

السباق المطلق- الأسبوع الثالث



family.fitness.faith.fun



اركض مع فريقك!

www.family.fit



اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	
1 كورنثوس 12:12	نحن بحاجة إلى الفريق	نحن فريق واحد كبير	
الإحماء	ارقص واجمد	احماء الزوايا	
تحرك	تمرين القرفصاء ظهر لظهر	تمرين القرفصاء المعاكس	
التحدي	تحدي القرفصاء العائلي	تحدي القرفصاء العالمي	
استكشف	أعد قراءة الآية وتتبع الطفل على الورق	أعد قراءة الآية وارسم خطأ زمنياً	
إلعب	لننتلق معاً	مشية الثقة	أرني الطريق

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



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.





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>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تناوبوا على تسمية شيء واحد مشترك بين جميع أفراد عائلتك، ثم شيء واحد فريد لكل فرد.

اذهب اعمق: تحدث عن وقت كانت فيه مهارة شخص آخر مساعدة كبيرة لك.



تمرين القرفصاء



قف أمام كرسي منخفض، اثني ركبتيك حتى تجلس برفق على الكرسي ثم قف مرة أخرى.

قم بـ 10 عدّات ثم استريح
وأكمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أكمل خمس جولات.



تدريبات الـ "تاباتا"

الاستماع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

قم بتمرين تسلق الجبال لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوان ثم هرول في المكان لمدة 20 ثانية، واسترح لمدة 10 ثوان. كرر هذه السلسلة وقم بثمانى جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات في الـ 20 ثانية.



جسم واحد - أجزاء كثيرة

اقرأ 1 كورنثوس 12:12 من الكتاب المقدس.

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

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!

النص الكتابي المقدس - 1 كورنثوس 12:12

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

اجمع المواد والمقادير اللازمة لصنع قالب حلوى تتمتع به
العائلة 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؟ هل تستطيع صنع قالب الحلوى اليوم؟

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.



ننطلق معاً

اصطفوا بجانب بعضهم البعض. اربط نفسك _ باستخدام قطعة قماش أو جورب _ الى الشخص المحاذي لك من عند الكاحل. (بحيث تكون القدم الخارجية لكل شخص حرة "غير مربوطة").

اعملوا معاً كفريق للانتقال من نقطة البداية إلى نقطة النهاية بأسرع وقت ممكن، تأكدوا من البقاء على تواصل. استريحوا ثم كرروا قوموا بعمل ثلاث جولات وحاولوا الوصول بشكل أسرع في كل مرة.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

التعلم بالخبرة:

ما الذي ساعدك على النجاح؟



نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

اغفروا لبعضكم البعض يومياً



ارقص واجمد

ضع بعض الموسيقى الإيقاعية وليرقص الجميع ويحركوا أجسادهم ثم تناوبوا لإيقاف الموسيقى. يجمد الجميع عندما تتوقف الموسيقى ويقوموا بعمل 10 عدّات من تمرين متزلجي السرعة "تنحني وتلمس ركبتيك بيدك المعاكسة - اليد اليسرى للركبة اليمنى-". كرر حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي بعض الأنشطة التي لا يمكن القيام بها بمفردك؟

انذهب اعمق: تحدث عن الوقت الذي حققت فيه شيئاً كبيراً من خلال العمل مع الآخرين.



تمرين القرفصاء ظهر لظهر



قف ظهراً لظهر مع شريكك. اتكئوا على بعضكم البعض وانزلوا بوضعية القرفصاء بزاوية 90 . حافظوا على هذه الوضعية ومرروا الكرة لبعضكم البعض من فوق رؤوسكم. وراقب كم مرة يمكنكم تمريرها في 30 ثانية.

استريحوا ثم كرروا

قوموا بعمل ثلاث جولات وحاولوا زيادة عدد مرات تمرير الكرة في كل جولة.



<https://youtu.be/czuu57xbnlk>



تحدي القرفصاء العائلي



قفوا في دائرة مقابل بعضكم البعض. ثم قوموا بـ 150
عدّة من تمرين القرفصاء كعائلة فيبدأ شخص واحد ثم
يمرر إلى الشخص التالي عندما يتعب.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": استخدم جهاز ضبط
لوقت كرر التحدي وحاول التغلب على وقتك السابق.



نحن بحاجة إلى الفريق

اقرأ 1 كورنثوس 12: 12 مرة أخرى.

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، وتحدثوا عن كيفية جعل أجزاء الجسم فريقاً.

ماذا سيحدث للجسم إذا توقف جزء واحد عن العمل؟
(على سبيل المثال: الساقين، اليدين، أو 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.

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 عصا للعينين (باستثناء حارس المرمى)، لذلك يلعب الجميع اللعبة بدون ان يروا شيئاً. 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؟



