

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع التاسع

family.fit

family.fitness.faith.fun



تقدير الآخرين!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
ساعد الآخرين	افحص نفسك أولاً	لا تحكم على الآخرين	متى 5-1 :7
لمس الركبة	احماء الزوايا	تحرك مع الموسيقى	 الإحماء
مسار عقبات متزلجي السرعة	متزلجي السرعة مع لمس أصابع القدمين	تمرين "متزلجي السرعة" ببطئ	 تحرك
تدريبات الـ "تاباتا"	الساعة المجنونة	امشي كالضوء	 التحدي
إعادة قراءة الآيات ورسم الرسوم المتحركة	إعادة قراءة الآيات وتمثيلها	قراءة الآيات والمناقشة	 استكشف
نقف معاً	اركل العلبة	متشابهك	 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 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.



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

تحدث عن الوقت الذي كان فيه يوجد شيءٌ عالق في عينيّك. كيف كان شعورك؟ هل استطعت أن ترى الشيء بنفسك؟

انذهب أعمق: ما هي الطرق التي يحكم الناس فيها على الآخرين؟



تمرين "متزلجي السرعة" ببطء



تدرّب على تمرين "متزلجي السرعة" لتبني قوة عضلية للجسم والأقدام. انحني والمس الركبة باليد المعاكسة لها وكل لمسة تعتبر عدّة واحدة. ابدأ ببطء ثم زد السرعة واجعل الحركات سلسلة.

قم بعمل 6 عدّات ثم استرح ثم قم بـ 12 عدّة، استرح مرة أخرى وقم بـ 18 عدّة.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بعمل 6، 12، 18، 24، ومن ثم 30



امشي كالضوء

تقسموا إلى ثنائيات

حيث يمشي أحد الشريكين إلى مسافة 10 أمتار "وتكون معلّمة مُسبقاً" ثم يعود وهو يقوم بتمرين الدفع للأسفل. حافظ على ظهر مستقيم (مثل الضوء) واحمل وزن إضافي إن كنت تستطيع.

أما بالنسبة للثنائيات الأخرى فيستلقي شخص واحد على بطنه بينما يقفز الشخص الآخر ويستلقي على الأرض بجانبه، عندها يقف الشخص الأول ويقفز فوق الشريك الثاني. تناوبوا على اللعبة لمسافة 5 أمتار ذهاباً وإياباً وقوموا بأربع جولات



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الجولات إلى خمس.



لا تحكم على الآخرين

اقرأ متى 7: 1-5 من الكتاب المقدس.

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

يتحدث يسوع إلى الجموع حول أهمية طريقة تفكيرنا بأنفسنا والآخرين.

النص الكتابي المقدس — متى 7: 1-5

1 «لَا تَدِينُوا لِكَيِّ لَا تُدَانُوا، 2 لِأَنَّكُمْ بِالذَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ. 3 وَلِمَاذَا تَنْظُرُ الْقَدَى الَّذِي فِي عَيْنِ أَخِيكَ، وَأَمَّا الْخَشَبَةُ الَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلَا تَفْطَنُ لَهَا؟ 4 أَمْ كَيْفَ تَقُولُ لِأَخِيكَ: دَعْنِي أُخْرِجَ الْقَدَى مِنْ عَيْنِكَ، وَهَا الْخَشَبَةُ فِي عَيْنِكَ؟ 5 يَا مُرَائِي، أَخْرِجْ أَوَّلًا الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّدًا أَنْ تُخْرِجَ الْقَدَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!

من المضحك التفكير في خشبة كبيرة تخرج من عين شخص ما فهذا من شأنه أن يصعب علينا الرؤية كثيراً! هذه الكلمات تضعنا في تحدي. تحدثوا معاً عن معنى هذه الرسالة برأيكم، شاركوا أفكاركم كلها مع بعضكم.

التكلم مع الله: اعثروا على غصنين للجميع وليفكر كل فرد في شخص يحكم عليه الآخرين بطريقة خاطئة. اطلب من الله مساعدتك في التعرف عليهم بشكل أفضل بدلاً من تحكم عليهم. ضع الأغصان في جرة على طاولتك لتذكيرك بالاستمرار في الصلاة.



متشابك

قفوا في دائرة وليكون الكتف إلى الكتف. مد يدك اليمنى وامسك باليد اليمنى لشخص آخر. إفعل الشيء نفسه باليد اليسرى. اعملوا معاً لفك تشابكم، وحافظوا على الأيدي متصلة في جميع الأوقات.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم.



إحماء الزوايا

سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. يبدأ كل شخص في زاوية مختلفة ويقوم بتمارين إحماء مختلفة. تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي قوموا بعمل جولتين.

1. 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز
2. 10 عدّات من تمرين لمس الكعب الخلفي
3. 10 عدّات من تمرين المعدة
4. 10 عدّات من تمرين القرفصاء



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

سمّ ثلاث أشياء لا يمكنك القيام بها إذا كان هناك خشبة كبيرة في عينيك.

أذهب أعمق: تحدث عن الوقت الذي شعرت به أنك حوكت من الناس بشكل غير عادل.

متزلجي السرعة مع لمس أصابع القدمين



تدرب على تمرين متزلجي السرعة في كل مرة تأتي قدمك إلى الأمام، حاول الوصول إليها ولمسها باليد المعاكسة، ابدأ ببطء ثم قم بزيادة السرعة والسلاسة.

قم بعشر عدّات ثم استرح وقم بـ 20 عدّة، استرح مرة أخرى ثم قم بـ 30 عدّة.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بـ 10، 20، 30، 40، ثم 50 عدّة.



