مثل الضوء) واحمل وزن إضافي إن كنت تستطيع.

أما بالنسبة للثنائيات الأخرى، يستلقي شخص واحد على بطنه بينما يقفز الشخص الآخر ويستلقي على الأرض بجانبه. عندها يقف الشخص الأول ويقفز فوق الشريك الثاني. تناوبوا على اللعبة لمسافة 5 أمتار ذهاباً وإياباً. قم بأربع جولات



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

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



## تعرف على هدفك

اقرأ متى 5: 13-16 من الكتاب المقدس.

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

تأتي هذه الآيات في بداية أشهر «العضة» التي أعطاها يسوع لأتباعه في مملكته المختلفة.

## النص الكتابي المقدس - متى 5: 13-16

13 «أَنْتُمْ مِلْحُ الْأَرْضِ، وَلَكِنْ إِنْ فَسَدَ الْمِلْحُ فِيمَاذَا يُمَلِّحُ؟ لَا يَصْلِحُ بَعْدَ لَيْسِيءٍ، إِلَّا لِأَنْ يُطْرَحَ خَارِجًا وَيُدَاسَ مِنَ النَّاسِ. 14 أَنْتُمْ نُورُ الْعَالَمِ. لَا يُمَكِّنُ أَنْ تُخْفِيَ مَدِينَةً مَوْضُوعَةً عَلَى جَبَلٍ، 15 وَلَا يُوقِدُونَ سِرَاجًا وَيَضْعُونَهُ تَحْتَ الْمِكْيَالِ، بَلْ عَلَى الْمَنَارَةِ فَيُضِيءُ لِكُلِّ مَنَاطِقِ الَّذِينَ فِي الْبَيْتِ. 16 فَلْيُضِيءِ نُورُكُمْ هَكَذَا قَدَامَ النَّاسِ، لِكَيْ يَرَوْا أَعْمَالَكُمْ الْحَسَنَةَ، وَيَمَجِّدُوا آبَاءَكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ.



## مناقشة:

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.

هل يمكنك تذوق الملح من تلك الحبوب الصغيرة؟ ما هي الأشياء التي يكون مذاقها أفضل مع ملح؟ وماذا 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 للحصول على نعمة لكل شخص.



## اقفز للداخل، اقفز للخارج

قفوا ممسكين أيادي بعضكم البعض في دائرة مع القائد الذي يعطي التعليمات في المنتصف.

**الجولة الأولى** - يقول الزعيم «اقفز للداخل» والجميع يصرخ باسم الفعل ويقفز للداخل. كرر مع تعليمات أخرى مثل، «اقفز للخارج»، «القفز إلى اليمين» و «القفز إلى اليسار».

**الجولة الثانية** - الجميع يقول ويفعل عكس ما يقول الزعيم (على سبيل المثال اقفز للخارج عندما يقول الزعيم «اقفز للداخل»).

**الجولة الثالثة** - الجميع يفعل الإجراء الذي يقوله الزعيم لكنه يصرخ الفعل العكس.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>



نصيحة صحيحة  
خَطَّط للنجاح.



## حرك جسمك

شخص واحد هو القائد لكل جولة. ابدأوا بالجري في الأرجاء. وبعدها يقول القائد اسم والعائلة يجب أن تتحرك على حسب الاسم؛ اربكهم.

السيد "بطيء" - تحرك ببطء

السيد "مندفع" - تحرك بسرعة

السيد "جيلي" - حرك جسمك كله

السيد "فوضوي" - تحرك إلى الوراء

السيد "مرتد" - أقفز بالأرجاء

السيد "صغير" - انحن وحافظ على حركتك

السيد "قوي" - تحرك وأنت تثني عضلاتك

السيد "طويل" - تمدد وتحرك

السيد "دغدغة" - حرك ذراعيك على شكل موجة

السيد "سعيد" - تحرك وابتسم



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

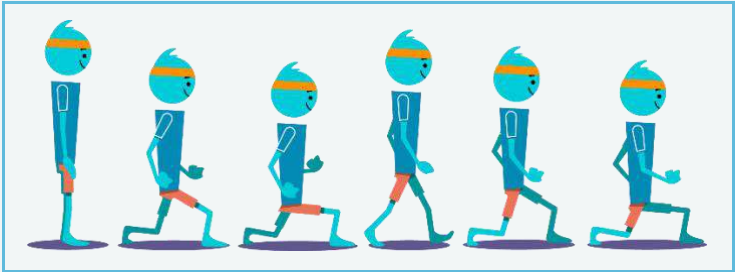
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

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

**اذهب اعمق: كيف تعتقد أن الآخرين سيصفونكم كعائلة؟**



## الدفع للأسفل ببطء (Slow deep lunges)



تدرب على الدفع البطيء. واليوم تركيزنا الأكبر على الإيقاع. إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة وعدّ إلى خمسة فيما تخفض ببطء ووركك حتى تلمس الركبة الخلفية الأرض. ثم قف بسرعة. كرر للساق الأخرى.

