

السباق المطلق - الأسبوع الأول
الحياة هي سباق!

family.fit
fast

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



www.family.fit

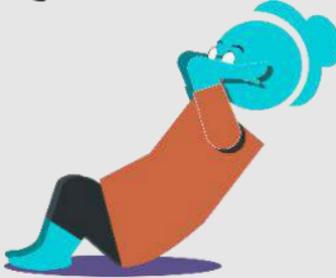
إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة أعمال الرسول 20: 24	اسقط على الأرض	اليوم الأول
قراءة ومناقشة أعمال الرسول 20: 24	لعبة العربة اليدوية في مسار عقبات	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة كورنثوس الأولى 9: 24	تحدي تمرين المعدة العالمي	اليوم الثالث

يقول الرسول بولس أن حياة الخدمة اشبه بالسباق، وجميع تلاميذ يسوع في نفس السباق. يمكننا أن نتعلم الكثير عن الحياة في اتباع المسيح عندما نفكر بها كسباق حياتي طويل - ماراتون، وهو موجود في الكتاب المقدس في أعمال الرسول 20: 24 و كورنثوس الأولى 9: 24.

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



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

ما الجديد في الموسم الخامس؟



منافسة family.fit العالمية الجديدة

هل تستطيع دولتك الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟ اكسب النقاط في التحديات الأسبوعية وارفع اسم دولتك إلى منصة المتصدرين الدوليين

سيكون هناك تحدياً جديداً كل اسبوع!

ساعد دولتك بالفوز بإشراك أصدقائك وعائلتك.

[انقر هنا](#) لتحديث نتيجة عائلتك كل أسبوع.

[انقر هنا](#) لإلقاء نظرة على المتصدرين الأسبوعيين لمعرفة التقدم الذي احرزته دولتك.

أضواء رياضية

سنركز كل أسبوع على رياضة مختلفة ورياضي ملهم يلعبها. يتغلب الرياضيون على التحديات في الأوقات الصعبة لإنهاء السباق. نأمل أن تلهمك هذه القصص لتركض في سباق حياتك.



اليوم الأول

تنشطوا



اسقط على الأرض

اركض حول الغرفة أو في الفناء الخلفي فيما تقوم بهذا النشاط حيث يكون شخص واحد هو القائد، عندما يصرخ القائد بأسم عضو من أعضاء الجسم مثل الكوع، الركبة، الظهر، أو الأذن، فيجب على الجميع وضع هذا الجزء من الجسم على الأرض.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

ارتاحوا وتحدثوا



اركض لمصلحة الآخرين

• تحدث عن بعض السباقات التي نافست بها.

اقرأ أعمال الرسل 20: 24.

اعثر على مكان مناسب لعمل سباق الثلاث أرجل وقفوا في ثنائيات جنباً إلى جنب. يستخدم كل ثنائي قطعة قماش أو مطاط لربط أرجلها الداخلية معاً. الآن اركضوا!

• ما مدى أهمية التفكير في شريكك وأنت تتسابق؟

• ما هي مهمة بولس الرئيسية في الحياة؟

اعتبر بولس الأمور الحياتية لا شيء مقارنة بمساعدة الآخرين على معرفة يسوع.

التكلم مع الله: خذ بعضاً من قطع القماش أو الجوارب وساعدوا بعضكم على ربط أيديكم مع بعضها، واشكروا الرب على إعطائكم الفرصة لإدارة سباق الحياة معاً كعائلة.

اليوم الثاني

تنشطوا



لعبة العربة اليدوية في مسار عقبات

أنشئ مسار العقبات الذي يتضمن بعض المنعطفات. اعمل في ثنائيات للتحرك خلال مسار العقبات في سباق لعبة الـ «عربة اليدوية». ضع مؤقت لكل فريق بديل الأماكن وافعلها مرة أخرى.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

ارتاحوا وتحدثوا



اركض في السباق حتى النهاية

- تحدث عن الوقت الذي استسلمت فيه ولم تنهي شيئاً ما، لماذا حدث هذا؟

اقرأ أعمال الرسل 20: 24.