الساعة المجنونة

سوف تحتاج إلى زجاجة بلاستيكية وعلامات للأرقام من 1 إلى 12.

ضع الأرقام على الأرض مثل الساعة وضع الزجاجة في المنتصف،

تناوبوا لتدوير الزجاجة ومن ثم تقوم العائلة بأكملها بالعدد المختار من تمرين الضغط أو تمرين آخر من اختياركم.

استريحوا إذا لزم الأمر، ولكن يجب على كل فرد من أفراد الأسرة أن يتكلم عن شيء يقدرونه عن فرد آخر من أفراد الأسرة خلال فترة الاستراحة والعبوا لمدة ست دقائق.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": العبوا لمدة ثلاث دقائق فقط.



افحص نفسك أولاً

اقرأ متى 7: 1-5

اختر اثنين من أفراد الأسرة لتمثيل الآيات 3-5 بينما يقرأها شخص آخر بصوت عالٍ. استمتعوا بوقتكم الخشبة والقذى هم الأشياء الكبيرة والصغيرة التي تمنعنا من الرؤية بوضوح وتسبب ضرر لأنفسنا وللآخرين. كان رؤساء الكهنة يقومون بأشياء فظيعة، مثل فرض ضرائب على الناس لدرجة أن الناس لم يتمكنوا من إطعام عائلاتهم، ربما هناك ظلم في بلدك أيضاً ولكن الله يريد منا أيضاً أن نتعامل مع الأشياء الصغيرة، مثل الأنانية. تحدثوا معاً عن بعض الأشياء الكبيرة والصغيرة التي تسبب ضرراً في بلدك ومجتمعك وعائلتك.

التكلم مع الله: ليختار كل فرد شيء كبير أو صغير من محادثتك ليصلي من أجله. يبدأ أحد الأفراد الصلاة بـ «ليساعدنا الله بـ...» ثم يمكن لكل فرد من أفراد العائلة أن يقول طلباً المساعدة بصوت عالي وانهاوا الصلاة بآمين



اركل العلبة

اصنع دائرة على الأرض وضع علبة فارغة في الوسط، يحرس شخص واحد العلبة بينما يحاول الجميع أخراج العلبة من الدائرة؛ إذا لمس الحارس شخصاً آخر قبل أن يستطيع أخراج العلبة يصبح هذا الشخص الحارس الجديد. يمكن للاعبين العمل معاً لتشتيت الحارس، وتفوز إذا اخرجت العلبة دون أن يلمسك الحارس.



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

فالنوم يساعد على تقليل خطر إصابتك بمشاكل صحية خطيرة مثل السكري وأمراض القلب.



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 ركبتين الجميع مع حماية ركبتك.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

اطلب من شخص لديه نظارات أن يقول لك كيف شعر عندما وضع النظارات لأول مرة واستطاع الرؤية بوضوح؟

انذهب أعمق: ما هي الطرق التي يمكن أن تساعد بعضنا البعض على التغيير في عائلتنا؟ في مجتمعاتنا؟



مسار عقبات متزلجي السرعة

قم بتمرين متزلجي السرعة مع حبل أو كتاب على الأرض لتقفز من فوقه. اجعل التمرين معروف وسلس ومن ثم زد السرعة.

قم بـ 20 عدّة. استرح ثم قم بـ 20 عدّة مجدداً. وقوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد العدات.



تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

وفي ثنائيات، يقوم احدهم بتمرين الجلوس مقابل الجدار فيما يقوم الآخر بأكثر عدد ممكن من تمرين متزلجي السرعة في 20 ثانية، ثم خذوا 10 ثوانٍ لتبديل الأماكن. قم بعمل ثماني جولات، وكرر مرة أخرى إذا كنت ترغب في التغلب على سجلك الشخصي.



ساعد الآخرين

اقرأ متى 7: 1-5

قم برسم الرسول المتحركة لوصف المقطع الكتابي. ارسم العصا إذا أردت، وأضف خانات لوضع الكلام لإظهار ما قد يقوله كل شخص.

الله يريدنا أن نساعد الآخرين على التغيير، وواحدة من أفضل الطرق التي يمكننا القيام بهذا هو أن نعيش متمثلين به. علينا أن نكون كريمين لا جشعين، متعاطفين لا غاضبين.

كعائلة، فكروا في الطرق التي يمكنكم العيش بها مشابهاً له، واختر شيئاً عملياً واحداً للقيام به هذا الأسبوع. قد يكون لإظهار الكرم عن طريق طهي وجبة أو إظهار الضيافة من خلال دعوة عائلة للعب مباريات في إحدى الأمسيات.

التكلم مع الله: اكتب أو ارسم صلاة قصيرة حول النشاط العملي الذي ستقومون به، واطلب من الله المساعدة لتحقيقه. لا تنس أن تضع صلاتك على الحائط لتذكيرك بالصلاة في كثير من الأحيان.



نقف معاً

اجلس مع شريكك على الأرض ظهراً لظهر. اربطوا
اذرعكم معاً، وحاولوا الوقوف مع المحافظة على ظهوركم
على بعضها وذراعيكم مربوطين .



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

طريقة أصعب "اقس على نفسك": حاولوا التقاط الأشياء
في أنحاء المنزل بينما انتم ممسكين بعضكم البعض!

نصيحة للآباء والأمهات

في نهاية كل يوم، خذ دقيقة للتفكير في اليوم وذكّر طفلك بشيء إيجابي أو ممتع فعلوه، واثني على نفسك أيضاً لشيء جيد قمت بعمله اليوم.

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 لتمرير 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