كن سلحفاة، وليس أرنب!  
كرر خمس مرات للساق الواحدة.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": انخفض فقط قليلاً  
"بقدر يكون مريحاً لك".  
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد التكرار إلى ثمانية  
لكل ساق.



## الملح والضوء

يقف القائد في أحد طرفي الغرفة أو الفناء الخلفي مبعداً نظره عن الآخرين. بينما يقف الجميع في الطرف الآخر مع أيديهم فوق رؤوسهم.

امشي ببطء مع تنفيذ تمرين الركبتين العالية، اضع عليها المشي على أصابع قدميك ليصعب عليك أن تتوازن، ويتوتر جسمك كله. وعندما يلتفت الزعيم ويصرخ «الملح والضوء»، يجب على الجميع أن يجمدوا في أماكنهم. وإذا رأى الزعيم أي شخص يتحرك فيقوم هذا الشخص بثلاث عدّات من تمرين الضغط.

ثم كرروا اللعبة وبدّلوا القادة



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** زد العقوبة إلى خمس عدّات من تمرين الضغط.



## كن معروفاً أنك فاعل خير.

اقرأ متى 5: 13-16.

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

كان يسوع يتحدث إلى جموع من الناس العاديين. ومع ذلك قال لهم: «أَنْتُمْ نُورُ الْعَالَمِ»، هذه هي الطريقة التي يريد الله أن ينجز عمله على الأرض بها: من خلالنا — ومن خلالكم!

ما هي الطرق التي يمكنك 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 يحدث فرقاً كبيراً.



## كرة سلة الجوارب

اعمل كرة من الجوارب الملفوفة. وليستخدم فرد من العائلة ذراعيه كهدف. اختر ثلاثة أماكن للرمي. كل فرد يحصل على ثلاث ضربات في كل مكان. احسب من حصل على أهداف أكثر لتحديد الفائز.

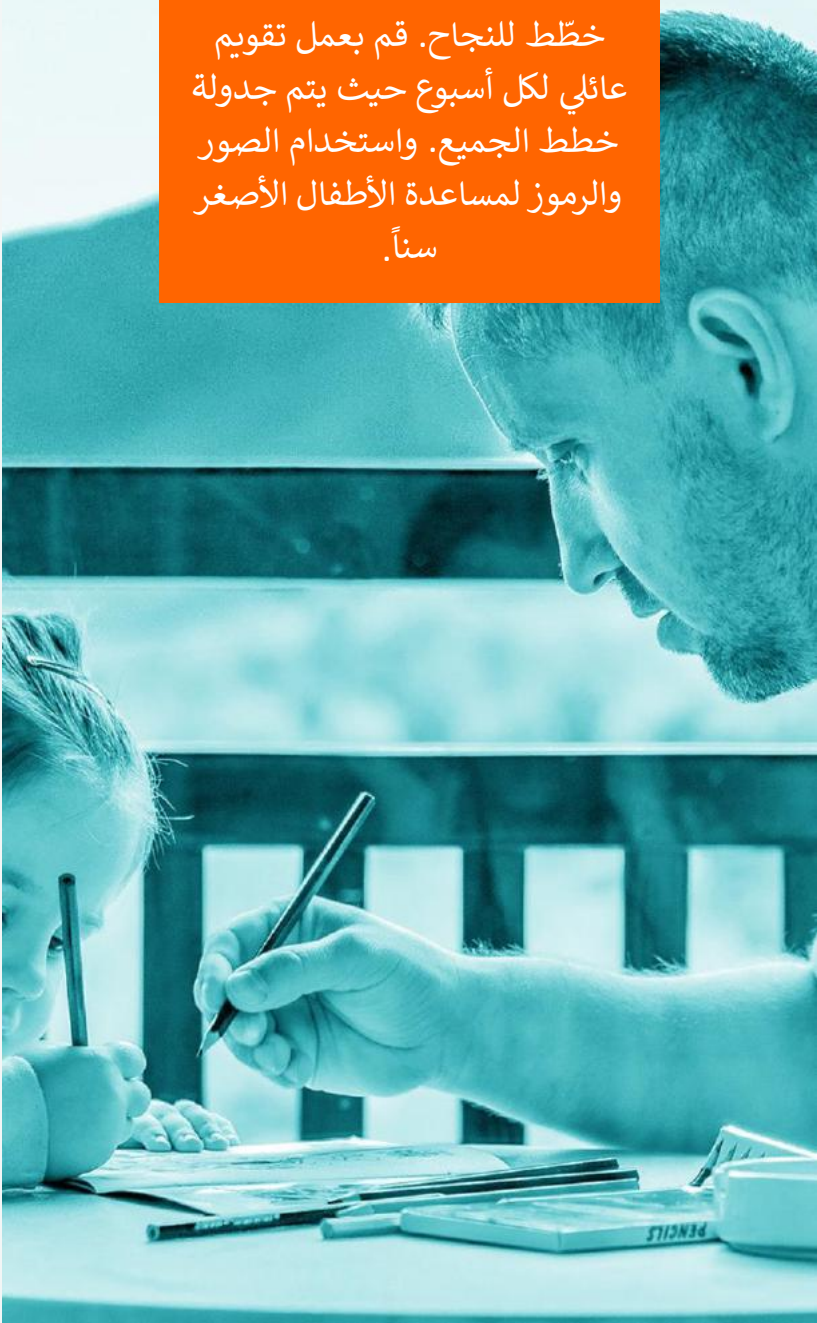


<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



## نصيحة صحية

خَطِّط للنجاح. قم بعمل تقويم عائلي لكل أسبوع حيث يتم جدولة خطط الجميع. واستخدام الصور والرموز لمساعدة الأطفال الأصغر سنًا.





## المشي على طريقة الدب والسلطعون

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

مشية الدب: امشِ وجهك إلى الأسفل مع القدمين واليدين على الأرض.

مشية السلطعون: امشِ ووجهك للأعلى مع القدمين واليدين على الأرض.

كرر لمسافة 10 أمتار. قم بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

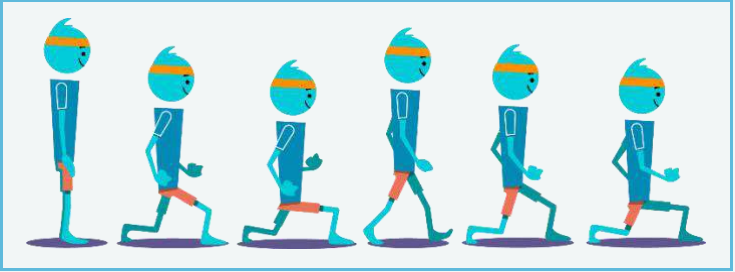
ثم استريحوا وتحديثوا معاً

هل يمكنك التفكير في أماكن «مظلمة» تحتاج إلى نور يسوع؟

**أذهب أعمق: من تعرف من يضيء بنور يسوع؟**



## الدفع للأسفل مع أوزان (Weighted lunges)



أضف أوزان لتمرين الدفع للأسفل. إرتدِ حقيبة ظهر مع كتاب داخلها أو احمل زجاجات مياه في يديك. ابدع بطرق للعثور على أوزان بالحجم الصحيح لكل شخص. وتذكر أن تحافظ على التقنية المناسبة.

أكمل مجموعتين من 10 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": انخفض بقدر ما أنت مرتاح وأكمل ثماني عدّات في الجولة الواحدة فقط.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد التكرار إلى 16 عدّة للساق الواحدة.



## مسار العقبات

جهاز مسار العقبات، استخدم 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 ضع مؤقت لكل شخص.



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



## عش من أجل مجد الله

اقرأ متى 5: 13-16.

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

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

**التكلم مع الله:** ارسم أو اطبع منارة وثم ارسم أو وضع صورة لكل فرد من أفراد الأسرة على تلك المنارة. تذكر تلك الأماكن المظلمة التي تحتاج إلى نور يسوع، واطلب من الله أن يساعد كل واحد منكم على إظهار النور ليلمع هذا الأسبوع بطريقة قد تدفع الآخرين لتمجيد الله.



## تألق يسوع تألق

هل هناك عمل جيد يمكنكم القيام به كأسرة لتسليط الضوء على حب يسوع لعائلة اخرى أو لشخص آخر قريب؟ اصنع قائمة بما يمكنكم القيام به كعائلة. قرر القيام بعمل واحد أو أكثر وضع خطة للقيام بهذا العمل معاً كأسرة في الأسبوع المقبل.

بعد النشاط، لتجلس العائلة وتقوم بالمشاركة والتعلم بالخبرة.

هل استمتعت بالنشاط؟ كيف شعرت بعد ذلك؟ كيف شعر الشخص الذي قمت بمساعدته؟ وهل هذا شيء يمكنك الاستمرار في القيام بهذا العمل (النشاط) كعائلة؟

## نصيحة للآباء والأمهات

يساعد اليوم المنظم الجميع على الشعور بالأمان وتكون إدارته أسهل. وضع جدول زمني للعمل، الوظائف المدرسية، الألعاب، وقت الفراغ، ممارسة الرياضة، وغسل اليدين. بالإضافة الى أن وجود هيكل ليومك يمكن أن يساعدكم جميعاً على أن تكونوا إيجابيين.



## 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 لتمير 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](#)

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](mailto:info@family.fit) حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



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