

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الخامس



*family.fitness.faith.fun*



النمو من خلال الصلاة!

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
اسأل الله عمّا تحتاج إليه	الله وحده يعلم ما هو الافضل	الله يعلم احتياجاتنا	متى 15-5:6
ارقص واجمد	تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.	الركض على الحمم الساخنة	 الإحماء
القرفصاء مع أوزان	القرفصاء مع شريك	تمرين القرفصاء بحركة بطيئة	 تحرك
سابق وصليّ	10، 15، 20، و 5	وعاء من تمرين البيرييز	 التحدي
إعادة قراءة الآيات وجمع الأشياء	إعادة قراءة الآيات والمناقشة	قراءة الآيات وتمثيلها	 استكشف
قم بإعادتها مرة أخرى	الذاكرة التسلسلية	ما الوقت الآن يا سيد ذئب؟	 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 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 تحكّم 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.



## الركض على الحمم الساخنة



انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن. ثم عندما يقول القائد «توقف» ينتقل الجميع الى وضعية تمرين القرفصاء، كرروا حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/dCW0 H0vpGg>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ماذا تريد لعيد ميلادك القادم؟

**اذهب أعمق:** ما هو الفرق بين أن تحتاج شيئاً أو أن تريد الحصول عليه؟



## تمرين القرفصاء بحركة بطيئة



Family.fit هو عن المرح، ولكن التقنية الصحيحة مهمة جدا!

أكمل خمس عدّات من تمرين القرفصاء على النحو التالي:

- خذ خمس ثوانٍ للنزول إلى أدنى مستوى ممكن
- اثبت لمدة ثلاث ثوانٍ
- ثم قف بسرعة في ثانية واحدة

أكمل ثلاث مجموعات. واسترح حسب الحاجة.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين القرفصاء على كرسي منخفض.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد العدّات إلى سبع من تمرين القرفصاء في كل مجموعة.



## وعاء من تمرين البيريز

يكتب كل فرد من أفراد الأسرة أو يرسم حاجة شخصية للصلاة على قطعة من الورق ويضعها في وعاء. ثم تناوبوا لاختيار حاجة للصلاة لها واقرأوها بصوت عالٍ ولكن يجب أن يكمل الجميع سبع عدّات من تمرين البيريز قبل أن يصلي شخص من أجل تلك الحاجة.

استمروا حتى تتم الصلاة لجميع الإحتياجات ويقوم الجميع بتمرين البيريز.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



## الله يعلم احتياجاتنا

اقرأ متى 6: 5-8 من الكتاب المقدس.

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

يؤكد يسوع على أهمية التواصل مع الآب الذي هو أبانا السماوي المحب. يعلمنا كيف نصلي ويعطينا مثال لنتبعه.

### النص الكتابي المقدس — متى 6: 5-15

5 «وَمَتَى صَلَّيْتَ فَلَا تَكُنْ كَالْمُرَائِينَ، فَإِنَّهُمْ يُحِبُّونَ أَنْ يُصَلُّوا قَائِمِينَ فِي الْمَجَامِعِ وَفِي زَوَايَا الشُّوَارِعِ، لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ. الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. 6 وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَلَّيْتَ فَادْخُلْ إِلَى مِخْدَعِكَ وَأَغْلِقْ بَابَكَ، وَصَلِّ إِلَى أَبِيكَ الَّذِي فِي الْحَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْحَفَاءِ يُجَازِيكَ عَلَانِيَةً. 7 وَحِينَمَا تُصَلُّونَ لَا تُكْرِرُوا الْكَلَامَ بَاطِلًا كَالْأُمَّمِ، فَإِنَّهُمْ يَظُنُّونَ أَنَّهُ بِكَثْرَةِ كَلَامِهِمْ يُسْتَجَابُ لَهُمْ. 8 فَلَا تَتَشَبَّهُوا بِهِمْ. لِأَنَّ أَبَاكُمْ يَعْلَمُ مَا تَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ قَبْلَ أَنْ تَسْأَلُوهُ. 9 «فَصَلُّوا أَنْتُمْ

