

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثاني عشر



family.fitness.faith.fun



تمييز الجيد من السيء!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
مفيدة أم عديمة الفائدة	فاكهة جيدة أم سيئة	أصدقاء حقيقيون أم مزيفون	متى 20-15 :7
لمس الركبة	تحرك مع الموسيقى	احماء الزوايا	 الإحماء
تمرين الضغط الهرمي	تمرين الضغط مع الشريك	تمرين الضغط على الجدار	 تحرك
الطريق الورقي	من أسرع؟	family.fit النهائي	 التحدي
قراءة الآيات وإنشاء فاكهة	قراءة الآيات ورسم الفاكهة لكل شخص	قراءة الآيات وصنع زي تنكر	 استكشف
اختبار التذوق	اللعبة المعاكسة	اعثر على الفاكهة	 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 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.



احماء الزوايا

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

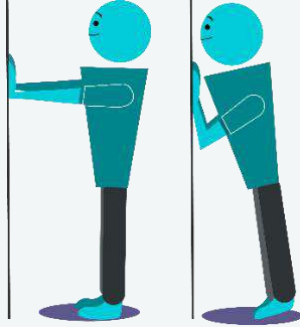
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى ارتديت زي تنكر (الإخفاء من تكون)؟

أذهب أعمق: متى قابلت شخصاً تبين أنه مختلفاً عمّا تعرفه عنه؟



تمرين الضغط على الجدار



قف بحيث تكون اليدين ممدودتين نحو الجدار ثم انحني إلى الأمام، وضع راحة يديك على الحائط، اثني المرفقين وادفع مرة أخرى إلى وضعية الوقوف.

أكمل 10 عدّات من تمرين الضغط على الجدار ثم استريح، وقم بعمل ثلاث جولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعدد أقل من الجولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من الجولات.



family.fit النهائي



أكمل الموسم بتحدي يتضمن كل ما تعلمناه!
أكملوا هذه التمارين في ثنائيات في أسرع وقت ممكن،
ولكن بتقنية جيدة:

- 20 ثانية من تمرين الثابت وسوبرمان
 - 20 عدّة من كل من: تمرين البيربيز، الدفع للأسفل، متزلجي السرعة، تمرين الضغط، المعدة، تمرين تسلق الجبال، وتمرين القرفصاء.
- قم بعمل ثلاث جولات.

لا تنسوا استخدام جهاز ضبط الوقت!
قارن نتيجتك بنتيجة الموسم الماضي.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



الأصدقاء الحقيقيين

اقرأ **متى 7: 15-16** من الكتاب المقدس.

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

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».

النص الكتابي المقدس — متى 7: 15-20

¹⁵«إِحْتَرِزُوا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ الْكَذِبَةِ الَّذِينَ يَأْتُونَكُمْ بِثِيَابِ الْحُمَلَانِ، وَلَكِنَّهُمْ مِنْ دَاخِلٍ ذُنَابٌ خَاطِفَةٌ! ¹⁶ مِنْ ثِمَارِهِمْ تَعْرِفُونَهُمْ. هَلْ يَجْتَنُونَ مِنَ الشُّوكِ عِنَبًا، 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.»

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.

التكلم مع الله: اعثروا على نظارات، وليرتدي كل فرد
بدوره النظارات فيما يردد بقية أفراد العائلة هذه الكلمات:
«يا رب، نرجو منك أن تعطينا عيون واضحة لنرى متى
يكون الناس غير ما هم عليه في الحقيقة، أعطنا كل الحكمة
لتميزهم».



اعثر على الفاكهة

قفوا في دائرة مع شخص في الوسط، وثم مروراً قطعة من الفاكهة من يد إلى أخرى من وراء ظهوركم وتوقفوا من فترة لأخرى لتحزروا الشخص الموجود في الوسط إذا كان يعرف أين هي قطعة الفاكهة. ثم إذا استطاعوا معرفة أين هي الفاكهة قوموا بتبديل الشخص الموجود في الوسط.

«من ثمارهم تعرفوهم»



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

التعلم بالخبرة :

كيف عرفت من كان يحمل الفاكهة؟
وكيف نعرف من يعيش من أجل يسوع؟

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل
يوم،



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>

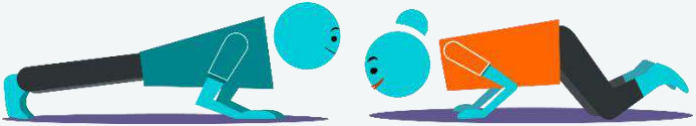
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

سمّ ثلاث من الفاكهة المفضلة لديك واذكر السبب.

