

السباق المطلق - الأسبوع الأول



family.fitness.faith.fun



الحياة هي سباق!

www.family.fit



اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	
أعمال الرسل 24 :20	اركض لمصلحة الآخرين	اركض في السباق حتى النهاية	اركض للفوز بالجائزة
الإحماء	اسقط على الأرض	تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.	تحرك مع الموسيقى
تحرك	تمارين المعدة الأساسية	تمارين المعدة مع أوزان	تمارين المعدة بالتناوب
التحدي	تحدي البرج	الساعة المجنونة	تحدي تمرين المعدة العالمي
استكشف	اقرأ الآية واركض سباق الثلاث أرجل	اعد قراءة الآية واحبس انفاسك	اقرأ رسالة كوروناثوس الأولى 9: 24 وأصنع برج
إلعب	مشية المستنقع	لعبة العربة اليدوية في مسار عقبات	حاول ألا يُقبض عليك

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.

ما الجديد في الموسم الخامس؟



منافسة family.fit العالمية الجديدة

هل تستطيع دولتك الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟
اكتب 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 أحرزته دولتك.

أضواء رياضية

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





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>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن بعض السباقات التي نافست بها.

الذهاب أعمق: تحدث عن الوقت الذي كنت تعتقد فيه أن الفوز بالسباق ليس أهم نتيجة تحصل عليها؟



تمارين المعدة الأساسية



استلقي على ظهرك وإثني رجليك وثبت قدميك على الأرض، إثني جسمك نحو ركبتك لتصل لوضعية «الجلوس». ثم عد إلى وضعية البداية.

اعمل مع شريك، حيث يقوم أحد الشريكين بعمل تمرين المعدة بينما يمسك الشريك الآخر بقدميه. قم بخمس عدّات ثم قوموا بمبادلة الأماكن.

قم بخمس جولات



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": أكمل ثلاث جولات فقط.



تحدي البرج



اعملوا في ثنائيات مع ستة أكواب لكل ثنائي. يقوم شخص واحد بتمرين سوبرمان مع تثبيت بينما يقوم الآخر بـ 5 عدّات من تمرين المعدة وبعد كل جولة يضعون كوب واحد لبناء البرج ثم بادلوا الأدوار. استمروا في اللعبة لمدة ثلاث دقائق. كم عدد الأبراج المكونة من 6 أكواب التي يمكنك بنائها؟ استريح لمدة ثلاث دقائق وثم حاول مرة أخرى.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



اركض لمصلحة الآخرين

اقرأ أعمال الرسل 20: 24 من الكتاب المقدس.

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

يقول الرسول بولس أن حياة الخدمة اشبه بالسباق، جميع تلاميذ يسوع في نفس السباق. يمكننا أن نتعلم الكثير عن الحياة في اتباع المسيح عندما نفكر بها كسباق حياتي طويل - ماراثون.

النص الكتابي المقدس - أعمال الرسل 20: 24

24 وَلَكِنِّي لَسْتُ أَحْتَسِبُ لِنَفْسِي، وَلَا نَفْسِي ثَمِينَةً عِنْدِي، حَتَّى أَتِمَّ بِفَرَحٍ سَعْيِي وَالْخِدْمَةَ الَّتِي أَخَذْتُهَا مِنَ الرَّبِّ يَسُوعَ، لِأَشْهَدَ بِإِشَارَةِ نِعْمَةِ اللَّهِ.

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؟

فكر في سباق حياتك. ماذا يشبه هذا السباق؟

اقرأ أعمال الرسل 20: 24 مرة أخرى،

ما كانت 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.



مشية المستنقع

اعثر على شريك واحصل على قطعتين من الورق. تظهر بأن الأرض مستنقع وقطع الورق هي الأرض الجافة الوحيدة واختر وجهة عبر الغرفة أو الفناء، حيث يكون أحد الشريكين هو الشخص الذي ينقل الأوراق على الأرض لمساعدة الشخص الآخر على التنقل عبر المستنقع. بادلوا الأماكن وأوصلوا الشخص الآخر إلى بر الأمان. من وصل إلى الهدف أسرع؟



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

التعلم بالخبرة :

هل كان من الصعب أو من السهل القيام بهذا التحدي؟
ما الذي ساعدك على الوصول إلى هدفك؟

نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

قم بأكل الكثير من الخضروات.



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

هل لدى أي شخص ميدالية أو كأس أو شهادة لأنه فاز بسباق؟ احضره وأحكي قصته.

