

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع السادس

family.fit

family.fitness.faith.fun



النمو عن طريق الصيام!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	متى 18-16 :6
نتيجة الصيام	الطريق إلى الصيام	لماذا نصوم	 الإحماء
عربة اليد والدودة	تحرك مع الموسيقى	لمس الركبة	 تحرك
مرآة تمرين الثابت	تمرين الثابت مع صعود ونزول	تمرين الثابت الأساسي	 التحدي
تحدي الثابت والدفع للأسفل	مقعد ساخن	قصة الحائط	 استكشف
إعادة قراءة الآيات وتقديم إعلان	إعادة قراءة الآيات وصنع وجوه	قراءة الآيات والإجابة على الأسئلة	 إلعب
مسابقة عائلية	التكيف مع لعبة الباتشي	امسك ضحكك	

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.



لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات. حاول لمس ركبتين خصمك بقدر ما تستطيع في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضعية جسمك ثم غير الشركاء وحاول مرة أخرى.

الآن اذهب لأبعد من ذلك وحاول لمس ركبة الجميع مع حماية ركبتك.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

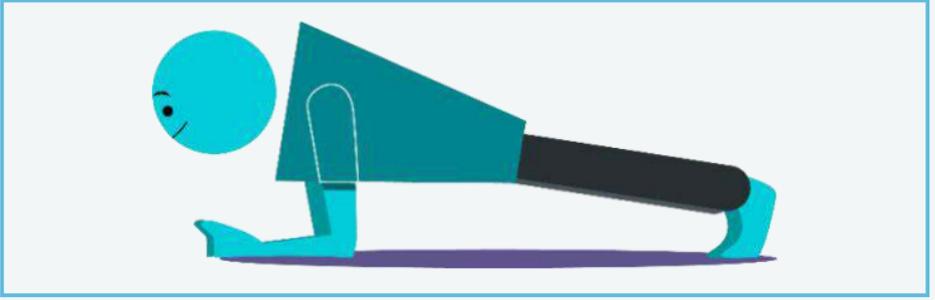
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هو أطول وقت قضيته دون تناول الطعام؟

انذهب أعمق: متى كانت المرة التي كرّست نفسك فيها
ليسوع؟



تمرين الثابت الأساسي



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت، ركّز "دعم" وزنك على مرفقك.

اثبت لمدة 20 ثانية واسترح بعدها ثم كرر مرة أخرى.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": حافظ على نفس الأسلوب لكن على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك).

طريقة أصعب "إقس على نفسك": اثبت في وضعية تمرين الثابت لمدة 30 ثانية.



قصة الحائط

قوموا بتمرين الجلوس على الحائط لمدة دقيقة واحدة.
 اتكئ على الجدار وباعد قدميك عن بعضهم بقدر مسافة
 بُعد كتفيك. انحن حتى تصبح ركبتيك بزاوية قائمة وحافظ
 على الرأس والجزء العلوي من الجسم على الجدار.
 أثناء الجلوس على الحائط، شارك قصة ممتعة أو شيء
 جيد حدث معك وحاول الا تظهر معاناتك. ابتسموا
 واقضوا وقتاً ممتعاً معاً.
 استريحو لمدة 30 ثانية وبعدها كرروا التمرين.



<https://youtu.be/QHExbDkBW3k>

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل وقت الجلوس
 على الحائط إلى 30 ثانية.**



لماذا نصوم

اقرأ متى 6: 16-18 من الكتاب المقدس.

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

يَفتَرِضُ يسوع أن أتباعه سيصومون من وقت لآخر كجزء من صلاتهم وإخلاصهم لله. صحيح أن الصيام هو ممارسة جيدة، ولكن نحتاج إلى أن يكون لدينا دوافع صحيحة أيضاً.

النص الكتابي المقدس — متى 6: 16-18

16 «وَمَتَى صُمْتُمْ فَلَا تَكُونُوا عَابِسِينَ كَالْمُرَائِينَ، فَإِنَّهُمْ يُغَيِّرُونَ وُجُوهُهُمْ لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ صَائِمِينَ. أَلْحَقْ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. 17 وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَادْهِنْ رَأْسَكَ وَاغْسِلْ وَجْهَكَ، 18 لِكَيْ لَا تَظْهَرَ لِلنَّاسِ صَائِمًا، بَلْ لِأَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عَلَانِيَةً.»

تناوبوا على طرح السؤال «لماذا؟... (تنام، تتسوق، تلعب رياضة، وهكذا)»

لماذا أعطى يسوع هذه التعليمات حول كيفية الصيام؟
تقليدياً، الصيام هو قضاء الوقت من غير طعام، ولكن لا يكفي أن نحرم أنفسنا من الطعام أو النوم بل يجب علينا أيضاً أن نكرّس أنفسنا لله ونعبده.

التكلم مع الله: قضاء الوقت من غير شيء معين هو الطريقة لنتحقق من أولوياتنا. صلي لله ليخبرك ما هو الشيء الذي تستطيع متابعة حياتك من غيره واستخدم هذه الصلاة لتعميق علاقتك معه.



امسك ضحكك

اجلسوا في دائرة ليحاول كل فرد في العائلة بدوره اضحاك الناس دون أن يلمسهم. على سبيل المثال: اصنع وجوه مضحكة، أخبر نكات، وما إلى ذلك. الهدف هو أن لا تضحك ثم قم بتغيير الأدوار بعد دقيقتين، أو إن ضحك أحدهم، ليكون للجميع دوراً في إضحاك العائلة.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

التكيف:

إذا كان شخص ما في العائلة يعاني من ضعف الرؤية، فقم بإخبار النكات أو القصص بدلاً من صنع الوجوه.



نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



تحرك مع الموسيقى



ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة. وكرر هذه الحركات حتى تنتهي الموسيقى:

- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء مع التصفيق فوق الرأس



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

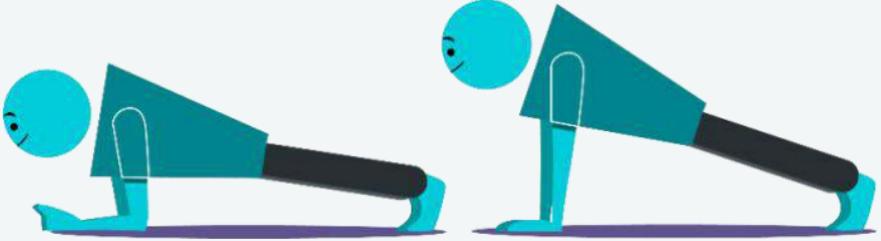
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي الطرق التي نغير فيها وجوهنا ليراها الآخرون؟

انذهب أعمق: لماذا تكون الطريقة التي تبدو بها مهمة؟



تمرين الثابت مع صعود ونزول



ابدأ في وضعية الثابت على مرفقيك وأصابع قدميك حيث يكون جسمك في خط مستقيم. قم بتحويل وزنك على مرفقيك ومن ثم على يديك مجدداً - اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى ثم عد إلى المرفقين.
اعمل 10 عدّات ثم استرح، قم بعمل جولتين.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": حافظ على نفس الأسلوب لكن على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك).
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الجولات.



مقعد ساخن

يقوم شخص واحد بتمرين القرفصاء بينما يقوم جميع
الباقيين بـ 30 عدّة من تمرين مفاصل القفز. استريحوا
لمدة 20 ثانية ثم مرر للشخص التالي.
قم بأربع جولات



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدّات تمرين
مفاصل القفز أو قلل عدد الجولات.



الطريق إلى الصيام

اقرأ متى 6: 16-18.

تناوبوا لإظهار شعور أو عاطفة باستخدام الوجه فقط.
كيف يمكننا استخدام وجوهنا أو مظهرنا لإخفاء ما هو في
قلوبنا؟

تُذَكِّرنا هذه الآيات بأننا إذا اخترنا الصيام وقضاء الوقت
من غير شيء ما، فلا يجب أن نعبر ونري الجميع أننا
صائمون. تذكر أنه من الممكن أن تخفي دوافعك عن
الآخرين، ولكن ليس عن الله.

التكلم مع الله: ناقش عمّا هو الشيء الذي تستطيع عائلتك
قضاء الوقت من دونه، وإلى متى؟ صلّي من أجل أن
يستخدم الله هذا الوقت لتعزيز علاقتك مع الأب السماوي
الذي يرى سراً.



