

السباق المطلق - الأسبوع الثالث
اركض مع فريقك!

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 لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة 1 كورنثوس 12:12	اسقط الى الأرض	اليوم الأول
قراءة ومناقشة 1 كورنثوس 12:12	مشية الثقة	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة 1 كورنثوس 12:12	تحدي القرفصاء العالمي	اليوم الثالث

في هذه الآية، والمقطع الكتابي الذي وجدت فيه، يذكرنا بولس أن الجميع لديه مواهب وقدرات مختلفة لخدمة جسد واحد - وفريق واحد، يستخدم بولس الفتنا ومعرفتنا بأجسادنا لإظهار مدى أهميتنا لبعضنا البعض. فنحن نركض في سباق الحياة كفريق!
هذه الآية موجودة في الكتاب المقدس في 1 كورنثوس 12:12.

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



اسقط الى الأرض

اركض حول الغرفة أو الفناء الخلفي أثناء القيام بهذا النشاط.

حيث يكون شخص واحد هو القائد، عندما يصرخ القائد بجزء من اجزاء الجسم مثل الكوع، الركبة، الظهر، أو الأذن، يجب على الجميع وضع هذا الجزء على الأرض.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

ارتاحوا وتحديثوا



جسم واحد - أجزاء كثيرة

• تحدث عن وقت كانت فيه قدرات شخص آخر مساعدة كبيرة لك.

اقرأ 1 كورنثوس 12:12.

اجمع المواد والمقادير اللازمة لصنع قالب حلوى للعائلة لتستمعوا به. ثم ضع هذه المقادير على الطاولة وتجمعوا حولها،

يخبرنا بولس أن «فريق يسوع» يتكون من العديد من الأعضاء المختلفين مع مواهب وقدرات مختلفة. امسكوا احد المقادير وتكلموا عن مواهبكم او قدراتكم.

• لماذا يُعتبر تقديم كل شخص لمهارة مختلفة في الفريق مهم لتكوين ونجاح الفريق؟

التكلم مع الله: اكتب كل موهبة من المواهب التي ذكرتها على قطع منفردة من الورق وضعها كلها في وعاء. واشكروا الرب على قدرات بعضكم البعض.

اليوم الثاني

تنشطوا



مشية الثقة

اعملوا في ثنائيات، حيث يكون شخص واحد معصوب العينين في حين يعطي الآخر تعليمات للوصول إلى الهدف. ضع بعض العقبات لجعلها أكثر تحدياً، العبوا اللعبة في الخارج إن كان ذلك ممكناً. وبادلوا الأدوار بعد مرور بعض الوقت.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

ارتاحوا وتحديثوا



نحن بحاجة إلى الفريق

- ما هي بعض الأنشطة التي لا يمكن القيام بها بمفردك؟

اقرأ 1 كورنثوس 12:12.

وارسم صورة لجسم بشري على ورقة كبيرة، حاول ان يكون بحجم طفل صغير، يمكنك تثبيت الورقة على طفل العائلة الصغير وتتبع منحنيات جسمه لتشكيل صورة الجسم البشري، ثم تحدث عن كيفية يمكننا ان نصنع فريقاً من الأجزاء المختلفة من الجسم.

- ماذا سيحدث للجسم إذا توقف جزء واحد عن العمل؟ (على سبيل المثال: الساقين، اليدين، او الأذنين)
- لماذا يحتاج الجسم إلى كل جزء؟

اقرأ عن رياضة كرة القدم للمكفوفين وكيف يعمل اللاعبون بمهارة كفريق.

التكلم مع الله: صلوا ان يتم استخدام قدرات كل شخص فيكم بشكل صحيح في العائلة.

اليوم الثالث

التحدي العالمي

تحدي القرفصاء العالمي

- كم عدّة من تمرين القرفصاء يمكن لعائلتك انجازها في 90 ثانية؟
- ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين القرفصاء في 90 ثانية. ثم اجمعوا العدد النهائي لإحصاء مجموع العائلة.
- [انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.
- [انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.

ارتاحوا وتحدثوا



نحن فريق واحد كبير

- من يساعدك على النمو ايمانياً وحياتياً؟
- اقرأ 1 كورنثوس 12:12.
- هل يمكنك تسمية بعضاً من الخدام الذين تعرفهم المخلصين ليسوع؟
- نحن جزء من فريق قام بالايمان بيسوع واتباعه لآلاف السنين فريق كبير.
- ما هو أحد أهم الأسباب التي تجعلك من أتباع يسوع اليوم؟

التكلم مع الله: اجمع بعض الشرائط القصيرة من الورق لصنع شريطة طويلة، ثم اصنعوا شكل عصا متصلاً بها اسماء الأشخاص من الماضي والحاضر. وبينما تكتب وتصنع اشكالاً، اشكر الرب على كل شخص.

كرة القدم للمكفوفين

كرة القدم المكفوفين هي لعبة مثل كرة الصالات مع خمسة لاعبين في كل فريق وهي مصممة للرياضيين الذين يعانون من ضعف البصر. يستخدم اللاعبون عصابة للعينين (باستثناء حارس المرمى)، لذلك يلعب الجميع اللعبة بدون ان يرو أي شيء. وهي جزء من الألعاب البارالمبية (الألعاب الأولمبية للأشخاص ذوي الاحتياجات).

إنها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية المدهشة لمشاهدتها. يتم لعبها بسرعة ودقة رائعة لدرجة انه من الصعب تصديق أن اللاعبين لا يستطيعون رؤية الكرة، ويجب أن يظل الحشد صامتاً حتى يتمكن اللاعبون من سماع الجرس الصغير في الكرة لتحديد موقعها. كما يجب على كل فريق التواصل بشكل جيد مع بعضهم البعض حتى يعرفوا مكان أعضاء الفريق الآخرين.

كانت البرازيل صاحبة البطولة في البارالمبية الأخيرة.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

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 12:12

النص الكتابي المقدس - 1 كورنثوس 12:12

12 لَأَنَّه كَمَا أَنَّ الْجَسَدَ هُوَ وَاحِدٌ وَلَهُ أَعْضَاءٌ كَثِيرَةٌ،
وَكُلُّ أَعْضَاءِ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ إِذَا كَانَتْ كَثِيرَةً هِيَ جَسَدٌ
وَاحِدٌ، كَذَلِكَ الْمَسِيحُ أَيْضًا.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

اغفروا لبعضكم البعض يومياً ولا تأخذوا الاستياء والغضب إلى الفراش معكم. حاولوا إصلاح العلاقات على الفور وبصدق واطلبوا مساعدة الله.



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

