

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع العاشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



الله الآب الكريم!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	متى 12-7 :7
العيش من أجل الآب المحب	التلقّي من الآب الكريم	الصلاة إلى الآب المستمع	 الإحماء
الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم	سباق البيربيز التتابعي	نجم البحر	 تحرك
ساعة سوبرمان	سوبرمان المتضاد	سوبرمان	 التحدي
تحدي تمرين المعدة العشوائي	تحدي البرج	الملح والضوء	 استكشف
إعادة قراءة الآيات والإسترداد من الشريك	إعادة قراءة الآيات وتمثيلها	قراءة الآيات وصنع قائمة صلاة	 إلعب
البحث عن الكنز	ما مدى معرفتك في ...؟	الجُزُر الورقية	

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 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.



نجم البحر

اعمل مع شريك، حيث يبدأ أحد الشريكين بوضعية الثابت مع مبادعة الأقدام عن بعضها بينما يقفز الشخص الآخر فوق الساقين، كل ساقٍ على حدى ومن ثم يعود إلى البداية. كرروا 10 مرات ثم بادلوا الأماكن وقوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدثوا عن بعض الأوقات التي أستجاب فيها الله لصلواتكم وبعض الأوقات التي لم يستجب.

أذهب اعمق: لماذا لا يستجيب الله لصلواتنا بالطريقة التي نريدها؟



سوبرمان



استلقي على الأرض على بطنك أو على حصىرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان).

ارفع ذراعيك وساقيك بعيداً عن الأرض بقدر ما تستطيع لمدة ثلاث ثوان، ثم عد إلى وضعية البداية.

قم بعمل التمرين لـ 15 مرة، واسترح على حسب الحاجة.

قوموا بعمل ثلاث جولات ولا تنسى أن تسترح بين الجولات.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بخمس جولات بدلاً من ثلاث.



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. كرروا اللعبة ولا تنسوا أن تبدّلوا القادة



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

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



الصلاة إلى الأب المستمع

اقرأ متى 7: 7-12 من الكتاب المقدس.

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

يسوع يريد منا أن نعرف أن الله هو أب طيب وحكيم،
يسمع صلواتنا ويعطينا أشياء جيدة نحتاجها.

النص الكتابي المقدس — متى 7: 7-12

7 «إِسْأَلُوا تُعْطُوا. اَطْلُبُوا تَجِدُوا. اِقْرَعُوا يُفْتَحْ لَكُمْ. 8 لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَسْأَلُ يَأْخُذُ، وَمَنْ يَطْلُبُ يَجِدُ، وَمَنْ يَقْرَعُ يُفْتَحُ لَهُ.

9 أَمْ أَيُّ إِنْسَانٍ مِنْكُمْ إِذَا سَأَلَهُ ابْنُهُ خُبْرًا، يُعْطِيهِ حَجْرًا؟ 10 وَإِنْ سَأَلَهُ سَمَكَةً، يُعْطِيهِ حَيَّةً؟ 11 فَإِنْ كُنْتُمْ وَأَنْتُمْ أَشْرَارٌ تَعْرِفُونَ أَنْ تُعْطُوا أَوْلَادَكُمْ عَطَايَا جَيِّدَةً، فَكَمْ بِالْحَرِيِّ أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، يَهَبُ خَيْرَاتٍ لِلَّذِينَ يَسْأَلُونَهُ!

12 فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمْ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا بِهِمْ، لِأَنَّ هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالْأَنْبِيَاءُ.

تقول لنا الآيات 7 و 8 أن الله يريدنا أن نأتي إليه باستمرار في الصلاة، ويشجعنا على أن نسأل عن ما نحتاجه وأن نبحث عنه بقلوبنا وعقولنا، وأن نطرق باستمرار وهو سيستجيب.

قم بإعداد قائمة عائلية بما ستطلبه، وما ستسعى إليه، وما هي الطرق الجديدة لخدمة ملكوت الله التي ستتبعها.

التكلم مع الله: اجلب هذه القائمة إلى الله، واطلب منه أن يساعدك على عدم الاستسلام في ملاحقته والثقة به كأبيك الكريم.



الجُزر الورقية

قفوا في دائرة كبيرة مع قطع من الورق على الأرض تمثل الجزر في الوسط. فيتحرك الجميع حول الورق حتى يقول القائد «الجزر». فيتوقف الجميع على جزيرة وإذا لم يستطيعوا، عندها يذهبوا ليقفوا على الجانب. يمكن لأكثر من شخص واحد 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

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.



سباق البيريز التتابعي



قم بإعداد مسار بحوالي 10 أمتار.

قوموا 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 اعطوا بعضكم "highfive" بدلوا الادوار. هيا بنا!
ليعمل كل فرد من أربع إلى ست لفات.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن هدايا تلقيتها من شخص كان يعتني بك.

أذهب اعرق: ما هي بعض أوجه التشابه والاختلاف بين
أبينا الدنيوي وأبينا السماوي؟



سوبرمان المتضاد



استلقي على الأرض على بطنك أو على حصيرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان).

ارفع ذراعك اليمنى وساقك اليسرى بقدر ما تستطيع.

استمر "اثبت" لمدة ثلاث ثوان وبعدها استرخ.

كرر مع الذراع والساق المعاكسة.

اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً.

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

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بجولتين أو أكثر



تحدي البرج



اعملوا في ثنائيات مع ستة أكواب لكل ثنائي. يقوم شخص واحد بتمرير سوبرمان بينما يقوم الآخر بخمس عدّات من تمرير القرفصاء. وبعد كل جولة يضعون كوب واحد لبناء البرج ثم يبدلون الأدوار. قوموا بستة جولات، وحاولوا بناء البرج الخاص بكم في أسرع وقت ممكن.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": لعب اللعبة لمدة ثلاث دقائق فقط.



التلقي من الأب الكريم

اقرأ متى 7: 7-12.

ركز على الآيات 9-11، اعثر على بعض العناصر البسيطة للمساعدة في تمثيل القصة..

طفلان يطلبان من والدهما خبزاً - واحد يتلقى خبز، والآخر حجر، مثل دراما اخرى بطريقة مشابهة. بعد ذلك فكر كيف كان شعورك.

ماذا يريد الله أن يعطينا؟ هل نعرف دائماً ما هو الأفضل بالنسبة لنا؟

التكلم مع الله: توقف للحظة للتفكير في كيف كان الله كريماً معك، اكتب إجاباتك على الورق، أو يمكن لكل واحد مشاركة الإجابات بصوت عالٍ. تحدث إلى الله واشكره على كل واحدة من تلك الإجابات.



ما مدى معرفتك في ...؟

العبوا في ثنائيات، حيث يحتاج كل ثنائي إلى قلم وورقة. يكتب اللاعب في كل جولة أكبر عدد ممكن من الأشياء في 60 ثانية، ويكون الفائز هو الشخص الذي كتب أكبر عدد ممكن من الأشياء في نهاية ثلاث جولات.

- الجولة 1: أشياء في المستشفى.
- الجولة 2: أشياء في الكنيسة.
- الجولة 3: أشياء تعرفها عن الله الأب.

بعد كل جولة قم بإحصاء ما كتبت.

التعلم بالخبرة :

أي جولة كانت الأسهل؟ لماذا؟

ماذا اكتشفت عن الله؟

هل تعتقد أنك تعرف أبانا السماوي بما فيه الكفاية؟

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

حدد وقت النوم نفسه كل يوم لمساعدة جسمك على العثور على صحته المثلى.



الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم

الأذرع على شكل دائرة: وتعني الوقوف في دائرة واكمال 15 عدّة من كل حركات الأذرع "دوائر صغيرة للأمام، دوائر صغيرة للخلف، دوائر كبيرة للأمام، دوائر كبيرة للخلف".

أشكال الجسم: استلقي ووجهك لأسفل، وذراعيك فوق رأسك، وراحة يديك مواجهة لبعضها البعض. حرك ذراعيك مثل يد الساعة.
قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

إن كان يمكنك فرقة أصابعك ليحصل ما تتمنى، ما سيكون الشيء الذي تريد أن يفعله أحد لك اليوم؟

انذهب أعمق: إذا لم تكن هناك حدود، فماذا ستفعل لشخص آخر اليوم؟



ساعة سوبرمان

قم بعمل تمرين سوبرمان مع الحفاظ على تثبيت اليدين فوق الأرض ثم قم بتحريك اليدين كعقارب الساعة. انتقل من الساعة 12 "عندما تكون اليدين فوق الرأس" للساعة 6 "حيث تكون اليدين بقرب الجسم" اثبت في كل وضعية لمدة 5 ثواني ثم كرر ثلاث مرات.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": كرر مرتين فقط.



تحدي تمرين المعدة العشوائي

اكتب الأرقام من 1 الى 12 على قطعة من الورق وضعها في قبة أو وعاء.

يختار كل شخص ورقة واحدة ويقوم بعدد تمارين المعدة المشار إليها قبل التمرير للشخص التالي.

ثم أعيدوا جميع الأوراق إلى الوعاء وقوموا بعمل ثلاث جولات. غير الحركات في كل مرة أو قم ببعض الإضافات الممتعة مثل إعطاء عناق لأحد افراد العائلة أو اختيار شخص آخر ليقوم بتمارين المعدة بدلاً عنك.



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

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



العيش من أجل الآب المحب

اقرأ متى 7: 7-12.

ركّز على الآية 12 هذه الآية معروفة باسم «القاعدة الذهبية». اختر شريكك وقف في مواجهته، قرر من هو القائد. يفعل القائد حركة لشريكه فيردها الشريك فوراً - الاسترداد من الشريك- يمكن أن تكون الحركات إيجابية مثل ابتسامة أو عناق، أو سلبية مثل قرصة لطيفة أو نكزة.

ما هي الطرق التي تشكل بها هذه الآية كيف يجب أن نعيش من أجل الله؟

التكلم مع الله: فكر في الأوقات التي تصرف فيها بطريقة لا ترغب ان يتصرف بها أحد معك، ومن ثم صلوا معاً أن يعطيكم الله القوى للعمل بطرق ترضيه دائماً.



البحث عن الكنز

قم بإخفاء 20 قطعة طعام صغيرة في غرفة (على سبيل المثال، خضار أو فواكه).

كم عدد العناصر التي يمكن لعائلتك العثور عليها في ثلاث دقائق؟

بعد الانتهاء من اللعبة، اجلسوا وناقشوا كيف شعرت عندما عثرت على الطعام.

التعلم بالخبرة :

هل كان سهلاً أم صعباً؟ لماذا؟

كيف يمكننا ربط هذا البحث عن الكنز بما تعلمناه عن أبينا السماوي الكريم هذا الأسبوع؟

نصيحة للآباء والأمهات

في نهاية كل يوم يجب أن تكون على استعداد للاستماع إلى طفلك في وقت النوم، فهذا هو الوقت الذي تُثار فيه المخاوف والأسئلة الأعمق.

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](https://www.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.family.fit)

اعثر على المزيد من نصائح الأمومة والأبوة في

<https://www.covid19parenting.com/tips>



خمس خطوات من
[family.fit](https://www.family.fit)



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 تمكّنك من أن تعطي تقييمات، وهو أفضل مكان للبقاء على اتصال مع

family.fit!

إذا كنت قد استمتعت بهذا الكتيب شاركه 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 قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى نتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit