

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع السابع

family.fit

family.fitness.faith.fun



بناءً كنزٍ يدوم

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

من نخدم

ماذا نرى

ماذا نقدر

متى
24-19 :6

كرة السرعة

مرآة الاحماء

نجم البحر



الإحماء

ماراثون متسلقي
الجبال

متسلقي الجبال
والثابت

تمرين متسلقي
الجبال



تحرك

جنباً إلى جنب

تحدي التاباتا

أعط كل ما لديك



التحدي

إعادة قراءة الآيات
وتمثيل الأدوار

إعادة قراءة الآيات
وتعصيب العينين

قراءة الآيات
ومناقشة الكنز



استكشف

ساموراي، نينجا،
وسومو

تتابع ال- flip-
flop

سرقة العش



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 الـ "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 التأكيد 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

تحدث عن شيء أحببته حقاً ولكن تم تدميره أو سرقة.

أذهب أعمق: ما هي الأشياء التي تقدرها أو تعتبرها ككنز؟



تمرين متسلي الجبال



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت، وحرك ركبة واحدة نحو كوعك ثم حرك القدم مرة أخرى إلى وضعية البداية. كرر مع الساق الأخرى،

قم بـ 50 مرة واسترح بعد كل 10 عدّات



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار إلى 20 أو 30 عدّة.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد التكرار إلى 80 أو 100 عدّة.



أعطِ كل ما لديك

أعطِ كل شخص عدة عملات معدنية، كم عدد القطع النقدية التي يمكنكم جمعها كعائلة في ثماني دقائق؟ عيّن مؤقت، واستكمل في وتيرتك الخاصة:

- 20 عدّة من تمرين الدفع للأسفل
- 10 عدّات من تمرين المعدة
- 5 عدّات من تمرين الضغط

وهذه تُعتبر جولة واحدة، جولة واحدة = عملة واحدة. في كل مرة تقوم فيها بإكمال جولة ضع عملة معدنية في المنتصف، ثم انظر كم عدد القطع النقدية التي يمكنكم جمعها كعائلة. انمو معاً من خلال إعطاء كل ما لديكم.



ماذا نقدر

اقرأ متى 6: 19-24 من الكتاب المقدس.

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

يتوقع يسوع أن يتبنى أتباعه قيم ملكوته المميز، ويحذرننا من العيش من أجل ممتلكات هذه الحياة.

النص الكتابي المقدس — متى 6: 19-24

19 «لَا تَكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزًا عَلَى الْأَرْضِ حَيْثُ يُفْسِدُ السُّوسُ وَالصَّدَأُ، وَحَيْثُ يَنْقُبُ السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ. 20 بَلِ اكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزًا فِي السَّمَاءِ، حَيْثُ لَا يُفْسِدُ سُوسٌ 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 نِيرًا، 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 يِلَازِمَ الْوَاحِدَ وَيَحْتَقِرَ الْآخَرَ. لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَخْدِمُوا اللَّهَ وَالْمَالَ.»

اركض واعرثر على شيء تحبه كثيراً. شارك لماذا هذا الشيء مهم بالنسبة لك.

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.



سرقة العش

ضع عدة كرات أو أزواج من الجوارب للشخص الواحد في وعاء في الوسط، حيث يجب أن يكون على مسافة متساوية من جميع اللاعبين وكل شخص لديه أيضا «عش» (وعاء صغير) أمامه. اضبط جهاز التوقيت لمدة خمس دقائق،

وعند كلمة «انطلق» يركض الجميع إلى الوسط ويحاولون امسك عنصر واحد لعشهم، استمر حتى يفرغ كل «العش». يمكن للاعبين سرقة عنصر واحد في كل مرة من أعشاش بعضهم البعض ولكن في هذه الحالة لا يستطيعون الدفاع عن أعشاشهم، ويفوز من لديه «الكنز» الأكبر في عشه عند انتهاء الخمس دقائق.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



مرآة الاحماء

قف مع الشريك حيث يقوم أحدكم بتمارين مثل تمرين القفز العالي، القرفصاء، سوبرمان، الدفع للأسفل وهكذا فيما يكون الشخص الآخر كمرآة ويتبع ما يفعل الشريك. قوموا بتبديل الأدوار بعد 60 ثانية.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هو الدور الذي تلعبه العيون في أجسامنا؟

انذهب أعمق : كيف يمكن للأشياء التي ننظر إليها أن تجعل عقولنا مليئة بالضوء أو الظلام؟



متسقي الجبال والثابت



قم بـ 10 عدّات من تمرين متسقي الجبال، ثم تمرين
الثابت لمدة 10 ثوان. ثم استريح لمدة 30 ثانية

قم بخمس جولات

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل التمرين إلى ثلاث
جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": اكمل 15 عدّة من
تمرين متسقي الجبال في كل جولة.



