

السباق المطلق - الأسبوع الثاني
تدرب من أجل سباقك!

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 وتحدثوا ل 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا ل 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة 1 كورنثوس 9: 25-26	لمس كتف "الدب"	اليوم الأول
قراءة ومناقشة 1 كورنثوس 9: 25-26	تمرير تمرين متسلي الجبال	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة 1 كورنثوس 9: 25-26	تحدي متسلي الجبال العالمي	اليوم الثالث

يوصل بولس تعليمنا عن الحياة باستخدام تشابيه رياضية. كل شيء يتعلق بالتدريب في هذا الأسبوع! لا ينبغي لنا أن نمر بالحياة بلا هدف، بل نبدأ نتدرب لنفوز بالجائزة في نهاية السباق.

يمكنك العثور على هذه الآيات في الكتاب المقدس في **1 كورنثوس 9: 25-26**.

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



مسابقة family.fit عالمية جديدة

هل يمكن لدولتكم الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟ اربح نقاط في التحديات الأسبوعية وارفع دولتك إلى قمة المتصدرين الدوليين.

سيكون لدينا تحدياً جديداً كل أسبوع

ساعد دولتك على الفوز من خلال إشراك أصدقائك وعائلتك.

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

[انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.

أضواء رياضية

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



اليوم الأول

تنشطوا



لمس كتف "الدب"

انزل على يديك وركبتيك مقابل شريكك وحاول لمس كتف شريكك بيديك مع الحفاظ على وضعية «الدب». العبوا حتى يصل شخص ما إلى نتيجة 11 لمسة كتف.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

ارتاحوا وتحديثوا



تدرب لسباقك

• متى تدربت بشكل جيّدٍ لشيءٍ ما؟ كيف كان الأمر؟

اقرأ 1 كورنثوس 9: 25-26.

تلاميذ يسوع يركضون في سباق يسمى «الحياة»،

• لماذا يُعتبر التدريب مهماً في هذا السباق؟

اعملوا معاً للتوصل إلى قائمة طرق تساعدنا على التدريب كتلاميذ ليسوع. اكتب كل طريقة على قطعة منفصلة من الورق وانشرها حول منزلك/فنانك على شكل مسار للركض، ثم تناوبوا على الركض في المسار وقولوا بصوت عالٍ كل «طريقة» أثناء مروركم.

التكلم مع الله: انقل إلى قطعة الورق حيث كتبت فيها عن احتياجك لتحسين التدريب الخاص بك. خذ وضعية الانطلاق في السباق واطلب من الله ان يساعدك على النمو في هذا السباق ثم اركضوا المسار معاً لإنهاء السباق.

اليوم الثاني

تنشطوا



تمرير تمرين متسقي الجبال

اعمل 10 عدّات من تمرين متسقي الجبال وإمس الشخص التالي.
استمر حتى تقوموا بـ 100 عدّة كعائلة.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

ارتاحوا وتحديثوا



التدريب يحتاج انضباط

- على مقياس من 1-10، قِيم نفسك لمدى جودة إكمال المهام التي تلتزم بها.

اقرأ 1 كورنثوس 9: 25-26.

قوموا بعمل بعض الحركات وغنوا الإنشودة معاً.

- ما الذي تشعر به حينما تكون بلا هدف؟
- ما الذي يساعد التدريب على أن يكون فعالاً؟

التدريب يحتاج انضباط، وتشجيع بعضكم البعض يساعدكم.

قوموا بعمل «صيحة» عائلية تنص على التزامكم بالتدريب الجاد ليسوع.

اقرأ عن العداة وويلما رودولف.

التكلم مع الله: لتتجمع العائلة كفريق، وقولوا الصيحة الخاصة بكم، ثم صلوا من أجل تنمو مع بعضكم البعض في الالتزام والانضباط.

اليوم الثالث

التحدي العالمي

تحدي متسلق الجبال العالمي

- كم عدد العَدَّات من تمرين متسلقي الجبال التي يمكن لعائلتك القيام بها في 90 ثانية؟

ليقم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من متسلقي الجبال في 90 ثانية، ثم اجمعوا بين الدرجات لإحصاء مجموع العائلة. [انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.

[انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.

ارتاحوا وتحدثوا



تدرب للحصول على الجائزة الأبدية

- ما هي اهم جائزة لديك؟ ولماذا؟

اقرأ 1 كورنثوس 9: 25-26. قم بأضافة حركات.

- ما هي الجائزة التي يتحدث عنها بولس والتي ستستمر إلى الأبد؟

ليفكر كل شخص في «تدريب اتباع يسوع الاستراتيجي» للأيام السبعة القادمة. على سبيل المثال، صلي كل صباح. اكتبها على مخطط، واسأل من يمكنه ان يقوم بالاستراتيجية معك كل يوم وخطط لإعطاء جائزة لكل شخص.

التكلم مع الله: فكر في الأشخاص الذين تعرفهم والذين يكافحون من أجل أن يكونوا أتباع وتلاميذ ليسوع، ثم قفوا في دائرة وايدكم اليمنى فوق بعضهما البعض في الوسط بينما تصلون من أجل كل شخص. وعندما تلمس اليد العليا بقية الأيدي، اصرخوا آمين.

العداءة

كانت ويليما رودولف عداءة بطلة تدربت بجهد للتغلب على كل عقبة واجهتها،

ولدت في عائلة أمريكية من أصل أفريقي في الأربعينيات. مع 20 اخ واخت، وكان هناك القليل من الموارد لمساعدتها على أن تصبح عداءة ناجحة. وعندما كانت طفلة أصيبت بشلل الأطفال واضطرت إلى ارتداء أقواس مساعدة للساق. ومع ذلك، كان لديها تصميم لا يصدق.

مفاجأة الأطباء، تغلبت على شلل الأطفال في عمر الثانية عشرة وبدأت في المشي مرة أخرى. ولتصبح أقوى انضمت الى العاب القوى. بشكل مثير للدهشة، بعد ثماني سنوات ذهبت إلى دورة الالعاب الاولمبية الصيفية في عام 1960 في روما وفازت بثلاث ميداليات ذهبية!

أظهرت ويليما أن إبقاء عقلها مركزاً على الجائزة هو دافع كبير للتدريب. وقالت: «لا يمكن تحقيق الانتصار بدون نضال!».



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض في سباقك الخاص؟

وماذا يمكن لعائلتك أن تتعلم من هذه القصة؟



كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في 1 كورنثوس 9: 25-26

النص الكتابي المقدس - 1 كورنثوس 9: 25-

26

25 وَكُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ.
أَمَّا أَوْلِيَاكَ فَلِكِّي يَاخُذُوا إِكْلِيلًا يَفْنَى، وَأَمَّا نَحْنُ
فَأِكْلِيلًا لَا يَفْنَى. 26 إِذَا، أَنَا أَرْكُضُ هَكَذَا كَأَنَّهُ
لَيْسَ عَنِّي غَيْرِ يَقِينٍ. هَكَذَا أُضَارِبُ كَأَنِّي لَا
أُضْرِبُ الْهَوَاءَ.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

امشي قدر الإمكان. ضع وقتاً مخصصاً للمشي في جدولك اليومي. ما هي الطرق المبتكرة التي يمكنك من المشي أكثر؟ لا تأخذ دائماً السيارة أو الحافلة.



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 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