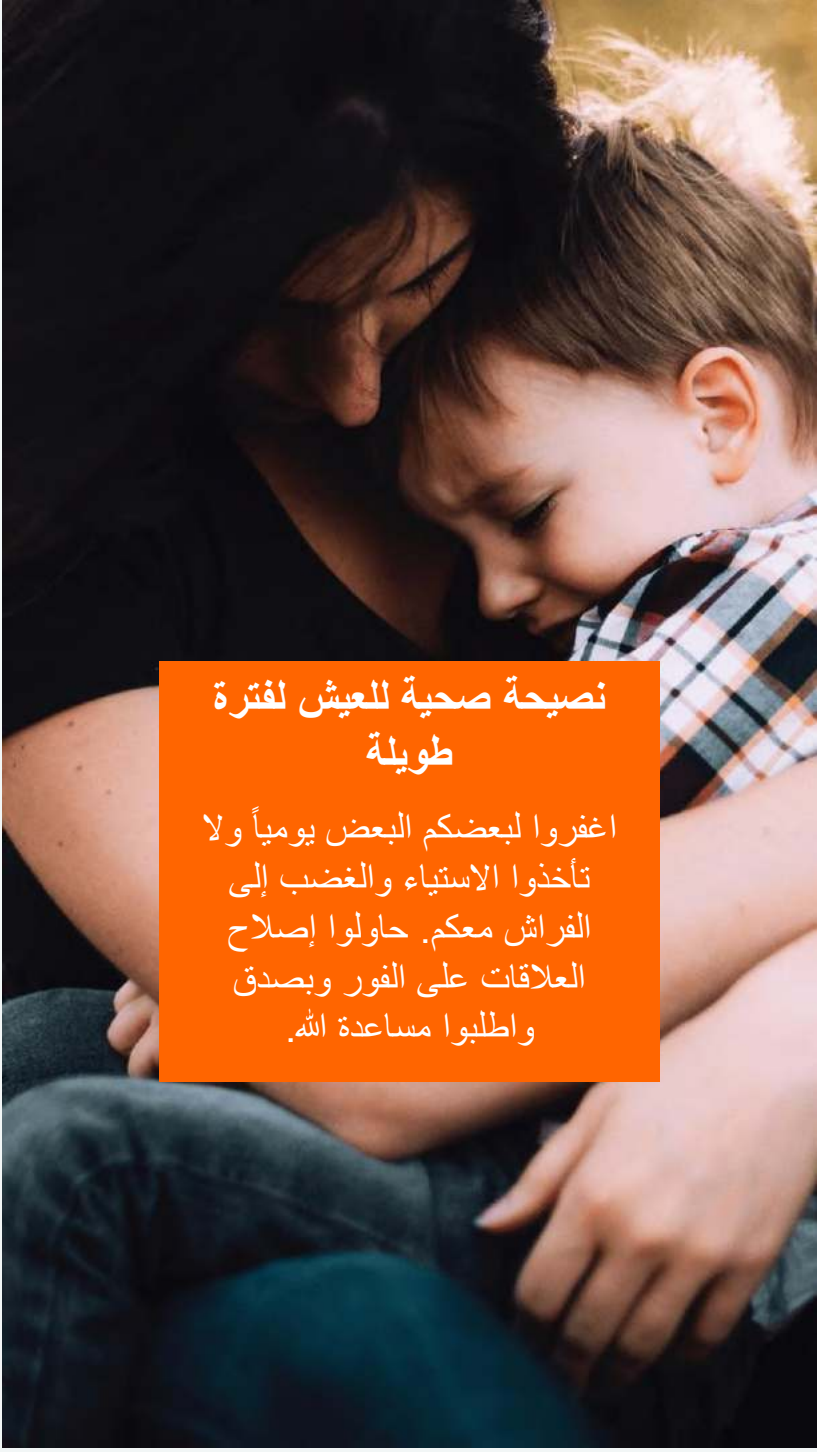


مشية الثقة

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>



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.



احماء الزوايا



سمي زوايا الغرفة بالأرقام من 1 إلى 4. يبدأ كل شخص في زاوية مختلفة ويقوم بتمارين احماء مختلفة، ثم تحرك بالغرفة إلى الزاوية التالية والرقم التالي.. قوموا بعمل جولتين.

1. 10 عدّات من تمرين مفاصل القفز
2. 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
3. 10 عدّات من تمرين متسلقي الجبال
4. 10 عدّات من تمرين القرفصاء



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

من يساعدك على النمو ايمانياً وحياتياً؟

انذهب اعمق: وانت.. من تساعد في النمو؟



تمرين القرفصاء المعاكس



قف في مواجهة شريكك وقوموا بتمرين القرفصاء في نفس الوقت، ثم اعطوا بعضكم high-five وتشجيع في كل عدّة من التمرين. قوموا بـ 10 عدّات

ومع كل عدّة من تمرين القرفصاء، تناوبوا على قول شيء واحد يجلب لكم الفرح

ثم استريحوا لمدة دقيقة واحدة وبدلوا الشركاء.

قوموا بعمل ثلاث جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة عدد الجولات أو قم بعمل تمرين القرفصاء بشكل أسرع.

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.

أي دولة ستكون هي بطة الـ family.fit؟



نحن فريق واحد كبير

اقرأ 1 كورنثوس 12:12 مرة أخرى.

هل يمكنك تذكر أول مرة سمعت فيها عن يسوع؟
هل يمكنك تسمية بعضاً من الخدام الذين تعرفهم
المخلصين ليسوع؟

نحن جزء من فريق قام بالايمان بيسوع واتباعه لآلاف
السنين، نحن فريق كبير جداً.

ما هو أحد أهم الأسباب التي تجعلك من أتباع يسوع اليوم؟
انهم هذا الوقت بقراءة الآية مرة أخرى معاً.

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



أرني الطريق

اعمل مع شريك، ليكن فرداً معصوب العينين ومعه كرة بينما الثاني يحمل دلوّاً أو ما يشبهه.

في الجولة الأولى، لدى الشخص المعصوب العينين ثلاث محاولات لرمي الكرة في الدلو دون معرفة مكانها. ضع الدلو على بعد مترين.

في الجولة الثانية، يمسك الأول الدلو بينما يحاول الشخص المعصوب العينين أن يرمي الكرة في الدلو. يمكن للشريك أن يعطي توجيهات مثل، «أنا هنا» أو «من هذه الجهة». ثم بادلوا الأدوار.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

نصيحة للآباء والأمهات

أحد أهم الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها هو تعليم الأطفال كيفية إصلاح العلاقات المكسورة، سوف يرتكب الآباء أخطاءً ويمكنهم من خلالها ان يكونوا مثالاً لكيفية تقديم الاعتذار.



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