

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثاني عشر  
تمييز الجيد من السيء!

# family.fit fast

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



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

# إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:



ارتاحوا وتحدثوا  
لـ 3 دقائق



تنشطوا  
لـ 4 دقائق



قراءة ومناقشة متى  
20-15 :7

احماء الزوايا

اليوم الأول

قراءة ومناقشة متى  
20-15 :7

من أسرع؟

اليوم الثاني

قراءة ومناقشة متى  
20-15 :7

تمرين الضغط الهرمي

اليوم الثالث

لقد وصف يسوع للتو طريقتين يمكن اتباعهما في الحياة، والآن يذكرنا أن هناك العديد ممن سيحاولون توجيهنا إلى الطريق الخاطئ. احذروا من هؤلاء «الأصدقاء» حيث يمكنكم معرفة من هم من «ثمارهم».

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى 7: 15-20.

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



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

# اليوم الأول

## تنشطوا



### احماء الزوايا

سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. يبدأ كل شخص في زاوية مختلفة ويقوم بتمارين احماء مختلفة، ثم 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>

## ارتاحوا وتحدثوا



### الأصدقاء الحقيقيين

• متى ارتديت زي تنكر (لإخفاء من تكون)؟

اقرأ متى: 7: 15-16.

أوجدوا في المنزل زيّ يمكنكم أن تلبسوه لتتنكروا،

وتحدثوا عن بعض الطرق التي كان فيها أصدقائك الجيدون ذو تأثير جيد في حياتك، وكيف كان أصدقاء آخرين ذو تأثير سيء عليك.

الدردشة إلى الله: «يا رب، نرجو منك أن تعطينا أعين واضحة لنرى متى يكون الناس غير ما هم عليه في الحقيقة، أعطنا كل الحكمة لتمييزهم».

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### من أسرع؟

قم بقياس الوقت الإجمالي الذي يستغرقه كل شخص لإكمال 10 عدّات من كل حركة من الحركات التالية:

- 10 عدّات من تمرين تسلق الجبال "mountain-climbers"
- 10 عدّات من تمرين المعدة
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل

## ارتاحوا وتحدثوا



### فاكهة جيدة أم سيئة

- ما الذي يسبب بعض الأشجار أن تفسد «تصبح سيئة»؟ كيف نرى هذا في الناس؟

اقرأ متى 7: 17-18.

الفاكهة الجيدة تأتي من أشجار جيدة، لذلك ارسم شجرة بأنواع فواكه مختلفة، واكتب أسماء أفراد العائلة على كل قطعة من الفاكهة مع وصف شيء جيد تراه في حياة هذا الشخص.

- كيف نحافظ على حياتنا صحية ومنتج فاكهة جيدة؟

التكلم مع الله: انظر إلى الرسم الخاص بك، واشكر الرب على كل فرد من أفراد الأسرة وصلّي من أجل حصاد وفير من الفاكهة الجيدة في حياتهم.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### تمرين الضغط الهرمي

ابدأ بعدة واحدة من تمرين الضغط. ثم استرح لفترة وجيزة. بعدها قم بعدتتين من التمرين واسترح، ثم ثلاث واسترح وهكذا. استمر على طول الطريق إلى 10 عدّات من تمرين الضغط. بمجرد أن تصل إلى 10، عد إلى الرقم واحد مجدداً وقم بنفس التمرين. إذا قمت بالهرم كله، فتكون قد أكملت 100 عدّة من تمرين الضغط.

احسنت!!

## ارتاحوا وتحدثوا



### مفيدة أم عديمة الفائدة

- سمّ بعض العناصر الأكثر فائدة في منزلك، وسمّ بعضاً عديم الفائدة أيضاً.

اقرأ متى: 7: 19-20.

يريدنا يسوع أن نكون مثيرين في حياتنا، احمل قطعة من الفاكهة وأنتم تتحدثون معاً كعائلة عن العيش مع بعضكم داعمين لبعضكم البعض، خادمين الآخرين، وتبنون في الملكوت.

**التكلم مع الله:** ابدأ بلحظة تأمل في صمت وانت تعترف إلى الله بالأوقات التي لم تنتج بها الثمار الجيدة التي تحدث عنها يسوع، وصلّوا معاً من أجل العائلة والأصدقاء.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً  
في متى: 7: 15-20 .

## النص الكتابي المقدس — متى 7: 15-20

15 «إِحْتَرِزُوا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ الْكَذَبَةِ الَّذِينَ يَأْتُونَكُمْ  
بِثِيَابِ الْحُمَلَانِ، وَلَكِنَّهُمْ مِنْ دَاخِلِ ذَنَابٍ  
خَاطِئَةٍ! 16 مِنْ ثِمَارِهِمْ تَعْرِفُونَهُمْ. هَلْ يَجْتَنُونَ  
مِنَ الشَّوْكِ عِنْبًا، أَوْ مِنَ الْحَسَكِ تِينًا؟ 17 هَكَذَا  
كُلُّ شَجَرَةٍ جَيِّدَةٍ تَصْنَعُ أَثْمَارًا جَيِّدَةً، وَأَمَّا  
الشَّجَرَةُ الرَّدِيَّةُ فَتَصْنَعُ أَثْمَارًا رَدِيَّةً، 18 لَا تَقْدِرُ  
شَجَرَةٌ جَيِّدَةٌ أَنْ تَصْنَعَ أَثْمَارًا رَدِيَّةً، وَلَا شَجَرَةٌ  
رَدِيَّةٌ أَنْ تَصْنَعَ أَثْمَارًا جَيِّدَةً. 19 كُلُّ شَجَرَةٍ لَا  
تَصْنَعُ ثَمَرًا جَيِّدًا تُقَطَّعُ وَتُلْقَى فِي النَّارِ. 20 فَإِذَا مِنْ  
ثِمَارِهِمْ تَعْرِفُونَهُمْ.

## نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم،  
ولا تناقش القضايا الصعبة قبل النوم مباشرة فتبقيك المخاوف  
مستيقظاً.



# المزيد من المعلومات

نأمل أن تكون قد استمتعت بالنسخة السريعة من الـ *family fit*. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. إنها مجانية وسوف تجد جلسات كاملة من الـ *family fit* على الموقع <https://family.fit>. شاركها مع الآخرين.

لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCfamilyfit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني [info@family.fit](mailto:info@family.fit) حتى تتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكرا لك.

فريق الـ "family.fit"



## الشروط والأحكام

### 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.



family.ft

