

السباق المطلق- الأسبوع الرابع

family.fit

family.fitness.faith.fun



قَدِّرِ الآخِرِينَ فِي السَّبَاقِ!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
وضع يسوع الآخرين أولاً	ضع الآخرين أولاً	هل تخدم نفسك؟	فيلبي 2: 3-4
تحرك مع الموسيقى	المس اليد	امسك الذئيل	الإحماء
مرآة تمرين الثابت	تمرين الثابت مع صعود ونزول	تمرين الثابت الأساسي	تحرك
تحدي تمرين الثابت العالمي	تمرين المعدة / الضغط مع التاباتا	تحدي الضحك مع تمرين الثابت	التحدي
اقرأ فيلبي 2: 3-5، ناقش وقم بعمل قائمة	إعادة قراءة الآية والوقوف في صف	قراءة الآية ولعبة «نعم» و «لا»	استكشف
قم بالعد إلى العشرة	العطاء أفضل	جرة الأفكار	العب

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

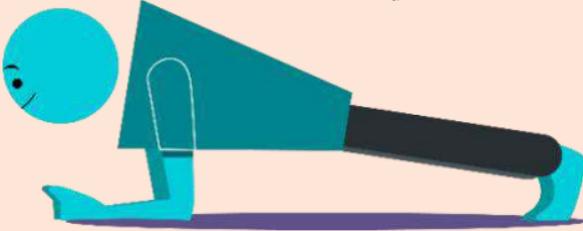
شارك "family.fit" مع الآخرين:

- 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.





امسك الذيل

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



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

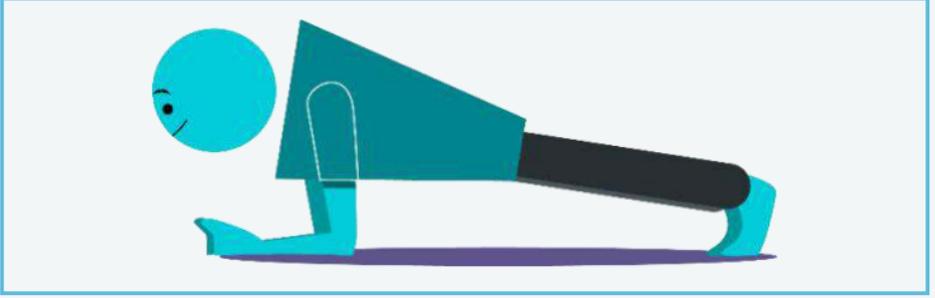
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

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

الذهاب اعرق: هل تقضي وقتاً أكثر في التحدث أو الاستماع؟



تمرين الثابت الأساسي



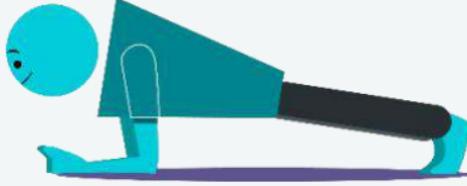
ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت، دَعِّم وزنك على مرفقك لمدة خمس ثوان.

اعمل 20 عدّة ثم استرح ثم كرر مجدداً.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات.



تحدي الضحك مع تمرين الثابت



يتبادل أفراد العائلة الأدوار للقيام بتمرين الثابت مع توقيت التمرين بساعة أو بالهاتف بينما يحاول الأفراد الآخرين الذين لا يقومون بالتمرين صنع وجوه فكاهية لإضحاكهم. الشخص الذي يبقى بوضعية الثابت لأطول وقت يفوز.



<https://youtu.be/2-rlndJRjpE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بجولة أخرى أو حاول تحسين وقتك السابق.



هل تخدم نفسك؟

اقرأ **فيلبي 2: 3-4** من الكتاب المقدس.

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

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.

النص الكتابي المقدس - فيلبي 2: 3-5

3 لَا شَيْئًا بِنَحْزَبٍ 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:

اقرأ **فيلبي 2: 3-4**.