- لكم من الوقت يمكنك أن تحبس أنفاسك؟ ليقدر كل شخص الوقت الذي يستطيع حبس نفسه فيه وثم نتافسوا لمعرفة من يمكنه الوصول إلى هذا الوقت. ولتقوم بقية الأسرة بالتشجيع خلال هذا الوقت. ابقى آمناً!
 - هل أصبح الأمر أكثر صعوبة عندما اقتربت من الوقت الذي قدّرته؟
 - ما الذي يجعل السباق صعباً في بعض الأحيان؟ ما الذي يمكن أن يوقفنا أو يؤخرنا في السباق؟
- اقرأ عن الماراثون و جون ستيفن أخواري.

التكلم مع الله: بينما تنافس عائلتك في السباق هذا الأسبوع، تحدث عن فرص مشاركة قصة يسوع مع الآخرين وصلوا معاً أن يعطيكم الله الجرأة والثقة.

تحدي تمرين المعدة العالمي

- كم عدد العَدَّات من تمارين المعدة التي يمكن لعائلتك القيام بها في 90 ثانية؟

ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمارين المعدة في 90 ثانية ثم اجمع الدرجات لتعرف مجموع الأسرة.

[انقر هنا](#) لإدخال نتيجة عائلتك.

[انقر هنا](#) لإلقاء نظرة على المتصدرين الأسبوعيين لمعرفة التقدم الذي أحرزته دولتك.

ارتاحوا وتحدثوا



اركض للفوز بالجائزة

- لو علمت أن هناك جائزة في نهاية السباق، كيف سيغير ذلك أدائك أثناء السباق؟

اقرأ كورنثوس الأولى 9: 24.

- كيف تكون حياتك كسباق طويل؟
- ما الذي يساعدك على الجري في السباق؟

سباق الحياة يختلف عن السباقات الأخرى فليس هناك فائز واحد كل أولئك الذين يستمرون في الجري وينهون السباق، يفوزون بجائزة قبول الله لهم والحياة الأبدية. لذلك، يجب أن نستمر في الركض في سباق الحياة والفوز به بشكل جيد.

التكلم مع الله: فكر في مجتمعك المحلي، من يحتاج الأمل الآن؟ ضع خطة ل «الجري» جنباً إلى جنب مع هذا الشخص وصلوا من أجلهم معاً

الماراثون

في أولمبياد المكسيك عام 1968، بدأ جون ستيفن أخواري من تنزانيا الماراثون الذي يبلغ طوله 42 كيلومتراً، وعند علامة منتصف الطريق سقط بشدة وخلص ركبته وكتفه. هل توقف واستسلم؟ لا، لقد استمر بالركض بالرغم من أنه لم يستطع الفوز بالسباق ركض اثناء الغروب وفيما كان يصبح المضمار مظلماً ركض جون لوحده وثم مشى عندما لم يعد قادراً على الركض. حتى أنه تابع الركض حتى بعدما حصل الفائزون على ميدالياتهم. ركض إلى الملعب وعبر خط النهاية فيما صفق من تبقى من المشاهدين. ركض جون لإنهاء السباق.

بعد السباق سئل لماذا استمر في الركض عندما لم يكن لديه فرصة للفوز. فأجاب: «دولتي لم ترسلني 5000 ميل لبدء السباق، لقد أرسلوني 5000 ميل لإنهائه».



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض في سباقك؟

كيف يمكن لعائلتك أن تظهر الشجاعة والمثابرة مثل جون ستيفن أخواري؟



كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت في أعمال الرسل 20: 24 و كورنثوس الأولى 9: 24

النص الكتابي المقدس

أعمال الرسل 20: 24

24 وَلَكِنِّي لَسْتُ أَحْتَسِبُ لِشَيْءٍ، وَلَا نَفْسِي ثَمِينَةً عِنْدِي، حَتَّى أُنْتَمِّمَ بِفَرَحٍ سَعْيِي وَالْخِدْمَةَ الَّتِي أَخَذْتُهَا مِنَ الرَّبِّ يَسُوعَ، لِأَشْهَدَ بِبِشَارَةِ نِعْمَةِ اللَّهِ.

كورنثوس الأولى 9: 24

24 أَلَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الَّذِينَ يَرْكُضُونَ فِي الْمَيْدَانِ جَمِيعُهُمْ يَرْكُضُونَ، وَلَكِنَّ وَاحِدًا يَأْخُذُ الْجَعَالََةَ؟ هَكَذَا ارْكُضُوا لِكَي تَنَالُوا.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

تناول الكثير من الخضروات كل يوم حيث يقترح الخبراء أن تحصل على 5 وجبات (حصص) يومياً.



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

سوف 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/@family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني 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

