

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع السابع
بناء كنزٍ يوم

family.fit fast

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



www.family.fit

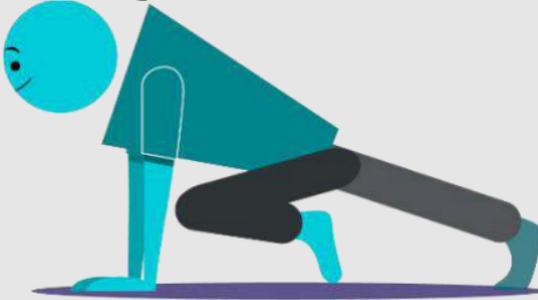
إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة متى 21-19 :6	نجم البحر	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى 23-22 :6	تحدي التاباتا	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى 24 :6	كرة السرعة	اليوم الثالث

يتوقع يسوع أن يتبنى أتباعه قيم ملكوته المميز، ويحذرننا من العيش من أجل ممتلكات هذه الحياة.
هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى 6: 19-24.

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



نجم البحر

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



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

ارتاحوا وتحديثوا



ماذا نقدر

• ما هي الأشياء التي تقدرها أو تعتبرها ككنز؟

اقرأ متى: 6: 19-21.

• ماذا يعني تخزين الكنوز في السماء؟

حيث أن الأشياء التي نكنزها تحكم حياتنا فأينما يضع الناس كنوزهم تكون هناك قلوبهم ايضاً.

التكلم مع الله: اقض بعض الوقت وحدك مع الله واطلب منه أن يظهر لك أين هو كنزك، انظر إلى ما تفكر به، وكيف تستخدم وقتك ومواهبك وأموالك.

اليوم الثاني

تنشطوا



تحدي التاباتا

استمع إلى موسيقى الـ "تاباتا" وقم بتمرين تسلق الجبال لمدة 20 ثانية واسترح لمدة 10 ثوان، هرول في المكان لمدة 20 ثانية واسترح لمدة 10 ثوان. كرر هذه السلسلة وقم بثمانى جولات.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

ارتاحوا وتحديثوا



ماذا نرى

• ما هو الدور الذي تلعبه العيون في أجسامنا؟

اقرأ متى: 6: 22-23.

بعض الأشياء التي ننظر إليها أو نفكر فيها تكون مثل وشاح على أعيننا، فيصعب علينا أن نرى أين نحن ذاهبون.

• كيف يمكن أن يكون لدينا «عيون» روحية صحية؟

التكلم مع الله: صلي أن يساعدك الله لتحصل على "عيون" صحية وأن تستطيعوا كعائلة أن تنظروا إلى الأشياء التي تجلب النور لحياتكم بدلاً من الظلمة.

اليوم الثالث

تنشطوا



كرة السرعة

اعثر على كرة أولاً، ثم دع الجميع يركضون حول المساحة المخصصة للعب ويرمون الكرات لبعضهم البعض ليلتقطوها. عندما يسقط شخص ما الكرة، يجب أن يقوم بـ 6 عدّات من تمرين القرفصاء أو 3 من تمرين البيربيز.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

ارتاحوا وتحديثوا



من نخدم

• ماذا يعني أن تكون مكرساً تماماً لشيء واحد؟

اقرأ متى 6: 24.

يوضح يسوع أنه لا يمكنك أن تعبد الله إذا كنت مخلصاً للمال والأشياء التي سيشتريها المال.

• لماذا تستحيل خدمة الله والمال؟

• ومن تخدم أنت اليوم؟

التكلم مع الله: اسأل مغفرة الله عن الأوقات التي لا تعبد به. فإذا كان يسوع المسيح هو الهك، صلّي أن تخدمه وتمجده وحده.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في متى: 6: 19-24

النص الكتابي المقدس — متى: 6: 19-24

19 «لَا تَكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزًا عَلَى الْأَرْضِ حَيْثُ يُفْسِدُ
السُّوسُ وَالصَّدَأُ، وَحَيْثُ يَنْقُبُ السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ.
20 بَلْ اكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزًا فِي السَّمَاءِ، حَيْثُ لَا يُفْسِدُ
سُّوسٌ وَلَا صَدَأٌ، وَحَيْثُ لَا يَنْقُبُ سَارِقُونَ وَلَا
يَسْرِقُونَ، 21 لِأَنَّهُ حَيْثُ يَكُونُ كَنْزُكَ هُنَاكَ يَكُونُ
قَلْبُكَ أَيْضًا. 22 سِرَاجُ الْجَسَدِ هُوَ الْعَيْنُ، فَإِنْ كَانَتْ
عَيْنُكَ بَسِيطَةً فَجَسَدُكَ كُلُّهُ يَكُونُ نَيِّرًا، 23 وَإِنْ كَانَتْ
عَيْنُكَ شَرِيرَةً فَجَسَدُكَ كُلُّهُ يَكُونُ مُظْلِمًا، فَإِنْ كَانَ
النُّورُ الَّذِي فِيكَ ظَلَامًا فَالظَّلَامُ كَمْ يَكُونُ! 24» «لَا
يَقْدِرُ أَحَدٌ أَنْ يَخْدِمَ سَيِّدَيْنِ، لِأَنَّهُ إِمَّا أَنْ يُبْغِضَ
الْوَاحِدَ وَيُحِبَّ الْآخَرَ، أَوْ يُلَازِمَ الْوَاحِدَ وَيَحْتَقِرَ
الْآخَرَ. لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَخْدِمُوا اللَّهَ وَالْمَالَ.

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد
املئ خزانة الطعام الخاصة بك بمكونات سريعة التحضير
وسهلة الطبخ.





family.ft