ناقش ما تعنيه العبارات المختلفة في الآيات. 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 يركزوا حول الدائرة.

كيف كان شعورك عندما نجحت في جعل شخص ما يقول «نعم» أو «لا»؟ كيف تعتقد أن الشخص الآخر شعر؟ قال بولس: «لَا شَيْئًا بِتَحَرُّبٍ أَوْ بِعُجْبٍ». 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؟»



جرة الأفكار

فكر في نشاط ممتع يرغب شخص آخر في العائلة بالقيام به مع الآخرين هذا الأسبوع على سبيل المثال، العاب رياضة أو ليلة فيلم عائلي أو نزهة، وتذكر، لا تفكر في ما تريد انت ولكن ما قد يرغب شخص آخر في العائلة في القيام به. ليكتب كل شخص فكرته على قطعة من الورق ويسقطها في جرة

اختر كل يوم اقتراحاً واحداً للقيام به كعائلة وحاول ان تحزر الشخص الذي طلب هذا النشاط.

التعلم بالخبرة :

هل كنت سعيداً بما تم اختياره؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟



نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

تناولوا وجبات الطعام معاً



لمس اليد

خذ وضعية تمرين الضغط بمواجهة شريكك وحاول لمس يد الشخص الآخر بينما تقوم بحماية يديك.
كم مرة يمكن أن تلمس شريكك في 60 ثانية؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

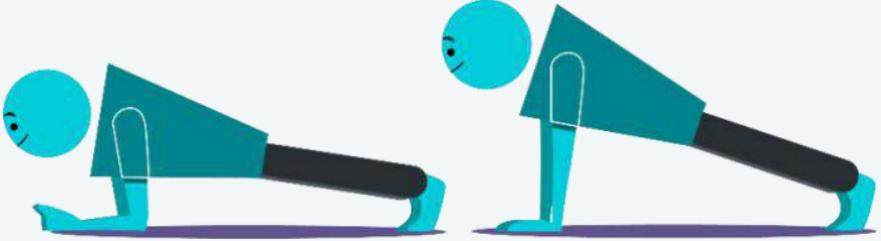
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

شارك مع عائلتك الأشياء التي تهتمك حقاً.

الذهاب اعرق: ما هي الاهتمامات التي لديك والتي لا يشاركها معك الآخرون في العائلة؟



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 استرح قوموا بعمل جولتين.



<https://youtu.be/enZlwtlYOi0>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": حافظ على نفس الوضعية ولكن على ركبتيك (بدلاً من أصابع قدميك) أو على كرسي.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بأربع جولات.



تمرين المعدة / الضغط مع التاباتا



استمع إلى موسيقى الـ "تاباتا".



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

قم بتمرين المعدة لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10 ثوانٍ.
قم بتمرين الضغط لمدة 20 ثانية، ثم استرح لمدة 10
ثوانٍ.

كرر هذه السلسلة وقم بثمانية جولات.

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



ضع الآخرين أولاً

اقرأ فيلبي 2: 3-4.

لماذا من الجيد تقدير الآخرين ووضع اهتماماتهم أولاً؟
اصطفوا في اتجاه واحد وضعوا ايديكم على اكتاف
الشخص الواقف امامك، واعمل لهم تدليك للكتف. الآن
التفت الى الجهة الأخرى واعمل تدليك للشخص الجديد
امامك.

ماذا لاحظت عن هذا النشاط؟

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

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؟





العطاء أفضل

يحتاج كل شخص إلى 5-7 أحجار صغيرة (أو بذور أو كرات ورقية) وقفوا في دائرة معاً. أمسك الأشياء الصغيرة في راحة يدك اليسرى وعندما تبدأ اللعبة، يأخذ كل شخص حجراً واحداً في كل مرة من يده ويضعه في يد شخص آخر العبوا لمدة 2-3 دقائق وسوف تصبح أسرع.

