

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الرابع



family.fitness.faith.fun



النمو عن طريق العطاء!

www.family.fit



اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	
متى 4-1:6	ما الذي تراه أنت؟	ما الذي يراه الله؟	
 الإحماء	تمرين الضغط والركض سريعاً	تمرين مفاصل القفز والركض مع رفع الركبة	
 تحرك	تمرين البيربيز	تمرين البيربيز بقفزات الضفدع	
 التحدي	سباق البيربيز المتتابعي	تحدي الترد للبيريز	
 استكشف	إعادة قراءة الآيات ومناقشة العطاء	إعادة قراءة الآيات ولعب لعبة الغميضة	
 إلعب	كلمات سخية	اليد اليمنى أو اليد اليسرى	العطاء سرّاً

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 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 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.



الإحماء في الأطراف

سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. حيث يبدأ كل شخص في زاوية مختلفة ويقوم بتمرين احماء مختلفة. تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي قوموا بعمل جولتين.

1. 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز
2. 10 عدّات من تمرين لمس الكعب الخلفي
3. 10 عدّات من تمرين المعدة
4. 10 عدّات من تمرين القرفصاء



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
ما هي الطرق التي نحاول بها التأثير بالآخرين؟
انذهب أعمق: لماذا نفعل ذلك؟

التجهيز لتمارين البيربيز



جزء من تمارين البيربيز هو ان تدفع نفسك عن الأرض. قم بثلاث جولات من 9 عدّات من تمرين الضغط و 12 عدّة من تمرين القرفصاء، هذه الحركات سوف تساعدك على تجهيز عضلاتك لتصل لتمارين البيربيز. لا تنسى أن تستريح بين الجولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين فقط أو خفض التكرار إلى 5 عدّات من تمرين الضغط على ركبتيك و 10 عدّات من تمرين القرفصاء.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": لا تستريح بين الجولات — تدرب بسرعة!



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 "lunges". 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>



ما الذي يراه الآخرون؟

اقرأ متى 6: 1-4 من الكتاب المقدس.

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

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.

النص الكتابي المقدس — متى 6: 1-4

1 «إِحْتَرِزُوا مِنْ أَنْ تَصْنَعُوا صَدَقَاتِكُمْ قُدَّامَ النَّاسِ لِكَيْ يَنْظُرُوَكُمْ، وَإِلَّا فَلَيْسَ لَكُمْ أَجْرٌ عِنْدَ أَبِيكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ. 2 فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلَا تُصَوِّتُ قُدَّامَكَ بِالْبُوقِ، كَمَا يَفْعَلُ الْمُرَاوُونَ 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 يَمِينُكَ، 4 لِكَيْ تَكُونَ صَدَقَتُكَ فِي الْخَفَاءِ. فَابُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ هُوَ يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً.

تناوبوا لتمثيل عمل منزلي بصمت فيما يخمن الآخرون ما هو. ما المجاملات التي قد تتلقاها لأنك قمت بعمل جيد؟ هل تكمل مهمة ما للحصول على مكافأة أو لأنه هذا هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به؟

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 أن يساعدك الله ويرشدك لتفعل ما يرضيه.



كلمات سخية

الصق ورقة على ظهر كل فرد وأعطي الجميع قلم.
تبادلوا لكتابة أشياء ايجابية عن كل فرد من أفراد العائلة
على الورقة المعلقة على ظهورهم. يمكن لصغير العائلة
أن يرسم صورة أو يستعين بأحدهم لكتابة الأمور
الإيجابية. عندما يتم الانتهاء حصلوا على الأوراق،
اجلسوا في دائرة وقوموا بقراءتها بصوت عالٍ معاً.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



نصيحة صحية
خطّط للنجاح.



تمرين الضغط مع الركض بسرعة



اعملوا في ثنائيات، فيما يقوم أحدكم بثلاث عدّات من تمرين الضغط بينما يهرول الآخر في المكان ومن ثم يتم تبديل الحركات، لا تتوقفوا حتى يكمل كل شخص 15 عدّة من تمرين الضغط.

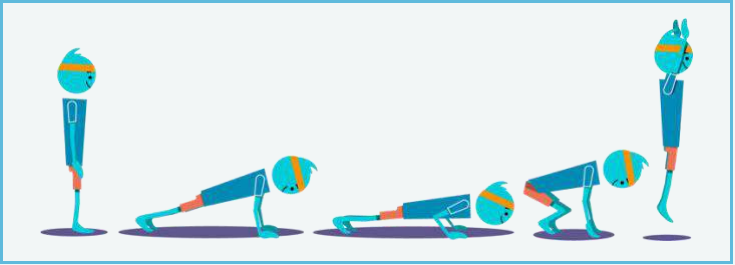
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن الوقت الذي فيه أعطيت شيئاً لشخص ما في حاجة.

اذهب أعمق: كيف يمكنك المساعدة عندما يكون هناك الكثير من الأشخاص المحتاجين؟



تمرين البيربيز



ابدأ ببطء واستخدم التقنية الصحيحة، قف بشكل مستقيم ثم انتقل إلى وضعية تمرين الثابت لتقم بتمرين الضغط على الأرض. ثم اقفز وقم بتمرين القرفصاء بشكل جزئي، ثم اقفز في الهواء وصفق فوق رأسك. حاول أن تفعل ذلك في حركة واحدة سلسلة.

قم بثلاث تمارين بيربيز ثم استريح، وقوموا بعمل ثلاث جولات.