هَكَذَا: أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، لِيَتَقَدَّسَ  
 اسْمُكَ. 10 لِيَأْتِ مَلَكُوتُكَ. لِيَتَكُنْ مَشِيئَتُكَ كَمَا فِي  
 السَّمَاءِ كَذَلِكَ عَلَى الْأَرْضِ. 11 خُبْرَنَا كَفَافًا أَعْطِنَا  
 الْيَوْمَ. 12 وَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَعْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا  
 لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا. 13 وَلَا تَدْخِلْنَا فِي تَجْرِبَةٍ، لَكِنْ نَجِّنَا مِنَ  
 الشَّرِّيرِ. لِأَنَّ لَكَ الْمُلْكَ، وَالْقُوَّةَ، وَالْمَجْدَ، إِلَى الْأَبَدِ.  
 آمِينَ. 14 فَإِنَّهُ إِنْ عَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَاتِهِمْ، يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا  
 أَبُوكُمُ السَّمَاوِيُّ. 15 وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَاتِهِمْ، لَا  
 يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضًا زَلَاتِكُمْ.

يقف شخص واحد على كرسي ويرفع يديه عاليًا، مصليًا  
 بصوتٍ عالٍ " الهي أنت عظيم وأنا هنا اليوم لأعبدك".  
 وينحني شخص آخر ويركع ليصلي نفس الصلاة لكن  
 بصمت.

في هذه الآيات يتحدث يسوع عن طرق مختلفة للصلاة.  
 كيف تساعد الآية 8 على فهم الصلاة؟

**التكلم مع الله:** تحدثوا معاً عن "حاجة" كل شخص  
 منكم اليوم ثم اذهب إلى غرفتك وأغلق الباب واقض  
 بعض الوقت في صلاة صامتة، طالباً من أبك السماوي  
 تسديد هذه الإحتياجات.



## ما الوقت الآن يا سيد ذئب؟

يقف شخص واحد\_ السيد ذئب\_ في زاوية ما ويدير ظهره للاعبين الآخرين. بينما يقف الآخرون عند خط البداية ويصرخون «ما الوقت يا سيد ذئب؟» يجيب السيد ذئب برقم من 1-12، على سبيل المثال «إنها الساعة الثانية». فيأخذ اللاعبون خطوتين نحو السيد ذئب. يواصلون طرح السؤال واتخاذ خطوات حتى يجيب الذئب، «حان وقت العشاء». ثم يحاول جميع اللاعبين الرجوع إلى خط البداية قبل أن يمسك بهم الذئب. تناوبوا لتكونوا السيد ذئب.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



## تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين إلى الجانب، يقفز الآخر فوق الذراع والساقين والذراع الثانية. يقفز الجميع لجولتين ومن ثم يتم تغيير الأماكن حتى يحصل الجميع على فرصة ليقفوا ويقوموا بالتمرين



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

هل تعرف معنى اسمك، أو لماذا اختار والديك هذا الاسم؟

**اذهب أعمق:** ما هي الطرق التي تسمع أن اسم الله يُحترم أو لا يُحترم في مجتمعك؟



## القرفصاء مع شريك



قف في مواجهة شريكك، امسكوا بأذرع بعضكم البعض وقوموا بتمرين القرفصاء معاً. قوموا بعمل ثلاث جولات من 10 عدّات.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": أكمل ثلاث مجموعات من ثماني عدّات من تمرين القرفصاء.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد العدّات إلى 15 في كل جولة.

20، 15، 10 و 5

ابدأ بـ «high five»، ثم قم بما يلي:



- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز
- 15 عدّة من تمرين الدفع للأسفل
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء

انهي بـ «high five».

قم بثلاث جولات بدون استراحة بينهم.

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



## الله وحده وحده يعلم ما هو الافضل

اقرأ متى 6: 9-15 .

يركز النصف الأول من المصلين على الله:

- اسم الله — كيف يمكننا أن نحافظ على اسم الله مقدساً ونكرمه في حياتنا؟
- ملكوت الله — صف بعض الأشياء الجيدة التي تحدث في مجتمعك أو العالم، التي تعكس قلب الله.
- مشيئة الله — تحدث حول ما قد يريد الله القيام به من خلال عائلتك هذا الأسبوع.

التكلم مع الله: أمسكوا أيدي بعضكم البعض في دائرة فيما تسألون الله معاً لمساعدتكم أن تحققوا مشيئته وانهي الصلاة بقراءة الآيات 9 و 10، مع إضافة حركات لتمثل «الاسم»، «المملكة» و «الإرادة».



## الذاكرة التسلسلية

يقف الجميع مقابل القائد، بينما يفكر القائد بثلاثة تمرينات بتسلسل (على سبيل المثال، مفاصل القفز "jumping jacks"، الدفع إلى الأسفل "lunges"، هرولة "jogging"). يوضح القائد تسلسل الحركات بينما يحاول الآخرون بالقيام بالحركات بالتسلسل الصحيح في أسرع وقت ممكن. وأول من يكمل التسلسل بشكل صحيح يصبح القائد التالي.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>

## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد  
حاول تناول المزيد من الخضروات  
والفواكه. اختر اللون والتنوع للطعام  
- من الأخضر الداكن، الأصفر،  
البرتقالي، والأحمر.



## ارقص واجمد

ضع بعض الموسيقى الإيقاعية وليرقص الجميع ويحركوا أجسادهم ثم تناوبوا لإيقاف الموسيقى. يجمد الجميع عندما تتوقف الموسيقى ويقوموا بعمل 10 عدّات من تمرين متزلجي السرعة "تنحني وتلمس ركبتك بيدك المعاكسة -اليد اليسرى للركبة اليمنى-"  
كرر حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هو الطعام الوحيد الذي يمكن أن تستمتع بأكله كل يوم  
لبقية حياتك؟

**اذهب أعمق: ماذا تحتاج أجسادنا كل يوم؟**



## القرفصاء مع أوزان



من المهم إضافة وزن إلى تمرين القرفصاء إذا كنت تستطيع. احملوا حقيبة ظهر، زجاجة مياه كبيرة، أو حتى طفل صغير، وأكملوا 10 عدّات من تمرين القرفصاء. شجعوا بعضكم البعض! وقوموا بعمل ثلاث جولات.

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك":** قم بـ 5 عدّات من تمرين القرفصاء في كل جولة

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** زد العدّات إلى 15 من تمرين القرفصاء كل جولة.



## سابق وصلّي

مشية الدب – امشي ووجهك للأسفل مع قدميك  
ويديك على الأرض.

مشية السلطعون – امشي ووجهك للأعلى مع قدميك  
ويديك على الأرض.

شكّل فريقين واعثر على مؤقت. عند «انطلق»، يمشي  
شخص واحد من كل فريق بطريقة مشية الدب عبر  
الغرفة إلى قطعة من الورق، ليقوم بـ 10 عدّات من  
تمرين الدفع للأسفل. ثم يقوم برسم شيء يحتاج أن  
تصلي من أجله العائلة على الورقة، ويعود مشياً بطريقة  
السلطعون. استمروا حتى يرسم كل شخص ثلاث صور  
للصلاة. أي الفريقين هو الفائز؟ صلّوا معاً من أجل  
الاحتياجات التي تم رسمها.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

زد أو قلل عدّات تمرين الدفع للأسفل حسب الحاجة.



## اسأل الله عمّا تحتاج إليه

اقرأ متى 6: 9-15 .

في هذه الصلاة، هناك أربعة طلبات محددة يشجعنا يسوع على تقديمها.

تحدث عما يعني كلاً منهم في حياتك.

واجمع أربعة أشياء في منزلك لتذكيرك بهذه الصلوات واستعملها عندما تصلي.

التكلم مع الله : ينهي يسوع الصلاة بتذكير قوي وهو مغفرة الآخرين. هل هناك شخص يجب أن تسامحه اليوم؟ ركز على هذا في صلاتك \_ بصمتٍ أو معاً بصوتٍ عالٍ.



## قم بإعادتها مرة أخرى

قف مقابل شريكك. احد الشريكين هو 'A' والآخر 'B'. يلمس اللاعب A اللاعب B (على سبيل المثال، لمس الكتف). يكرر اللاعب B الحركة ويزيد عليها حركة جديدة للاعب A، مثلاً: لمس الكتف والنقر على الرأس استمر في إضافة الحركات حتى يخسر أحد اللاعبين عندما لا يتذكر التسلسل بشكل صحيح.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## التعلم بالخبرة :

كيف كان شعورك خلال هذه اللعبة؟ هل بدت اللعبة مثل الانتقام من شريكك؟

هل هناك شخص ما، ما زلت بحاجة إلى مسامحته؟

## نصيحة للآباء والأمهات

حافظوا على الإيجابية، ايجاد روتين معين ومحاولة الحصول على بعض الوقت الفردي مع كل طفل عندما تستطيع يساعدك على إدارة سلوك أطفالك ومشاعرك تجاههم.

## مصطلحات

**الإحماء** وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغل 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)*