الفائز هو الشخص الذي لديه أقل عدد من الحجارة لأنه في هذه اللعبة «من الأفضل أن تعطي على ان تأخذ».

التعلم بالخبرة :

ما مدى صعوبة هذه اللعبة؟

كيف يمكنك اسقاط هذه اللعبة على حياتك العملية وإعطاء المزيد للآخرين هذا الأسبوع؟



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>

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.





تحرك مع الموسيقى



ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة. وكرر هذه الحركات حتى تنتهي الموسيقى:

- 20 عدّة من تمرين الجري في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 20 عدّة من تمرين الركبتان العاليتان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء مع التصفيق فوق الرأس



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

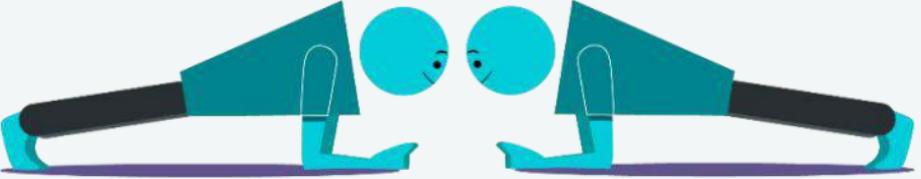
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

من هم الأشخاص الذين تتطلع إليهم في مجتمعك؟

الذهاب اعمق: من كان مصدر الهامك مؤخراً؟



مرآة تمرين الثابت



اعملوا في ثنائيات، انتقل إلى وضعية تمرين الثابت بمقابل شريكك شخص واحد في كل ثنائي سيكون المرأة وسيحتاج إلى تقليد كل شيء يفعله الآخر. ثبت كل تمرين ثابت لمدة 20 ثانية على الأقل، استريحوا ثم كرروا افضوا وقتاً ممتعاً.



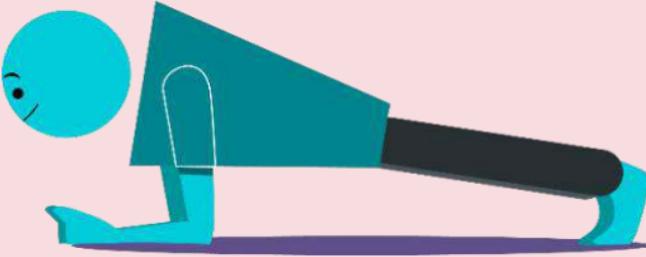
https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة الوقت إلى دقيقة واحدة في كل جولة.

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.

أي دولة ستكون بطلة الـ Family.Fit؟



وَضَعَ يَسُوعُ الْآخِرِينَ أَوَّلًا

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 ونحن 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.



قم بالعد إلى العشرة

قفوا في دائرة واحنوا رؤوسكم واغمضوا اعينكم ثم كفريق، قوموا بالعد إلى 10 بالترتيب (1، 2، 3... 9، 10) ولكن ليس بشكل متتابعي حول الدائرة. إذا تكلم اثنان من اللاعبين بنفس الرقم في نفس الوقت، فأعيدوا العد من الرقم 1 مرة أخرى. سيستغرق الأمر بضع محاولات للنجاح

لكن كرروا، ولكن هذه المرة قفوا في أجزاء مختلفة من الغرفة مع ابقاء اعينكم مغلقة. حاولوا العد إلى 20.

التعلم بالخبرة :

كيف وجدت التحدي؟

ما الذي كان عليك القيام به بشكل جيد للوصول إلى الـ 10 دون البدء من جديد؟

نصيحة للآباء والأمهات

اجعل تناول الطعام معاً مهماً
للأطفال ودرّبوهم على التحدث
اطرح على الجميع أسئلة مثل
«أخبرنا عن يومك» أو «ما الذي
كنت ممتناً له اليوم» أو تحدثوا عن
شيء ما في الأخبار.



مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغّل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمارين 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](#)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](#)



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](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](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