

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثالث



*family.fitness.faith.fun*



الذهاب أبعد من ذلك!

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	متى 48-5:43
يسوع مثلاً لنا	يسوع يتحدانا	يسوع يعلمنا	 الإحماء
امسك الذيل	اتبع القائد	عربة اليد والدودة	 تحرك
تمارين المعدة مع أوزان	تمارين المعدة بوضعية الفراشة	تمارين المعدة مع شريك	 التحدي
تمارين المعدة والضغط على موسيقى التابا	دائرة المرح العائلية	تحدي تمرين الثابت العائلي	 استكشف
إعادة قراءة الآيات ولعب لعبة المرأة	إعادة قراءة الآيات وتخمين الاختلافات	قراءة الآيات وتخمين ما هو الشيء	 إلعب
القفزة المستحيلة	لمس الركبة	لعبة فح الشبكة	

# 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 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 التأكيد 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.



## عربة اليد والدودة

**عربة اليد:** اعمل مع شريك. امشوا لـ 10 أمتار ثم بادلوا الأماكن.

**الدودة:** اثني جسمك عند منطقة الخصر وضع يديك على الأرض، ثم مد يديك بعيداً عن قدميك حتى تكون في وضعية تمرين الثابت مع ظهر مستقيم. بعدها قرب قدميك إلى يديك بقدر المستطاع.

كرر لمسافة 10 أمتار، وقوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/89YWSTOqOwA>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

شارك شيئاً تعلمته مؤخراً، من علمك إياه وأين تعلمته؟

**أذهب أعمق:** من الأشخاص الذين تثق بهم ليعلموك أشياء جيدة وصحيحة؟



## تمارين المعدة مع شريك



استلقي على ظهرك وإثني رجليك وثبت قدميك على الأرض. إثني جسمك نحو ركبتيك لتصل لوضعية «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، وقوموا بعمل ثلاث جولات.

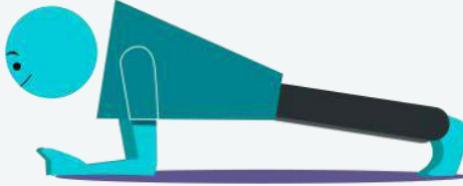


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

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



## تحدي تمرين الثابت العائلي



اصطفوا بجانب بعضكم البعض في وضعية تمرين الثابت. يقف الشخص الأول ويقفز فوق كل فرد من أفراد الأسرة ومن ثم يعود لوضعية الثابت في نهاية الصف. الشخص التالي يفعل الشيء نفسه حتى يحصل كل شخص على دور (دوران إن كانت العائلة صغيرة). اعملوا كفريق واحد! ثم احسبوا ما هي المسافة الإجمالية التي يمكنك تجاوزها في دقيقة واحدة؟

كرروا مرتين أو ثلاث مرات واحسبوا ما إذا كان يمكنكم الذهاب أبعد في كل جولة.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



## يسوع يعلمنا

اقرأ متى 5: 43-48 من الكتاب المقدس.

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

تستمر هذه الآيات فيما يعلمنا يسوع كيف يكون العيش في ملكوته.

### النص الكتابي المقدس — متى 5: 43-48

43 «سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: تُحِبُّ قَرِيبَكَ وَتُبْغِضُ عَدُوَّكَ. 44 وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ. بَارِكُوا لِأَعْيُنِكُمْ. أَحْسِنُوا إِلَى مُبْغِضِيكُمْ، وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ وَيَطْرُدُونَكُمْ، 45 لِكَيْ تَكُونُوا أَبْنَاءَ أَبِيكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، فَإِنَّهُ يُشْرِقُ شَمْسَهُ عَلَى الْأَشْرَارِ وَالصَّالِحِينَ، وَيُمْطِرُ عَلَى الْأَبْرَارِ وَالظَّالِمِينَ. 46 لِأَنَّهُ إِنْ أَحْبَبْتُمْ الَّذِينَ يُحِبُّونَكُمْ، فَمَايَ أَجْرٍ لَكُمْ؟ أَلَيْسَ الْعَشَارُونَ أَيْضًا يَفْعَلُونَ ذَلِكَ؟ 47 وَإِنْ سَلَّمْتُمْ عَلَى إِخْوَتِكُمْ فَقَطْ، فَمَايَ فَضْلٍ تَصْنَعُونَ؟ أَلَيْسَ الْعَشَارُونَ أَيْضًا يَفْعَلُونَ هَكَذَا؟ 48 فَكُونُوا أَنْتُمْ كَامِلِينَ كَمَا أَنَّ أَبَاكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ هُوَ كَامِلٌ.

