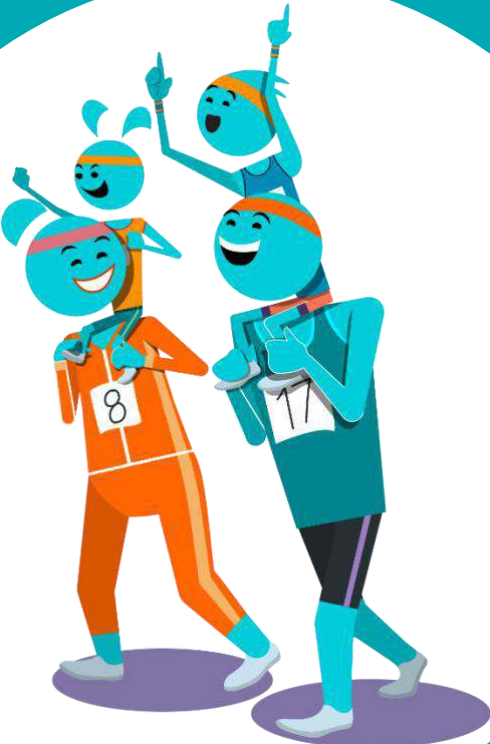


السباق المطلق - الأسبوع الرابع
قَدِّر الآخرين في السباق!

family.fit
fast

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



www.family.fit

إنه سهل جداً

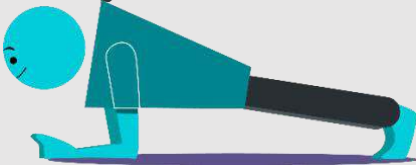
اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة فيلبي:2 4-3	امسك الذيل	اليوم الأول
قراءة ومناقشة فيلبي:2 4-3	تمرين الثابت مع صعود ونزول	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة فيلبي:2 5-3	تحدي تمرين الثابت العالمي	اليوم الثالث

يكتب بولس رسالة حب للكنيسة في فيلبي وهو يكتب من السجن في روما. كانت كلماته مشجعة ومباشرة، مثل مدرب يعد فريقاً للعبة ويتحدث هنا عن تقدير الآخرين.

هذه الآيات موجودة في فيلبي: 2: 3-5.

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



امسك الذيل

ليرتدي الجميع وشاح أو منشفة صغيرة كالهذيل 'ذيل' ويضعوه في الجزء الخلفي من سروالهم. والهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذبول، مع حماية "ذيلك". إذا فقدت "ذيلك" قم بخمس عدّات من تمرين الضغط وواصل اللعبة... اقضوا وقتاً ممتعاً.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

ارتاحوا وتحدثوا



هل تخدم نفسك؟

- متى قلت آخر مرة، «أريد أن...» أو «لا أريد أن...»؟

اقرأ فيلبي 2: 3-4.

العب لعبة سريعة «لا يمكنك قول نعم أو لا»، اجلسوا في دائرة وتناوبوا لطرح الأسئلة على الشخص التالي. في كل مرة يجيبون «نعم» أو «لا» (أو إيماءة أو يهزون رؤوسهم) يجب أن يركضوا حول الدائرة.

- كيف كان شعورك عندما نجحت في جعل شخص ما يقول «نعم» أو «لا»؟

- قال بولس: «لَا شَيْئًا يَتَحَرَّبُ أَوْ يُعْجَبُ». ماذا يعني هذا؟

التكلم مع الله: تناوبوا مرة أخرى حول الدائرة مع كل شخص يصلي من أجل الشخص التالي بعد أن يسأله/ يسألها، «كيف يمكنني أن أصلي من أجلك؟»

اليوم الثاني

تنشطوا



تمرين الثابت مع صعود ونزول

ابدأ في وضعية الثابت على مرفقيك وأصابع قدميك حيث يكون جسمك في خط مستقيم. قم بتحويل وزنك على مرفقيك ومن ثم على يديك مجدداً - اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى ثم عد إلى المرفقين.
اعمل 10 عدّات ثم استريح، وقوموا بعمل جولتين.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

ارتاحوا وتحديثوا



ضع الآخرين أولاً

• ما هي الاهتمامات التي لا يشاركها الآخرون معك في العائلة؟

اقرأ فيلبي 2: 3-4.