انذهب أعمق: تحدث عن الوقت الذي استسلمت فيه ولم تنه شيئاً. لماذا حدث ذلك؟



تمارين المعدة مع أوزان



اعثر على شيء في المنزل له وزن مثل زجاجة مياه أو كتاب كبير

ثم قم بـ 10 عدّات من تمرين المعدة مع وضع الوزن قريباً إلى صدرك. تأكد من الضغط على مركز الجسم الخاص بك عند القيام بتمارين المعدة.

استريحوا ثم كرروا



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعمل تمرين المعدة بدون أوزان.

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



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 حيث تقوم الأسرة بأكملها بالعدد الذي أشارت إليه الزجاجة البلاستيكية من أيا تمرين يريدون (مثلاً، 7 عدّات من تمرين القرفصاء، أو 3 عدّات من تمرين المعدة).
العبوا لمدة خمس دقائق.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

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



اركض في السباق حتى النهاية

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 قدرته؟

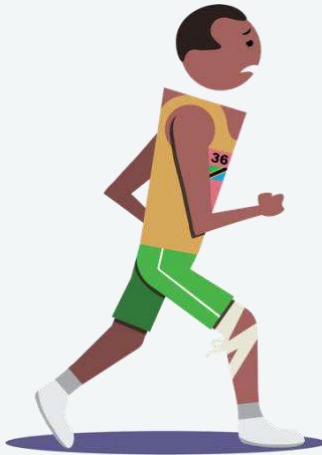
ما الذي يجعل السباق صعباً في بعض الأحيان؟ ما الذي يمكن أن يوقفنا أو يؤخرنا في السباق؟

اقرأ عن الماراثون وعن جون ستيفن أخواري في الصفحة التالية.

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

الماراثون

في أولمبياد المكسيك عام 1968، بدأ جون ستيفن أخواري من تنزانيا الماراثون الذي يبلغ طوله 42 كيلومتراً، وعند علامة منتصف الطريق سقط بشدة وخلع 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. جون ركض 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 لإنهاءه».



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض في سباقك؟
كيف يمكن لعائلتك أن تظهر الشجاعة والمثابرة مثل
جون ستيفن أخواري؟





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 ثم بدّل الأماكن وافعلها مرة أخرى.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>



نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

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



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

ما مفتاح الفوز في السباق؟

الذهاب أعمق: لو علمت أن هناك جائزة في نهاية السباق، كيف سيغير ذلك أدائك أثناء السباق؟



تمارين المعدة بالتناوب



استلقي على ظهرك وإثني رجليك وثبت قدميك على الأرض، اثني جسمك باتجاه ركبتك لتقوم بتمرين المعدة ثم قم بالالتفاف لليمين والمس الأرض بكنتا اليدين من الجهة اليمنى وبعدها عد إلى وضعية البداية. وكرر التمرين على الجهة اليسرى.

أكمل 6 عدّات، 3 إلى الجانب الأيمن و 3 إلى الجانب الأيسر

وأكمل خمس جولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": أكمل ثلاث جولات فقط.

التحدي العالمي

تحدي تمرين المعدة العالمي

كم عدد العدّات 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.

أي دولة ستكون بطل الـ Family.Fit؟



اركض للفوز بالجائزة

اقرأ كورنثوس الأولى 9: 24 من الكتاب المقدس.

النص الكتابي المقدس - كورنثوس الأولى 9: 24

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

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، مثل أي رياضي، يجب أن نستمر في الركض في سباق الحياة والفوز به بشكل جيد.

كيف تكون حياتك كسباق طويل؟

ما الذي يساعدك على الجري في السباق؟

اعثر على أشياء في المنزل لبناء برج كما يتم وضع كل قطعة، سم طريقة واحدة التي تساعدنا على ركض السباق والفوز بالجائزة.

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



حاول ألا يُقبض عليك

يكون شخص واحد هو القائد ويدير القائد ظهره لبقية العائلة ويقوم أفراد الأسرة الآخرون بالتمارين من دون أن ينظر القائد (الركبتين العاليتين، القفز في المكان، مفاصل القفز، وهلم جراً). وعندما يستدير القائد، يجمد الجميع. إذا تم القبض على شخص يتحرك، فيصبح القائد الجديد.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>

نصيحة للآباء والأمهات

اجعل تناول الخضار ممتعاً للأطفال
قطعها وقدمها بطرق مختلفة. اصنع
أشكال واستخدم الألوان لترتيب
الخضروات لجعلها جذابة لتناول
الطعام.



مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمرين 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://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



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>

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>.

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