فكر في شيء ما، وقم بوصفه حتى يتمكن الآخرون من تخمين ما هو. فكر في شيء آخر، وهذه المرة أجب على الأسئلة فقط بـ «نعم» أو «لا».

أيهما كان أسهل؟ ولماذا؟

يسوع كان واضحاً ومباشراً.. ماذا تعتقد أنه يريد أن يعلمنا؟ ماذا يمكنك أن تتعلم عن نفسك؟ وعن الله؟

**التكلم مع الله:** يعلمنا يسوع بعدة طرق مختلفة، فلنصلي من أجل أن نتعرف على دروس الله ونطبقها في حياتنا.



## لعبة فخ الشبكة

اجلب ثلاثة كراسي أو أكثر وبعضاً من الخيوط أو الأشرطة. اربط الخيوط بين الكراسي للحصول على شبكة عنكبوت. ثم حاول المشي أو الزحف من خلال الخيوط دون تحريك الكراسي أو قطع الخيط. انظر كم عدد الترتيبات المختلفة التي يمكنك القيام بها وإلى أي مدى يمكنك الذهاب!



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>



نصيحة صحية  
خطّط للنجاح.



## اتبع القائد

ابدأ بهرولة قصيرة في جميع أنحاء المنزل أو الفناء الخارجي في حين يتبع الجميع القائد الذي اختاروه؛ حاول الذهاب إلى كل غرفة أو مكان فارغ. يمكن للزعيم تغيير الحركات - تمارين الخطوات الجانبية والركبتين العاليتين وهلم جرا. بدّلوا القادة



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي الأشياء التي تفعلها مع أصدقائك لكن لن تفعلها مع الغرباء أو الأشخاص الذين لا يحبونك؟

**أذهب أعمق:** "العدو" هي كلمة قوية؛ من الذي يمكن أن يشير إليه يسوع "عندما قال أحبوا أعدائكم" في عالمك؟



## تمارين المعدة بطريقة الفراشة

استلقي على ظهرك وقرب الجزء السفلي من قدميك معاً والركبتين إلى الجانب — مثل فراشة، وحاول الحفاظ على قدميك على الأرض فيما تفعل 10 عدّات من تمرين المعدة. استريح لدقيقة واحدة ومن ثم كرر.

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك"** قم بخمس عدّات من تمرين المعدة بدلاً من 10.

**طريقة أصعب "إقس على نفسك"** زد التكرار إلى خمسة عشر عدّة.



## دائرة المرح العائلية

شكلوا دائرة ثم واحداً تلو الآخر، يقوم كل شخص بـ 10 عدّات من تمرين القرفصاء. شجعوا بعضكم البعض للإسراع قدر المستطاع مع استخدام التكنيك الصحيح للتمرين، كم مرة يمكنك إكمال الدائرة في دقيقتين؟  
انهي الدورة بـ 20 ثانية من تمرين الثابت و 20 ثانية من تمرين سوبرمان.  
قم بثلاث جولات واحسب إلى أي مدى يمكنك الذهاب.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



## يسوع يتحدانا

اقرأ متى 5: 43-48 .

اختر شخصاً واحداً لمغادرة الغرفة، وامنح الجميع دقيقة واحدة لتغيير شيء ما في مظهرهم ليعود الشخص ويحاول تخمين ما هو الاختلاف.. تناوبوا على التخمين. يتحدانا يسوع أن نكون مختلفين اختلافاً جذرياً في كيفية تعاملنا مع الآخرين، بما في ذلك أولئك الذين قد يكونوا أعدائنا. كيف يمكننا الاستجابة للتحدي؟

**التكلم مع الله:** ارسم دائرتين، اكتب أسماء الأشخاص الذين تحبهم أكثر في الدائرة الأولى، وأولئك الذين تجد صعوبة في محبتهم في الثانية. صلوا معاً من أجل الناس في كلٍ من الدوائر ولبعضكم البعض، واطلبوا من الله أن يعطيكم محبته وقبوله لجميع الناس.



## لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات. حاول لمس ركبتين خصمك على قدر ما تستطيع في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضعية جسمك، ثم غير الشركاء وحاول مرة أخرى. الآن اذهب أبعد من ذلك وحاول لمس ركب الجميع بينما تحمي ركبتك.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

## نصيحة صحية

خطّط للنجاح. أشرك الأطفال  
والمراهقين في وضع ميزانية  
الأسرة، وهذا سوف يساعدهم على  
فهم أننا قد نحتاج إلى اتخاذ قرارات  
صعبة بشأن كيفية إنفاق أموالنا.



## امسك الذيل

ليرتدي الجميع وشاح أو منشفة صغيرة كالـ 'ذيل' ويضعوه في الجزء الخلفي من سروالهم، والهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذيول، مع حماية "ذيلك". إذا فقدت "ذيلك"، قم بخمس عدّات من تمرين الضغط وواصل اللعبة. افضوا وقتاً ممتعاً.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ماذا يعني أن تكون مثالياً؟ هل يمكنك تسمية شيء مثالي، أو قريب من الكمال؟

**انذهب أعمق:** يدعو يسوع تلاميذه للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من المثالية. كيف يمكننا القيام بذلك في حياتنا العملية؟



## تمارين المعدة مع وزن



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

قم بـ 10 عدّات من تمارين المعدة مع وضع الوزن قريباً إلى صدرك. تأكد من الضغط على مركز الجسم الخاص بك عند القيام بتمارين المعدة. وقوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك":** قم بخمس عدّات من تمارين المعدة بدلاً من 10.

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** زد التكرار إلى خمسة عشر عدّة.



## تمارين المعدة والضغط على موسيقى التاباتا



استمع 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، لكن قم بثمانية جولات.

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



## يسوع مثلاً لنا

اقرأ متى 5: 43-48 .

انقسموا إلى أزواج والعبوا لعبة المرأة، شخص واحد هو المرأة ويجب أن يكرر حركات الشخص الآخر بالضبط، ثم بدلوا الأدوار بعد 30 ثانية.

وفقاً لما قاله يسوع، لماذا نحتاج إلى أن نحب أعدائنا؟ الله يطالبنا بأشياء صعبة لكنه يعطينا نفسه كمثال لنكون مثله. كيف يمكننا أن نعبر عن كمال أبنينا السماوي؟

**التكلم مع الله:** شكراً يا رب أنك تعطي بكل حرية هدايا مثل الشمس والمطر للجميع. اطلب من الله أن يساعدك على أن تكون مثله وتحب الجميع، بما في ذلك أولئك الذين يضطهدونك أو يجعلون حياتك صعبة.



## القفزة المستحيلة

أصنع خطأً على الأرض. يقف الجميع على الخط ويقفزون إلى أبعد حد ممكن. وفي المرة الثانية يقف الجميع على الخط ويمسكون أصابع قدمهم بينما يقفزون.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

## التعلم بالخبرة :

لماذا كانت القفزة مستحيلة في المرة الثانية؟

لقد تعلمنا هذا الأسبوع كيف نذهب إلى أبعد ما يمكن في أن نصبح أشبه بيسوع فيما نحب ونصلي من أجل أعدائنا. يبدو الأمر سهلاً مثل اللعبة، لكنه صعب.. حتى مستحيل، بدون مساعدة الله.

## نصيحة للآباء والأمهات

نحن نماذج لأطفالنا.

عندما نعيش ونقيم علاقات سليمة  
مليئة بالمحبة، يشعر أطفالنا بمزيد  
من الأمان والحب، فكيف نتحدث  
ونتصرف أمام أطفالنا له تأثير كبير  
عليهم.

## 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](#)

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)*