

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الحادي عشر



*family.fitness.faith.fun*



اختيار الطريق الصحيح

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	متى 14-13 :7
اختيار الطريق الصعب	اختيار الطريق السهل	إنه خيارك	 الإحماء
تمرين "الجانكارد" تمارين مع شريك لك.	اتبع القائد	مرآة الإحماء	 تحرك
الدفع للأسفل مع أوزان	الدفع للأسفل ببطء	تمرين الدفع للأسفل مع شريك	 التحدي
مسار العقبات	نعم و لا!	قم بزيادة الثواني	 استكشف
إعادة قراءة الآيات والتخيل	إعادة قراءة الآيات ورسم المشهد	قراءة الآيات وصنع مسار عقبات	 إلعب
حافظ على الكرة تتحرك	رواية القصص بشكل جماعي	امشي على الخط	

# 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.



## مرآة الاحماء

قف مع شريك حيث يقوم أحدهم 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 هي بعض الخيارات التي قمت بها اليوم؟

**انذهب أعمق:** ما هي المؤثرات الرئيسية على الخيارات التي تقوم بها كل يوم؟



## تمرين الدفع لأسفل مع شريك



قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب، إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة واخفض الوركين حتى تتحني ركبتك الأمامية بمقدار 90 درجة، ثم بَدِّل القدمين.

قوموا بعمل تمرين الدفع للأسفل في ثنائيات مقابلين لبعضكما البعض. ابدأ ببطء وبحذر وقم بعمل 4 جولات كل جولة مؤلفة من 10 عدّات واسترح بين كل جولة.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بعمل ست جولات.



## قم بزيادة الثواني

قم بإيجاد ساعة وقم بالحركات التالية للوقت المُعطى:

- 10 ثواني - تمرين الثابت
- 20 ثانية - الجري في المكان مع ركبتين عاليتين
- 30 ثانية - تمرين القرفصاء
- 40 ثانية - الزحف كالدب في ارجاء الغرفة
- 50 ثانية - تمرين المعدة
- 60 ثانية - استراحة

قم بعمل ثلاث جولات وشاركوا بعض الأشياء التي كنتم شاكرين لها خلال فترة الاستراحة.

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



## إنه خيارك

اقرأ متى 7: 13-14 من الكتاب المقدس.

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

كان يسوع يخبر الجموع على سفح الجبل كيف يعيشون بالطريقة التي يريدّها الله، فهذه العظة مغيرة للحياة وعندما وصل إلى نهاية تعليمه، دعاهم إلى اختيار الطريق الوحيد الذي سيقودهم إلى هذه الطريقة في الحياة.

### النص الكتابي المقدس — متى 7: 13-14

13 «أَدْخُلُوا مِنَ الْبَابِ الضَّيِّقِ، لِأَنَّهُ وَاسِعُ الْبَابِ وَرَحْبُ الطَّرِيقِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْهَلَاكِ، وَكَثِيرُونَ هُمُ الَّذِينَ يَدْخُلُونَ مِنْهُ!»<sup>14</sup> مَا أَضْيَقَ الْبَابَ وَأَكْرَبَ الطَّرِيقَ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْحَيَاةِ، وَقَلِيلُونَ هُمُ الَّذِينَ يَجِدُونَهُ!

ضع الأشياء أو الأثاث كعقبات في جميع أنحاء الغرفة أو الفناء، ويجب على كل شخص أن يعبر الغرفة بطريقته الخاصة.



لماذا اختار كل شخص الطريقة الخاصة به؟

ناقشوا فكرة كيف أعطانا الله «الإرادة الحرة» لاتخاذ الخيارات.

التكلم مع الله: اشكر الله على «الإرادة الحرة»، حيث انه علينا أن نتخذ الخيارات ونطلب حكمته في صنعها. يستطيع كل شخص التحدث عن خيار يواجهونه وطلب الصلاة ممن حوله.