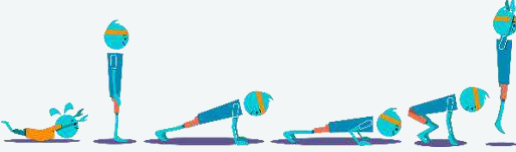
https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين فقط.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بست عدّات من تمرين البيربيز في كل جولة.



سباق البيريز التتابعي



قم بإعداد مسار بحوالي 10 أمتار.

قم بهذا المسار التتابعي في ثنائيات؛ حيث يقوم أحد الأفراد من كل ثنائي بدورة من المسار وهم يقومون بتمرين البيريز مع قفزات طويلة بينما يقوم الفرد الآخر بتمرين سوبرمان مع التثبيت عند خط البداية. ثم قوموا بـ "highfive" وبدلوا الأدوار. هيا بنا! ليعمل كل فرد من أربع إلى ست لفات.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



ما الذي تراه أنت؟

اقرأ متى 6: 1-4 .

اجمع المال الموجود في منزلك اليوم وضعه على الطاولة.
كيف سيتم استخدامه لهذا الأسبوع؟ ماذا سيعني لعائلتك إن
أعطيت بعضاً من هذا المال لشخصٍ محتاج؟

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 فوق
المال وصلي لله أن يقودك فيما تعطي للآخرين.



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 الاختيار تقوم العائلة بأكملها بالحركة المختارة لمدة دقيقة واحدة. تأكد من أن يحصل كل شخص على دور في اللعبة.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



نصيحة صحية

خطّط للنجاح.

ضعوا الأهداف معاً كعائلة وابدأوا
في وضع خطط لكيفية تحقيقها.



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، وقوموا بعمل ثلاث جولات.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن الوقت الذي قمت فيه بشيء بشكل سري لشخص آخر.

انذهب أعظم: ما الذي يفوتك عندما لا يعرف أحد عن الشيء الجيد الذي فعلته؟



تمرين البيربيز بقفزات الضفدع



ابدأ من وضعية الوقوف وقم بتمرين البيربيز العادي. في كل مرة بعد الوقوف والتصفيق، اقفز إلى الأمام بقدر ما تستطيع مثل الضفدع.

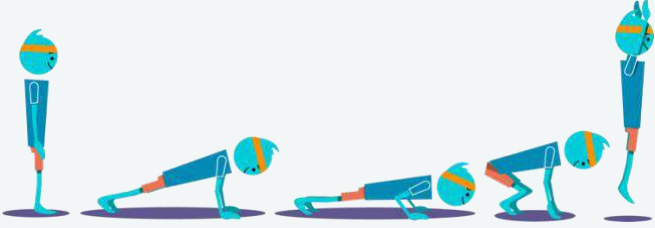
تناوبوا وقيسوا إلى أي مدى يمكن أن يقفز كل شخص! لدى كل شخص خمس محاولات على الأقل.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": ارجع إلى تمرين البيربيز من اليوم الأول أو اليوم الثاني لهذا الأسبوع.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد المحاولات.



تحدي النرد للبيريز



سوف تحتاج إلى نرد أو قطع صغيرة من الورق مرقمة من الـ 1 على الـ 6 في وعاء.

قفوا في دائرة وتناوبوا على رمي النرد أو اختاروا قطعة من الورق وقوموا بتمرين البيريز على العدد الظاهر على النرد أو الورقة. أضف العدد الإجمالي لعدّات تمرين البيريز لرصيد عائلتك. ما هو رصيد نقاطكم؟ قوموا بأربع جولات أو العبوا لمدة أربع دقائق.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

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



ما الذي يراه الله؟

اقرأ متى 6: 1-4 .

اجعل شخص واحد يختبئ وليبحث عنه بقية أفراد الأسرة ليجدوه.

في هذه الآيات يتحدى 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؟ خططوا كعائلة للقيام بشيء سري لجار أو صديق هذا الأسبوع.

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 جُمعت، صلوا من أجل تلبية احتياجات الناس لهذه الأشياء، وأن يعطي الله أشخاص معطاة في جميع أنحاء العالم.



العطاء سرّاً

اكتب اسم كل شخص على قطعة من الورق وضعه في وعاء، ليختار الجميع اسماً واحداً دون الكشف عنه لأي شخص آخر. إذا سحبت اسمك، اختر مرة أخرى.

فكر هذا الأسبوع، في طرق لإعطاء الشخص الذي اخترت اسمه بشكلٍ سري. ويمكن أن تشمل العطية كتابة ملاحظة مشجعة، القيام بعمل مفيد له/لها، ترك هدية صغيرة، وهكذا.

في نهاية الأسبوع، اجلسوا معاً وحاولوا تخمين المُعطي السري الخاص بك.

التعلم بالخبرة :

كيف كان شعورك عندما تلقيت الهدايا والتشجيع؟

كيف كان شعورك أن تُعطي سرّاً؟

نصيحة للآباء والأمهات

كن لطيفاً مع أطفالك أثناء تعلمهم،
ولكن أيضاً مع نفسك كوالد.

فقط لأن شيئاً ما لم يسير على ما
يرام اليوم، فإن هذا الشيء لا يحدد
من أنت كوالد. ذكّر نفسك بالأشياء
التي قمت بها بشكل جيد، حتى لو
أنها أشياء صغيرة.

مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمرين 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 لتمرير 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 [Family.fit](https://family.fit) موقع

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>

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>

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