• لماذا من الجيد تقدير الآخرين ووضع اهتماماتهم أولاً؟

اصطفوا في اتجاه واحد وضعوا ايديكم على اكتاف الشخص الواقف امامكم، واعمل لهم تدليك للكتف. الآن التفت الى الجهة الأخرى واعمل تدليك للشخص الجديد امامك.

• ماذا لاحظت عن هذا النشاط؟

اقرأ عن أبطال رياضة القفز العالي بالعصا من اليابان.

التكلم مع الله: ليسمي كل فرد احد اهتمامات فرد آخر من العائلة ويصلي من أجل ذلك الشخص.

اليوم الثالث التحدي العالمي



تحدي تمرين الثابت العالمي

- كم عدد الثواني التي يمكن لعائلتك القيام بها بتمرين الثابت بشكل مستمر؟

يقوم كل فرد من أفراد العائلة بعمل تمرين الثابت لمدة 90 ثانية كحد أقصى. ثم اجمعوا النتيجة النهائية لإحصاء مجموع العائلة.

[انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.

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

ارتاحوا وتحدثوا



وضع يسوع الآخرين أولاً

اقرأ فيلبي 2: 3-5.

في الآية 5، يمضي بولس ليقول لماذا يجب أن نضع الآخرين أولاً - لأن يسوع فعل ذلك. أظهر لنا يسوع كيفية تقدير الآخرين نحن بحاجة إلى ان نفكر مثله، ناقش عقلية يسوع

وقم بإعداد قائمة بالأشخاص الذين تعتقد أنهم بحاجة إلى تقدير أكبر في مجتمعك.

- كيف يمكنك ان تراهم وتقدرهم كما فعل يسوع؟

التكلم مع الله: تخيل كيف يمكن أن يرى يسوع كل شخص في المجتمع ويقدره، اختر شخصاً أو أكثر في القائمة وصلي من أجلهم.

رياضة القفز العالي بالعصا

رياضة القفز العالي بالعصا هي رياضة شجاعة ومذهلة. يقذف المتنافسون أنفسهم بارتفاع يصل إلى 5 أمتار من نهاية عصا مرنة لتخطي شريط بارتفاع معين وبعدها يهبطون على حصيرة.

في أولمبياد 1936، بقي منافس أمريكي واحد فقط واثنين من المنافسين اليابانيين في مسابقة القفز العالي بالعصا. وفي نهاية المطاف، كان الرياضيان اليابانيان، شوهي نيشيدا و سيو اوي، يتنافسان على الميداليتين الفضية والبرونزية وكلاهما قفزا على نفس الارتفاع. كانوا أصدقاء مقربين وسألوا عما إذا كان من الممكن إيقاف المنافسة حتى يتمكنوا من مشاركة الشرف، ولكن قرر المسؤولون إن المنافسة يجب أن تستمر. في وقت لاحق بعد مراجعة اللقطات حصل أحدهما على الميدالية الفضية والآخر البرونزية لكن كان لديهم حل اخر مبدع .. لقد قطعوا الميداليات إلى النصف وصنعوا ميداليتين جديدتين، نصف فضية ونصف برونزية، لقد أصبحت تعرف باسم «ميداليات الصداقة».



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

كيف تلهمك هذه القصة؟

كيف يمكن لعائلتك أن تضع الآخرين أولاً؟



كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في [فيلبي 2: 3-5](#).

النص الكتابي المقدس - فيلبي 2: 3-5

3 لَا شَيْئًا بِتَحَزُّبٍ أَوْ بِعُجْبٍ، بَلْ بِتَوَاضُعٍ،
حَاسِبِينَ بَعْضُكُمْ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. 4 لَا
تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ
إِلَى مَا هُوَ لِآخَرِينَ أَيْضًا. 5 فَلْيَكُنْ فِيكُمْ هَذَا الْفِكْرُ
الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ أَيْضًا:

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

تناولوا وجبات الطعام معاً فالعلاقات مهمة وتحتاج الأسرة المشغولة إلى إيجاد طرق للتواصل كل يوم. الوجبة العائلية هي المكان المثالي لإعادة التواصل، وتقدير افراد العائلة ومشاركة الأفكار.



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

