

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثاني



family.fitness.faith.fun



العطاء بطريقة مختلفة

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
اتبع كلمات يسوع كل يوم	العديد من الطرق لتكون كريماً	الكرم بدلاً من الانتقام	متى 42-38:5
الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم	لمس اليد	تحرك مع الموسيقى	 الإحماء
تمرين الضغط الهرمي	تمرين الضغط مع الشريك	تمرين الضغط على الجدار	 تحرك
إعطاء ما أمكنك	احمل جميع الأشياء	سحب القرعة	 التحدي
قراءة الآيات، المناقشة، والتخطيط لطرق تكون بها سخياً	قراءة الآيات، المناقشة، وكتابة جمل «إذا... فسوف...»	قراءة الآيات، المناقشة، وتبادل الخبرات	 استكشف
التمثيل بصمت والتخمين	النمل على قطعة خشب	الجُرر الورقية	 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 بعضهم 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 الـ "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 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.



تحرك مع الموسيقى



ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة. وكرر هذه الحركات حتى تنتهي الموسيقى:

- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء مع التصفيق فوق الرأس



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

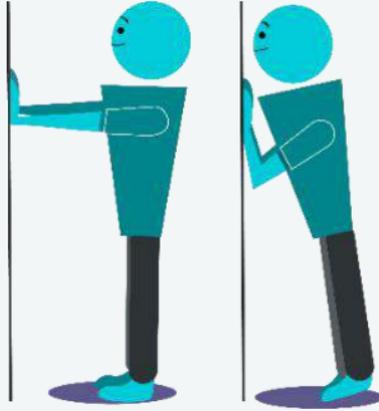
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

كيف تكون ردة فعلك إذا قام شخص ما بفعل مُسيء لك؟

انذهب أعمق: متى كنت في موقف كنت تريد فيه الانتقام؟
ماذا اخترت أن تفعل؟



تمرين الضغط على الجدار



قف بحيث تكون اليدين ممدودتين نحو الجدار. انحني إلى الأمام، وضع راحة يديك على الحائط، اثني المرفقين وادفع مرة أخرى إلى وضعية الوقوف.

أكمل 10 عدّات من تمرين الضغط على الجدار ثم استريح. قم بعمل ثلاث جولات،

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

طريقة أصعب "إقس على نفسك" قم بتمرين الضغط من ركبك أو أصابع قدميك.



سحب القرعة

ضع 10 قطع من الورق _ على الأقل _ في وعاء بتمارين مختلفة مكتوبة داخل الأوراق: 10 عدّات من تمرين المعدة، 5 عدّات من تمرين الضغط، 15 عدّة من تمرين مفاصل القفز، عانق كل شخص موجود، أعطِ "high-five" لكل شخص موجود، أحضر كأساً من الماء لكل الموجودين، قم بعمل 20 ثانية من تمرين الركبة العالية، 20 ثانية من تمرين الثابت، 15 ثانية من تمرين سوبرمان.

تناوبوا على سحب القرعة والقيام بالمهمة التي يتم سحبها. يمكنك أن تختار أن تساعد أحداً آخر في مهمته، ويمكنك أيضاً أن تختار أن تسحب القرعة لأكثر من مرة إذا كنت تريد تحدياً إضافياً.

قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

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



الكرم بدلاً من الانتقام

اقرأ متى 5: 38-42 من الكتاب المقدس.

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

العطاء بسخاء لشخص لا يستحق ذلك صعب جداً. تستمر هذه الآيات فيما يعلمنا يسوع كيف يكون العيش في ملكوته.

النص الكتابي المقدس — متى 5: 38-42

38 «سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: عَيْنٌ بِعَيْنٍ وَسِنٌّ بِسِنٍّ. 39 وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لَا تُقَاوِمُوا الشَّرَّ، بَلْ مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الْأَيْمَنِ فَحَوِّلْ لَهُ الْآخَرَ أَيضًا. 40 وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يُخَاصِمَكَ وَيَأْخُذَ ثَوْبَكَ فَاتْرُكْ لَهُ الرِّدَاءَ أَيضًا. 41 وَمَنْ سَخَّرَكَ مِيلًا وَاحِدًا فَادْهَبْ مَعَهُ اثْنَيْنِ. 42 مَنْ سَأَلَكَ فَأَعْطِهِ، وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَقْتَرِضَ مِنْكَ فَلَا تَرُدَّهُ.

عندما يؤذينا شخص ما، فمن الطبيعي أن نرغب في رد الأذية له مرة أخرى. هل يمكنك التفكير في الأوقات التي عانى فيها يسوع من الأذى من الآخرين — وتصرف بشكل مختلف؟ ما الذي تجده مفاجئاً في كلماته هنا؟ أيّ الأجزاء هي الأصعب؟

التكلم مع الله: كلمات يسوع «مختلفة» - وليست الطريقة «الطبيعية» في ردة الفعل. شارك شيئاً واحداً يقوله يسوع يبدو مثيراً أو شيئاً واحداً يبدو مستحيلاً تقريباً. وصلوا من أجل أن يجعل الله المستحيل ممكناً.



الجُزر الورقية

قفوا في دائرة كبيرة مع قطع من الورق على الأرض
تُمثل الجزر في الوسط. فيتحرك الجميع حول الورق حتى
يقول القائد «الجزر». فيتوقف الجميع على جزيرة. وإذا
لم يستطيعوا، عندها يقفوا على الجانب. أكثر من شخص
واحد يمكن أن يكون على الجزيرة في وقت واحد إذا
أمكنهم التوازن.

وبعد كل جولة، قم بإزالة "جزيرة" من الجزر في
المنتصف.

استمروا حتى تبقى جزيرة واحدة. استمتعوا بوقتكم



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



نصيحة صحية
خطّ للنجاح.



لمس اليد

واجه شريكك وأنتم في وضعية تمرين الضغط. حاول لمس أيدي شريكك مع حماية يديك. كم مرة يمكن أن تلمس شريكك في 60 ثانية؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

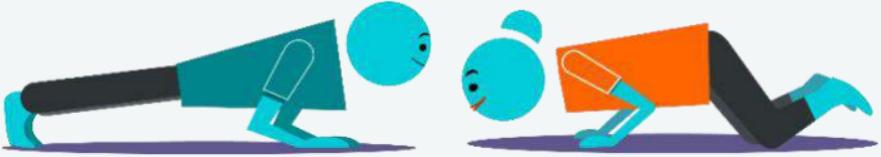
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي أفضل هدية أعطيت لك؟ ما هي أفضل هدية أعطيتها لشخصٍ آخر؟

انذهب أعمق: ما هي بعض طرق العطاء المختلفة التي لا تتضمن الأموال.



تمارين الضغط مع الشريك



المفتاح لتمارين الضغط الجيد هي ابقاء جسمك مستقيماً مع والمرفقين بالقرب من جانبك.

اتخذ الوضعية الصحيحة مقابل شريكك مع ركبتيك على الأرض ويديك بخط متوازي مع كتفيك. قوموا بتمارين الضغط في نفس الوقت ثم حيّوا بعضكم بـ "high-five". أكملوا 10 عدّات ومن ثم استريح قوموا بعمل جولتين.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار إلى ثمانية.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أكمل ثلاث جولات بدلاً من اثنتين.



احمل جميع الأشياء

اجمع 20 غرض "شيء" (كرات، ألعاب، ملاعق). وضع كل هذه الأشياء معاً على بعد خمسة أمتار.

يزحف الشخص الأول إلى الأشياء على طريقة الدب. ثم يقوم بـ 3 عدّات من تمرين الضغط ويأخذ غرض (أو أكثر) ويعود وهو يقوم بتمرين الدفع للأسفل مع الغرض (أو الأغراض)

يجب على كل شخص أن يعود إلى خط البداية مع شيء واحد أكثر من عدد الأشياء التي حققها الشخص السابق حتى يتم إعادة جميع الأغراض لخط البداية، قوموا بعمل ثلاث جولات.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد التمارين إلى خمس عدّات من تمرين الدفع للأسفل أو اعمل تمرين البيربيز.



العديد من الطرق لتكون كريماً

اقرأ متى 5: 38-42.

يتحدث يسوع عن الجنود والناس في المحكمة وربما لم تمر بتجربة قريبة من ذلك. تخيل أن يسوع يجلس مع عائلتك الآن، ما هي طرق «العطاء» المختلفة — خاصة للأشخاص الذين كانوا غير لطفاء معك؟

اكتبوا معاً الجمل ذات الصلة لعائلتك باستخدام النموذج الذي قاله يسوع: «من فعل لك هذا ...، فقم به...»

التكلم مع الله: تناوبوا على قراءة كل جملة. وبعد كل جملة، اطلبوا من يسوع مساعدتكم للقيام بها. اترك الجمل حيث يمكنك رؤيتها هذا الأسبوع لتذكير الجميع بأن طريقة يسوع «مختلفة».



النمل على قطعة خشب

يقف الجميع على «قطعة خشب» (قطعة، حرف منخفض أو مقعد). الهدف هو عكس ترتيبك على قطعة الخشب دون أي يسقط أحد. اعملوا معاً حتى ينجح الجميع، واضبط مؤقت.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

نصيحة صحية

خطّط للنجاح. اعثر على وقت معين بانتظام لاجتماع عائلي كل أسبوع، تحققوا من التاريخ المناسب سوياً، فيما تبحثون عن حلول للمشاكل وتشجعون بعضكم البعض في النجاحات.



الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم

الأذرع على شكل دوائر: قفوا معاً في دائرة وأكملوا 15
عدّة من كل حركة. دوائر صغيرة للأمام، دوائر صغيرة
للخلف، دوائر كبيرة للأمام، دوائر كبيرة للخلف.

أشكال بالجسم: استلقي ووجهك لأسفل، والذراعين إلى
فوق والكفين بمواجهة بعضهم البعض. حرك ذراعيك مثل
يد الساعة.

قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

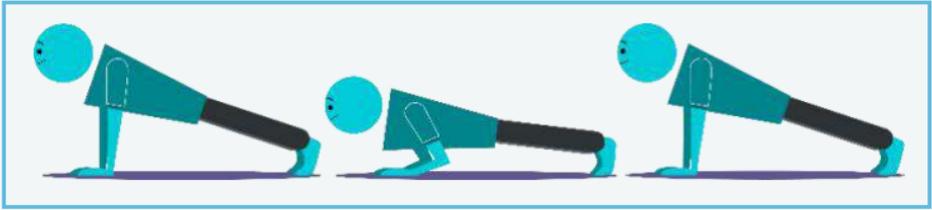
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

اكتب ثلاثة أشياء لا يمكن لعائلتك التخلي عنها.

**أذهب أعمق: ما هي الحدود التي يجب أن نضعها على
سخائنا؟ كيف نقرر ذلك؟**



تمرين الضغط الهرمي



ابدأ بعدة واحدة من تمرين الضغط. ثم استرح لفترة وجيزة. بعدها قم بعدتين من التمرين واسترح، ثم ثلاث واسترح وهكذا. استمر إلى 10 عدّات من تمرين الضغط. بمجرد أن تصل إلى 10، عد إلى الرقم واحد مجدداً وقم بنفس التمرين. إذا قمت بالهرم كله، فتكون قد أكملت 100 عدّة من تمرين الضغط.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين الضغط على الجدار، الطاولة، أو على ركبتيك. أو أكمل الهرم فقط بثمانى عدّات بدلاً من 10.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بتمرين الضغط بطريقة متطورة



إعطاء ما أمكنك

مع شريكك احسب كم عدّة من تمرين القرفصاء يمكنكم أن تفعلوا في سبع دقائق. ستكون درجتك هي العدّات الكلية التي تقومون بها كفريق.

وهذا التحدي هو تحدي «غير محدود». وهذا يعني أنه إن كنت بحاجة إلى التوقف والاستراحة، فإن شريكك يجب أن يكون سخياً ويقوم بتمرين الثابت فيما تستريح. بادلوا بين بعضكم بمن يقوم بتمرين القرفصاء ولكن حاول أن تقوم على الأقل ب 10 عدّات من التمرين قبل المبادلة.

تأكد من تقديم التشجيع، وإعطاء الدافع... أعطِ بأي طريقة تستطيع!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



اتبع كلمات يسوع كل يوم

اقرأ متى 5: 38-42.

تحدث عن الأوقات التي يطلب فيها صديق أو غريب شيئاً يخصك.

كيف تشعر؟ هل يعتمد عطائك على ما يطلبونه أو من هم؟

خطّط لطرق مختلفة للعطاء حتى تستطيع إظهار كلمات يسوع: «لا تردّه».

التكلم مع الله: ما هو نوع السمعة التي تتمتع بها عائلتك لكونها كريمة في الوقت، الصداقة، والمساعدة؟ اسأل الله أن يساعدك على أن تكون عائلتك «مختلفة».



التمثيل بصمت والتخمين

ما هي الأشياء التي يسهل عليك تقديمها وما هي الأشياء التي يصعب أن تقدمها؟ يمكن أن تكون أشياء ملموسة مثل الألعاب، المال، أو الملابس، أو أشياء غير ملموسة مثل الوقت، الخدمة، والكلمات الرقيقة.

مثل بشكل صامت أو ارسم اجابتك للآخرين ودعهم يحاولوا تخمين اجابتك.

ناقش:

هل كان الأمر سهلاً أم صعباً؟ إذا كان الأمر صعباً، فلماذا؟ كأسرة، تحدوا بعضكم البعض لإعطاء شيء أصعب هذا الأسبوع.

نصيحة للآباء والأمهات

ابقوا ايجابيين!

من الصعب عليك أن تشعر
بالإيجابية عندما يقودك أطفالك
للجنون. وفي كثير من الأحيان
ينتهي بنا الأمر أن نقول: «توقف
عن فعل ذلك!» لكنهم سيستمعون
بشكل أفضل إلى التعليمات الإيجابية
والتقدير للأشياء التي فعلوها بشكل
صحيح.



مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغّل 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](http://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/@family.fit)



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