

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثامن



*family.fitness.faith.fun*



نمو في ثقة!

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	متى 34-25 : 6
ابحث عن الله أولاً	ثق— لا تقلق	توفير الله لإحتياجاتنا.	 الإحماء
المشي على طريقة الدب والسلطعون	لمس اليد	اتبع القائد	 تحرك
انخفاض مع رفع الأقدام	إنخفاض مع رفع الساق	الإنخفاض عن الكرسي	 التحدي
املئ الكأس	تحدي الأرقام	التحدي التتابعي	 استكشف
إعادة قراءة الآيات والعثور على أشياء مهمة	إعادة قراءة الآيات ووضع قائمة بالمخاوف	قراءة الآيات والتفكير في الخليفة	 إلعب
مشية الثقة	عدوا إلى 10 معاً	منافسة الورق العظيمة	

# 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 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.



## اتبع القائد

ابدأ بهرولة قصيرة في جميع أنحاء المنزل أو الفناء الخارجي في حين يتبع الجميع القائد الذي اختاروه، حاول الذهاب إلى كل غرفة أو مكان فارغ. يمكن للزعيم تغيير الحركات - تمارين الخطوات الجانبية والركبتين العاليتين وهلم جراً، لا تنسوا أن تبدّلوا القادة



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً  
فكر في قطعة الملابس المفضلة لديك، لماذا تعجبك كثيراً؟  
**انذهب أعمق:** ما هي بعض الاحتياجات المادية التي يقلق الناس بشأنها؟



## الإنخفاض عن الكرسي



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. أبقى أقدامك على الأرض، ثم

شهيق ↓ زفير ↑

اعمل 10 عدّات ثم استرح ومن ثم كرر مرة أخرى ولا تنسى أن تسترح بين الجولات.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": زد عدد التكرار أو قم بعمل 4 جولات



## التحدي التتابعي



قم بإنشاء أربع محطات نشاط حول الباحة الخلفية وليبدأ كل شخص في محطة مختلفة. انتقل من محطة الى أخرى ومن ثم استرح لمدة 60 ثانية، قوموا بعمل ثلاث جولات.

- خمس عدّات من تمرين الثابت على المرفقين ومن ثم على الأيدي.
- خمسة عدّات من تمرين المعدة
- خمسة انخفاضات
- ثلاث عدّات من تمرين البيريز



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

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



## توفير الله لإحتياجاتنا.

اقرأ متى 6: 25-34 من الكتاب المقدس.

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

يواصل يسوع تحدي تلاميذه لوضع الله ومملكته في المقام الأول. بدلاً من القلق مثل الوثنيين، علينا أن نثق بالله لتوفير احتياجاتنا.

### النص الكتابي المقدس — متى 6: 25-34

25 «لِذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ: لَا تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتْ الْحَيَاةُ أَفْضَلَ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلَ مِنَ اللَّبَاسِ؟

26 أَنْظُرُوا إِلَى طُيُورِ السَّمَاءِ: إِنَّهَا لَا تَزْرَعُ وَلَا تَحْصُدُ وَلَا تَجْمَعُ إِلَى مَخَازِنَ، وَأَبْوَابُ السَّمَاءِ يُقَوِّتُهَا. أَلَسْتُمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلَ مِنْهَا؟ 27 وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟ 28 وَلِمَاذَا تَهْتَمُّونَ بِاللِّبَاسِ؟ تَأْمَلُوا زَنَايِقَ الْحَقْلِ كَيْفَ تَنْمُو! لَا تَتَعَبُ وَلَا تَغْرُلُ. 29 وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُ وَلَا سَلِيمَانُ فِي كُلِّ مَجْدِهِ

كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةً مِنْهَا. <sup>30</sup> فَإِنْ كَانَ عُشْبُ الْحَقْلِ الَّذِي  
يُوجَدُ الْيَوْمَ وَيُطْرَحُ غَدًا فِي التَّنُّورِ، يُلْبِسُهُ اللَّهُ هَكَذَا،  
أَفَلَيْسَ بِالْحَرِيِّ جِدًّا يُلْبِسُكُمْ أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الْإِيمَانَ؟ <sup>31</sup> فَلَا  
تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ: مَاذَا نَأْكُلُ؟ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ؟ أَوْ مَاذَا  
نَلْبَسُ؟ <sup>32</sup> فَإِنَّ هَذِهِ كُلُّهَا تَطْلُبُهَا الْأُمَّمُ. لِأَنَّ آبَاكُمْ  
السَّمَاوِيِّ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ كُلِّهَا. <sup>33</sup> لَكِنْ  
اطْلُبُوا أَوْلَا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهْ، وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ.  
<sup>34</sup> فَلَا تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لِأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ  
شَرُّهُ.

إن كنت تستطيع، اذهب للخارج وألق نظرة على النباتات  
والطيور، ماذا لاحظت؟ كيف وفر الله احتياجاتك؟  
بينما ننظر إلى الطريقة التي يوفر فيها الله احتياجات جميع  
المخلوقات، يمكننا أن نكون واثقين من أنه سيوفر  
احتياجاتنا أيضاً.

التكلم مع الله: فكر في الطرق التي أظهر بها الله رعايته  
لك، وأشكر والدك السماوي لتوفير جميع الاحتياجات  
الخاصة بك.



## منافسة الورق العظيمة

أعط الجميع قطعة من الورق، ودعهم يكتبون شيئاً يقلقهم على الورقة. استخدم الورقة لثلاث مسابقات مختلفة:

1. اعمل طائرة ورقية من الورق المكتوب وطيرها لأبعد ما يمكن وإعط نقاط لكل شخص حسب المسافة.
2. جعّد الطائرة الورقية لتصبح على شكل كرة ليحاول كل شخص رمي الكرات في دلو على بعد خمسة أمتار، وانظر من يستطيع الحصول على أعلى رقم من الكرات في الدلو.
3. ثم حاولوا أن ترموا الكرات الورقية لبعضكم بالتبادل في الهواء ابدأوا بواحدة، ثم اثنين وهلم جرأً. من لديه أعلى رقم إجمالي؟



نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد



## لمس اليد

قف بشكل مستقيم في وضعية تمرين الضغط مقابل شريك لك وحاول لمس يد الشخص الآخر بينما تقوم بحماية يديك.

كم مرة يمكن أن تلمس شريكك في 60 ثانية؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

من تخبر أولاً عندما تكون قلقاً؟

**انذهب أعمق:** كيف تمنعك مخاوف العالم من الثقة في الله؟

## إنخفاض مع رفع الساق



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مَدُّ ساق واحدة فوق الأرض. ثم بدّل القدمين.

اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار.  
طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد التكرار.



## تحدي الأرقام

قم بعمل قائمة بالحركات التالية:

1. تمرين الدفع للأسفل
2. تمارين الضغط
3. تمارين المعدة
4. تمرين القرفصاء
5. تمرين متسلقي الجبال
6. تمارين الانخفاض

سوف تحتاج أيضا إلى نرد أو قطع صغيرة من الورق  
مرقمة 1-6 في وعاء

تناوبوا على رمي النرد مرتين أو حددوا رقمين من  
الوعاء. الرقم الأول هو التمرين الذي يجب أن تقوموا به  
والرقم الثاني هو عدد العدّات.

خذوا أدواراً للعب اللعبة والاستمتاع بها وقوموا بعمل  
ثلاث جولات.



[https://youtu.be/EVu1V1\\_T9hU](https://youtu.be/EVu1V1_T9hU)



## ثِق — لا تقلق

اقرأ متى 6: 25-34.

اكتب أو ارسم بعض الأشياء التي تقلقك شخصياً، وأنشئ قائمة ثانية من الأشياء التي تقلقكم كعائلة.

كيف يجب أن يستجيب تلاميذ يسوع لمخاوف العالم؟

وما هي الطرق التي يستجيب بها غير المؤمنين؟

يعلم يسوع أن القلق هو في الأساس عدم الثقة في الله.

يجب أن يعيش أتباعه بشكل مختلف تماماً عن غير

المؤمنين الذين يفشلون في الثقة بالله حتى باحتياجاتهم

الأساسية.

