

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الرابع
النمو عن طريق العطاء!

family.fit fast

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



www.family.fit

إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة متى:6 4-1	تيك تاك تو	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى:6 4-1	اليد اليمنى أو اليد اليسرى	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى:6 4-1	تمارين مفاصل القفز والركض مع رفع الركبة	اليوم الثالث

في عالم يتم فيه نشر ما نفعله في كثير من الأحيان على وسائل التواصل الاجتماعي، يعلمنا يسوع في مملكته عن العطاء سرّاً الذي يُعد تحدياً لنا.

الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى: 6: 4-1 .

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة فقط استمتع بوقتك!



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

اليوم الأول

تنشطوا



تيك تاك تو

قم بعمل مخطط لعبة " Toe -Tac- Tic " على الأرض قبل البدء (استخدم شريط لاصق أو حبل).

ثم انقسموا الى فريقين. حيث يتم إعطاء كل فريق تحدياً مثل 5 عدّات من تمرين البيربيز أو 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل، وعند اكمال التمارين، يركض شخصين ويضعان قطعة على لعبة الـ "تيك تاك تو".
تابع مع تحديات جديدة حتى يتم الفوز في اللعبة.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

ارتاحوا وتحديثوا



ما الذي يراه الآخرون؟

• ما هي الطرق التي نحاول بها التأثير بالآخرين؟

اقرأ متى 6: 1-4 .

يحذرنا يسوع من القيام بالأشياء فقط من أجل أن يراها الآخرون.

• ماذا يمكنك أن تفعل لـ «إعطاء صدقتك» اليوم؟

التكلم مع الله: اسأل الله أن يغفر لك الأوقات التي كنت فيها أكثر قلقاً بشأن المظاهر الخارجية. صلي من أجل مساعدة الله لتفعل ما يرضيه.

اليوم الثاني

تنشطوا



اليد اليمنى أو اليد اليسرى

احصل على ورق ملاحظات لاصقة أو قطع صغيرة من الورق وقلم. تناوبوا على كتابة أو رسم اثنين من التمارين المختلفة أو الحركات الممتعة على قطع منفصلة من الورق. ضع ورقة في كل يد واطلب من شخص ما اختيار «اليد اليمنى أو اليد اليسرى»، ثم عند الإختيار تقوم العائلة بأكملها بالحركة المختارة لمدة دقيقة واحدة. تأكد من أن يحصل كل شخص على دور في اللعبة.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

ارتاحوا وتحدثوا



ما الذي تراه أنت؟

- تحدث عن الوقت الذي فيه أعطيت شيئاً لشخص ما في حاجة. اقرأ متى 6: 1-4.
- يتوقع يسوع منا أن نكون كريمين في عطائنا.
- ماذا يمكننا أن نعطي غير المال للمحتاجين؟

التكلم مع الله: فكر في الأشخاص المحتاجين الذين تعرفهم واكتب أسمائهم على قطعة من الورق، ضع الأسماء وصلّي أن يفودك الله فيما تعطي للآخرين.

اليوم الثالث

تنشطوا



تمارين مفاصل القفز والركض مع رفع الركبة

قم بـ 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز و 20 عدّة من تمرين الركض في المكان مع الركبتين العاليتين استريحوا لدقيقة واحدة بين كل جولة. قوموا بعمل ثلاث جولات.



https://youtu.be/F_pKsq6_6zY

ارتاحوا وتحدثوا



ما الذي يراه الله؟

- تحدث عن الوقت الذي قمت فيه بشيء بشكل سري لشخص آخر. اقرأ متى 6: 1-4.

في هذه الآيات يتحدّى يسوع دوافعنا للعتاء. يشجعنا على إعطاء الآخرين سرّاً، مدركين أن لا شيء مخفي عن الله.

- ما هي المكافأة التي يتحدث عنها يسوع في هذه الآيات؟

التكلم مع الله : اجمع صنف من الطعام، كوب من الماء، قطعة من الملابس، قليلاً من المال، وبعض الأدوية. بينما يحمل كل شخص شيء من الأشياء التي جمعت، صلوا من أجل تلبية احتياجات الناس لهذه الأشياء، وأن يعطي الله أشخاص معطاة في جميع أنحاء العالم.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
في متى: 6: 1-4

النص الكتابي المقدس — متى 6: 1-4

1 «إِحْتَرِزُوا مِنْ أَنْ تَصْنَعُوا صَدَقَاتِكُمْ قُدَّامَ
النَّاسِ لِكَيْ يَنْظُرُوكُمْ، وَإِلَّا فَلَيْسَ لَكُمْ أَجْرٌ عِنْدَ
أَبِيكُمُ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ. 2 فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً
فَلَا تُصَوِّتْ قُدَّامَكَ بِالْبُوقِ، كَمَا يَفْعَلُ الْمَرَاوُونَ
فِي الْمَجَامِعِ وَفِي الْأَزْقَةِ، لِكَيْ يُمَجِّدُوا مِنْ النَّاسِ.
الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. 3 وَأَمَّا
أَنْتَ فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلَا تُعْرِفْ شِمَالَكَ مَا
تَفْعَلُ يَمِينِكَ، 4 لِكَيْ تَكُونَ صَدَقَاتُكَ فِي الْخَفَاءِ.
فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ هُوَ يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً.

نصيحة صحية

خطّط للنجاح.

ضعوا الأهداف معاً كعائلة وابدأوا في وضع خطط لكيفية
تحقيقها.

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 وسوف 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/@family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا ترجمت هذا إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني 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