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



تمارين الضغط مع الشريك



المفتاح لتمارين الضغط الجيد هي ابقاء جسمك مستقيماً والمرفقين بالقرب من جانبك.

اتخذ الوضعية الصحيحة بمقابل شريكك مع ركبتيك على الأرض ويديك بخط متوازي مع كتفيك، وقوموا بتمارين الضغط في نفس الوقت ثم حيّوا بعضكم بـ "high-five". أكملوا 10 عدّات ومن ثم استريح قوموا بعمل جولتين.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعمل تمارين الضغط على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك).

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أضف جولات أخرى



من أسرع؟



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

- 10 عدّات من تمرين متسلقي الجبال
- 10 عدّات من تمرين المعدة
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل

بعد كل 10 حركات، مرر للشخص التالي للمتابعة من مكان ما توقفت

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بخمس عدّات من كل حركة.

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



فاكهة جيدة أم سيئة

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 وننتج 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.



اللعبة المعاكسة

يكون شخص واحد هو القائد، ومهما كانت الأوامر التي يعطونها يفعل الجميع عكسها. «اليمين لأعلى» تعني اليمين لأسفل، «الأيدي إلى اليسار» تعني الأيدي إلى اليمين، «القفز إلى الأعلى وهلم جرا». بدلوا القادة حتى يحصل كل فرد على دور أن يكون القائد لمرة على الأقل واستمتعوا بوقتكم



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>

نصيحة صحية

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



لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات، حاول لمس ركبتين خصمك على قدر 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>

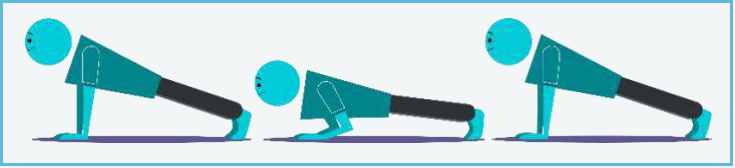
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

سمِّ بعض العناصر الأكثر فائدة في منزلك، وسمِّ بعضاً عديم الفائدة أيضاً.

الذهاب أعمق: لماذا نحزن عندما يكون علينا أن نرمي ونتخلص من شيء ما؟



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.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك" قم بتمرين الضغط على الجدار، الطاولة، أو على ركبتيك.



الطريق الورقي

اعملوا في فريق والهدف هنا هو وصول الجميع الى الجانب الآخر من الغرفة والعودة إلى نقطة البداية.

يكون لدى كل فريق ثلاث قطع صغيرة من الورق، ويستطيع الفريق التحرك فقط إذا خطى على الورق. إذا لمس أي من أعضاء الفريق الأرض بأي جزء من أجسامهم، فيجب على الفريق بأكمله القيام بخمس عدّات من تمرين الضغط ثم متابعة اللعبة.

كم مرة يمكنكم عبور الغرفة في خمس دقائق؟



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



مفيدة أم عديمة الفائدة

اقرأ متى 7: 19-20.

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

اجمع القطع الخاصة بك من الفاكهة في وعاء واترك الوعاء في مساحة مشتركة لتذكيرك بثمارك في هذا الأسبوع.

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



اختبار التذوق

حاول معرفة الأطعمة من رائحتها وطعمها المميزين، حيث أن تمييز بعض الفاكهة أسهل من غيرها.

يضع الجميع ما عدا شخص واحد عصابة للعينين ويعطى كل شخص الأطعمة والمشروبات المختلفة لتذوقها. كن مبدعاً!

التعلم بالخبرة :

هل كان التعرف على بعض الأطعمة أسهل من غيرها؟ لماذا؟

ما هو المميز بها؟ كيف يمكننا إذاً أن نميز إذا كان شخصاً ما جيداً أم سيئاً؟ صلوا معاً لتستطيعوا التمييز.

نصيحة للآباء والأمهات

حفظ على روتين ثابت قبل النوم لأطفالك فهذا سوف يساعدهم على البقاء في حالة هادئة جاهزة للنوم.

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.youtube.com/@family.fit)



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