التكلم مع الله: اسأل الله أن ينمي فيك الثقة به على حد سواء بشكل فردي وبعائلة، وصلي من أجل أن تكون ثقة عائلتك في الله شهادة واضحة للآخرين.



## عدّوا إلى 10 معاً

قفوا او اجلسوا في دائرة مع رؤوسكم محنية و عيونكم مغلقة، الهدف من اللعبة هو العد من 1-10 من غير ترتيب الدائرة الأساسي حيث يجب أن يقول أحد الأفراد رقماً عندما لا يتكلم أحد اخر. إذا قال شخصان نفس الرقم في نفس الوقت، فيجب البدء من الرقم 1 مجدداً. استمتعوا بوقتكم فمن المحتمل أن يستغرق الأمر عدة محاولات للنجاح.

### التعلم بالخبرة :

هل شعرت بالقلق أو بالإحباط أثناء اللعبة؟ ما الذي كنتم تحتاجونه لتحقيق النجاح؟  
حاولوا الاستماع إلى بعضكم البعض هذا الأسبوع واعملوا معاً للبحث عن الله كعائلة.

## نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد

تناول الطعام بشكل جيد لا يعني أن  
تقلق بشأن تناول الطعام الصحي  
طوال الوقت، فاتباع نظام غذائي  
جيد يسمح ببعض المكافآت.



## المشي على طريقة الدب والسلطعون

امشي على طريقة الدب عبر الغرفة والسلطعون مرة أخرى. قم بخمس لفات.

مشية الدب: امش ووجهك إلى الأسفل مع القدمين واليدين على الأرض.

مشية السلطعون: امش ووجهك للأعلى مع القدمين واليدين على الأرض.

كرر لمسافة 10 أمتار. وقوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

سم ثلاث أشياء مهمة بالنسبة لك.

**أذهب أعمق: لماذا تعتبرها مهمة؟**



## انخفاض مع رفع الأقدام



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. اعثر على صندوق، أريكة، أو شيء آخر لترفع قدميك عليه.

اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً.

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك"** : قم بالتمرين الموجود في اليوم الأول بدلاً من هذا.

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



## املئ الكأس

باستخدام كرسي، ينخفض كل شخص ثلاث مرات ومن ثم يركض إلى العلامة "نقطة معينة" ليجمع المياه في كأس باستخدام ملعقة ثم يلمس الشخص التالي للمتابعة. تابع في سباق تنافسي حتى يمتلئ الكأس.

كل ثلاثة انخفاضات = ملعقة واحدة



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الانخفاضات مقابل الملعقة الواحدة.



## ابحث عن الله أولاً

اقرأ متى 6: 33-34.

اجمع ثلاث أشياء مهمة بالنسبة لك ورتبها حسب الأهمية  
واشرح لماذا رتبها على هذا الشكل.

يجب على تلاميذ يسوع إعطاء الله ومملكته الأولوية في  
حياتهم، حيث أن إذا وضعناه أولاً، فهو يعد بتلبية  
احتياجاتنا.

كيف يبدو البحث عن ملكوت الله أولاً؟

وكيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض للقيام بذلك؟

**التكلم مع الله:** اطلب مشورة الله في أن تضعه أولاً في  
حياتك وابحث عن مملكته فوق كل شيء آخر، واشكر  
إيماننا بأبينا السماوي، الذي لا يدعنا نقلق بشأن الغد.



### مشية الثقة

اعملوا في ثنائيات، حيث يكون شخص واحد معصوب العينين في حين يعطي الآخر تعليمات للوصول إلى الهدف. ضع بعض العقبات لجعلها أكثر تحدياً، العبوا اللعبة في الخارج إن كان ذلك ممكناً.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

## نصيحة للآباء والأمهات

يمكن أن يكون التوقف مؤقتاً مفيداً  
عندما يزعجك طفلك أو يتركب شيئاً  
خاطئاً، فالتوقف يمنحك فرصة  
لتكون أكثر هدوءاً، حتى نفساً عميقاً  
يمكن أن يُحدث فرقاً.

## 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](mailto:info@family.fit) حتى نتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



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