## امشي على الخط

إصنع بعض الخطوط على الأرض (خطوط مستقيمة، زيك-زاك، أو خطوط متعرجة)، يمكنك استخدام الملابس، لاصق شفاف، طباشير، أو شرائط. يجب على كل شخص التحرك على طول الخط بطريقة مختلفة بينما يتبع الآخرون بطرق مختلفة مثل (القفز، المشي بالعكس، وهلم جراً) وقم بتشغيل الموسيقى وتبادلوا الأدوار لتحديد تحديات مختلفة.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is wrapped in a white blanket. The background is softly blurred, showing a Christmas tree with lights. The overall color palette is warm and cozy, with a mix of reds, oranges, and yellows.

## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل  
يوم،



## 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

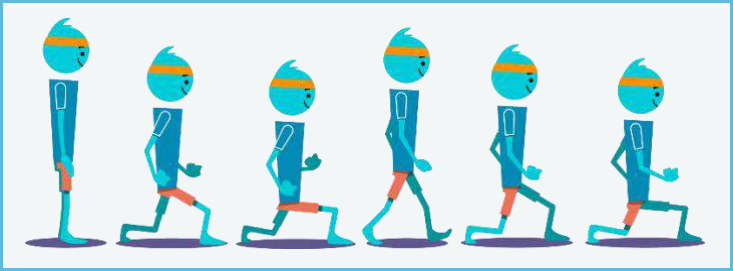


<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً  
 اخبروا بعضكم البعض عن الأشياء التي تجدونها "سهلة".  
**انذهب اعمق:** تحدث عن الوقت الذي لم يكن فيه «الطريق السهل» هو الخيار الأفضل.



## الدفع للأسفل ببطء



تدرب على الدفع البطيء، وركّز على الإيقاع.

إخبط إلى الأمام مع ساق واحدة وعدّ إلى خمسة فيما تُخفّض وركيك ببطء حتى تلمس الركبة الخلفية الأرض، ثم قف بسرعة. كرر للساق الأخرى. كن سلحفاة، وليس أرنب!  
كرر خمس مرات للساق الواحدة.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك":** قم بتمرين الدفع إلى الأسفل لمدة 30 ثانية. استريح ثم كرر

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** ابطئ تمرين الدفع للأسفل وسيطر على التمرين، قم بالتمرين لمدة 60 ثانية. استريح ثم كرر



## نعم و لا!

اختاروا قائداً وضعوا بعض الموسيقى، ثم ارقصوا أو قوموا بحركةٍ ما حتى يقول الزعيم «نعم» أو «لا». عندما يقول القائد «نعم» يقوم الجميع بتمرين القرفصاء ثم يعودون للرقص، وعندما يقول الزعيم «لا» يعمل الجميع تمرين البيربيز. استمروا في الرقص حتى يتكلم القائد وتناوبوا على دور القائد.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)



## اختيار الطريق السهل

اقرأ متى 7: 13-14.

اقرأوا الجزء الثاني من الآية 13 مرة أخرى واعملوا معاً سريعاً لرسم المشهد الموصوف في الآية 13 مع وضع الطريق الواسع مع الكثير من العالم فيه، وناقشوا لماذا اختار كل هؤلاء الناس هذا الطريق بالذات.

شارك اختبارك عن الأوقات التي «ذهبت بها أينما ذهب الجمع» لأنه كان أسهل من أن تفعل شيئاً آخر.

**التكلم مع الله:** صلوا من أجل أي فرد يكافح من أجل اتخاذ خيارات جيدة بسبب ضغط من حوله «ليتبعوا الجموع».



## رواية القصص بشكل جماعي

اجلسوا في دائرة حيث يبدأ شخص واحد برواية القصة، ثم بعد جملة أو جملتين، يمررون إلى الشخص التالي اخبار القصة بقول «ثم...» ليكمل الشخص التالي القصة.

**طريقة أخرى:** يمكن للزعيم قول كلمات عشوائية لقولها في القصة لإضافة المتعة.



## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل  
يوم،

يحتاج الأطفال والبالغون بمختلف  
الأعمار ساعات متفرقة من النوم كل  
يوم، حاول أن تعرف كم ساعة  
تحتاج.



## تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين إلى الجانب، يقفز الآخر فوق الذراع والساقين والذراع الثانية. يقفز الجميع لجولتين ثم يغيرون الأماكن، حتى يتمكن الجميع من القفز.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

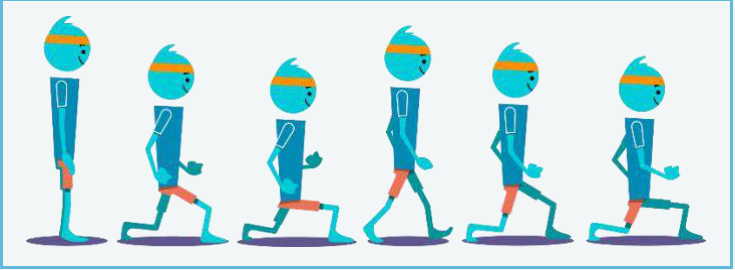
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

اخبروا بعضكم بعضاً عن الأشياء التي من «الصعب» القيام بها.

**انذهب أعمق:** تحدثوا عن الوقت الذي كان فيه «الطريق الصعب» هو الخيار الأفضل.



## الدفع للأسفل مع أوزان



أضف أوزان لتمرين الدفع للأسفل مثلاً إرتدِ حقيبة ظهر مع كتاب داخلها أو احمل زجاجات مياه في يديك. فكر بشكل خلاق خلال العثور على الأوزان بالحجم الصحيح لكل شخص. وتذكر أن تحافظ على التقنية المناسبة.

أكمل مجموعتين من 10 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

**طريقة أسهل "خفف عن نفسك": اختر أوزاناً أخف.**



## مسار العقبات

جهز مسار العقبات واستخدم المساحة الموجودة لديك في الداخل أو الخارج (على سبيل المثال، اركض إلى شجرة أو كرسي، واقفز فوق الرصيف أو البساط، وهكذا). كن مبدعاً! تبادلوا الأدوار لإنهاء مسار العقبات بأسرع ما يمكن ضع مؤقت لكل شخص.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



## اختيار الطريق الصعب

اقرأ متى 7: 13-14.

اقرأ الآية 14 مرة أخرى وانظروا إلى رسم الأمس عن الناس في الطريق الواسع، الآن أغمضوا أعينكم وتخيلوا يسوع واقفاً عند مدخل الطريق الضيق داعياً الناس أن يأتوا معه وتخيل نفسك مختاراً أن تتبعه. يريد منا يسوع أن نختار «الحياة» وهو يعدنا بأن يكون معنا على طول الطريق.

ما هي الأشياء الجيدة في اتباع طريق يسوع؟

**التكلم مع الله:** اشكر الرب على الحياة التي قدمها لنا من خلال يسوع، ثم بالتناوب سموا أشخاص من العائلة أو آخرين، وصلوا لهم على الشكل التالي: يا رب ساعد (الاسم) ليختار أن يتبع يسوع.



## حافظ على الكرة تتحرك

التحدي هو نقل كرة صغيرة من جانب واحد من الغرفة أو الفناء إلى الآخر دون لمسها وسيكون عليكم العمل معاً لتحقيق النجاح.

يحمل كل شخص قطعة مطوية من الورق المقوى أو مجلة قوية لنقل الكرة. اصطفوا ونظموا المجلات والأوراق بشكل متابعي ومتتالي بحيث تتدرج الكرة عليهم للوصول إلى الجانب الآخر. ابدأوا بدحرجة الكرة، وعندما تمر الكرة على المجلة الخاصة بك اركض إلى اول الصف لتستلم الكرة مرة اخرة للمساعدة لإيصالها إلى الجهة الأخرى.. لا تنسى أن تحافظ على الكرة تحرك دائماً على المجلات. استمتعوا بالمحاولة



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

**التعلم بالخبرة: ما الذي ساعدك على النجاح؟**

## نصيحة للآباء والأمهات

لا تخبر أطفالك ما الذي يجب ان يفعلوه بل تعلم أن تطرح أسئلة جيدة مفيدة لأطفالك لتقييم الخيارات الموجودة لديهم والإختيار بحكمة.

## 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)*