تحدي التاباتا

استمع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

قم بتمرين تسلق الجبال لمدة 20 ثانية واسترح لمدة 10 ثوان، ثم هرول في المكان لمدة 20 ثانية واسترح لمدة 10 ثوان. كرر هذه السلسلة وقم بثمانى جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات في الـ 20 ثانية.



ماذا نرى

اقرأ متى 6: 22-23.

اربط وشاح رقيق على عيون شخص من أفراد العائلة، دعه يدور حول نفسه لبضع دقائق ثم اطلب منه العثور على الباب. كم من الوقت استغرق؟ اعد اللعبة مرة أخرى دون وشاح.

بعض الأشياء التي ننظر إليها أو نفكر بها 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.



تتابع الـ flip-flop

اعملوا في ثنائيات، فيكون شخص من الإثنين هو الذي يمشي والآخر هو من يحرك الحذاء، يمشي الأول ببطء في أرجاء الغرفة فيما يحرك الشخص الثاني الـ flip-flop حتى تقع خطوات الماشي دائماً عليها. ثم بادلوا الأدوار.

وقوموا بعمل ثلاث جولات. في الجولة الأخيرة يمكن لمن يمشي أن يغمص عينيه. ماذا سيحدث؟



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

نصيحة صحية

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





كرة السرعة

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



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
تحدث عن وقت كان عليك الاختيار بين شيئين.
انذهب أعمق: ماذا يعني أن تكون مكرساً تماماً لشيء
واحد؟



ماراثون متسقي الجبال



قم بـ 100 عدّة من تمرين متسقي الجبال، واسترح حسب الحاجة.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد العدّات إلى 50 عدّة.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات إلى 125.



جنباً إلى جنب

اصطفوا جنباً إلى جنب، واستخدموا قطعة قماش لربط أرجلكم مع بعضها البعض (حيث أولئك الموجودين في بداية ونهاية الصف سيكون لهم قدم واحدة غير مربوطة) وعبروا جهاز ضبط الوقت.

ابدأوا في 10 عدّات من تمرين القرفصاء معاً ومن ثم اعملوا كفريق واحد للتحرك في أسرع وقت ممكن عبر الغرفة لخط النهاية. يجب أن تتحركوا بشكل جانبي (ليس للأمام أو الخلف) وابقوا بجانب بعضكم البعض. أوقف الوقت عندما يعبر آخر شخص خط النهاية وتنتهي الأسرة كلها عمل 10 عدّات من تمرين القرفصاء، استريحوا ثم كرروا

قوموا بعمل ثلاث جولات. حاولوا أن تحققوا وقت أقصر!



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



من نخدم

اقرأ متى 6: 24.

اختر شخصين ليكونوا "الأسياء" واطلب منهم أن يعطوا
أوامر في نفس الوقت، ماذا سيحدث؟
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 تعبده
بها. فإذا كان يسوع المسيح هو الهك، صلّي أن تخدمه
وتمجده وحده.



ساموراي، نينجا، وسومو

اخترع ثلاث حركات بسيطة لثلاث شخصيات مختلفة _ ساموراي، نينجا، وسومو _ ثم اختاروا قائد وقفوا في مواجهة بعضهم البعض.

يختار الجميع سراً "بما في ذلك القائد" شخصية ليمثلها، وعند العدة الثالثة يمثل الجميع الشخصية التي اختاروها أي شخص مثل الشخصية التي مثلها القائد يحصل على نقطة، وأول شخص يحصل على خمس نقاط يفوز. بدل القادة والعب مرة أخرى.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

التعلم بالخبرة:

كيف شعرت عندما اخترت الخيار الصحيح؟

نصيحة للآباء والأمهات

استمع إلى أطفالك عندما يشاركون
كيف يشعرون، وسوف يتطلعون
إليك للحصول على الدعم
والطمأنينة. اقبل كيف يشعرون
وامنحهم الراحة.

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