التكيف مع لعبة الباتشي

اعثر على كرة لاستخدامها كـ «هدف» وثلاث قطع من الورق للشخص الواحد. جعد الورق إلى كرات وضع علامة على كل مجموعة من ثلاثة كرات بلونٍ مختلف. اصنع خطأً للبداية على الأرض وضع «الهدف» بعيداً عنك. الهدف من اللعبة هو جعل كراتك الأقرب إلى «الهدف». يجب رمي الكرات في الهواء، وليس دحرجتها مع القدمين خلف الخط، تناوبوا لرمي كرة واحدة في كل مرة والفائز هو من تكون كراته الأقرب إلى «الهدف».

كرة البوتشي أو الباتشي هي رياضة للألعاب الأولمبية الخاصة للأطفال والكبار ذوي الإعاقات الذهنية والجسدية.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

التعلم بالخبرة :

ما الذي كان صعباً في هذه اللعبة؟ هل كنت بحاجة إلى الكثير من القوة لتفوز؟

في الحياة، غالباً ما نفوز عندما نتعلم كيف نتحكم في قوتنا.

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد

احتفظ بوجبات خفيفة صحية لعائلتك
مثل الفواكه والمكسرات والبذور.



عربة اليد والدودة

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

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

كرر لمسافة 10 أمتار وقوموا بعمل ثلاث جولات،



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

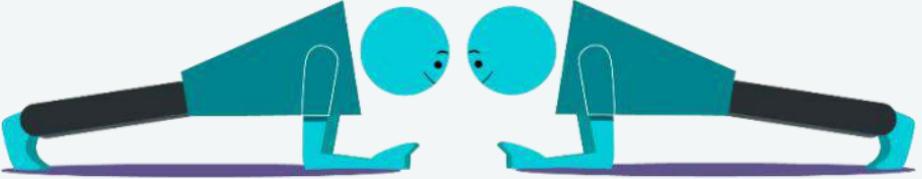
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدثوا عن الأوقات التي كنتم قد سمعتم الناس تعلن أخباراً عامة.

انذهب أعمق: ما الذي يجعل الإعلان قابلاً للتصديق؟



مرآة تمرين الثابت.



اعملوا في ثنائيات. انتقل إلى وضعية الثابت بمقابل شريكك فيكون شخص واحد في كل ثنائي المرأة وسيحتاج إلى تقليد كل شيء يفعله الآخر. ثبت كل تمرين ثابت لمدة 20 ثانية على الأقل. استريحوا وكرروا. اقضوا وقتاً ممتعاً.



https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": حافظ على نفس الأسلوب لكن على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك).
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد وقت تثبيت تمرين الثابت.



تحدي الثابت والدفع للأسفل



اعمل مع شريك. بينما يكون أحدكم في وضعية الثابت، يقوم الآخر بتمرين الدفع للأسفل. غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق. قم بأربع جولات

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بخمس عدّات من تمرين الدفع للأسفل لكل قدم.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أضف الأوزان إلى تمرين الدفع للأسفل الذي تقوم به.



نتيجة الصيام

اقرأ متى 6: 16-18.

تناوبوا على الوقوف على كرسي و اعلنوا عن شيء واحد
سوف تفعلوه اليوم. في معظم الأحيان لا نحتاج إلى
الإعلان عما سنفعله - نحن نفعله فوراً!

لكن يسوع يوضّح أن أولئك الذين يصومون يجب أن
يفعلوا ذلك بهدوء وسرية.

ماذا وعد يسوع أولئك الذين يصومون للدوافع الصحيحة؟

التكلم مع الله: فكر في احتياج موجود في مجتمعك يتطلب
صلاة مستمرة. اجعل هذا الاحتياج محور صلاتك هذا
الأسبوع في الوقت التي تخصصه من خلال «التخلي عن
شيء ما _ الصيام عن شيء ما _».



مسابقة عائلية

مَن مِن أفراد العائلة يمكنه القيام بما يلي؟

- أطول قفزة في وضعية الوقوف
- أطول وقت يقف فيه على ساق واحدة
- أطول وقت دون أن يرمش "يغمض عينيه"
- قول اسمه الكامل في نفس واحد
- مراوغة الكرة لأطول وقت
- أطول وقت للقيام بتمرين الثابت أو القرفصاء

ابتكر تحديات أخرى بنفسك استمتعوا بوقتكم

نصيحة للآباء والأمهات

أعطِ كلاً من أطفالك وظائف بسيطة مع مسؤوليات. تأكد من أنه شيء قادرون على القيام به ومن ثم اثني عليهم عندما يفعلون ذلك!

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](http://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.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](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 حتى يمكننا مشاركته مع

الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit