

السباق المطلق- الأسبوع الخامس



family.fitness.faith.fun



ركز على الهدف!

www.family.fit



اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	
استمر	لا تنتظر إلى الوراء	ركز على خط النهاية	فيلبي 3: 12-14
نجم البحر	اتبع القائد	اسقط الى الأرض	الإحماء
التجهيز لتمرين البربيز	قم بتمرين البربيز	لعبة رمي الكرة مع تمرين البربيز	تحرك
تحدي الألعاب	تحدي النرد للبربيز	تحدي البربيز العالمي	التحدي
قراءة الآيات وتعيين مؤقت للمهام الصغيرة	إعادة قراءة الآيات وكتابة قائمة من الملهمات	إعادة قراءة الآيات وصنع خط نهاية	استكشف
بناء سباق البرج	خطوات الحجارة	لعبة الباتشي	إلعب

إبدأ

ساعد عائلتك على أن تكون نشطة داخل أو خارج هذا الأسبوع مع ثلاث جلسات ممتعة:

- أشرك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- تكَيَّف 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 الـ "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.





نجم البحر

اعمل مع شريك، حيث يبدأ أحد الشريكين بوضعية الثابت مع مبادعة الأقدام عن بعضها. بينما يقفز الشخص الآخر فوق الساقين، كل ساقٍ على حدى ومن ثم يعود إلى البداية. كرروا 10 مرات ثم بادلو الأماكن قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

ثم استريحوا وتحديثوا معاً

كم من الوقت استغرقك لتعلم ركوب الدراجة؟ ما الذي جعلك تريد الاستمرار في المحاولة؟

الذهاب اعمق: متى شعرت آخر مرة بالرغبة في الاستسلام، لكنك قررت المضي قدماً؟

التجهيز لتمارين البريبز



جزء من تمرين البريبز هو ان تدفع نفسك عن الأرض. قم بثلاث جولات من 5 عدّات من تمرين الضغط و10 عدّات من تمرين القرفصاء، هذه الحركات سوف تساعدك على تجهيز عضلاتك لتصل لتمارين البريبز.

لا تنسى أن تستريح بين الجولات.

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



تحدي الألعاب

يتمدد الجميع في صف واحد ووجوههم الى الأسفل،
يصرخ شخص واحد باسم رياضة - مثلاً: كرة السلة،
يركض الجميع إلى الجانب الآخر من الغرفة ويتظاهرون
انهم يلعبون الرياضة ثم يتمددون مجدداً عند الوصول إلى
الجهة الأخرى. تناوبوا على تسمية رياضة يمكن أن يشمل
الآخرين:

قفزة طويلة: قفزة الضفدع إلى الجانب الآخر.

السباحة: انتقل إلى الجانب الآخر بحركات السباحة.

كن مبدعاً! واستمتعوا بوقتكم



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



استمر

اقرأ فيلبي 3: 12-14 من الكتاب المقدس.

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

هدف بولس الرئيسي في الحياة هو معرفة المسيح حقاً،
وتجربة قوة المسيح في حياته، وأن يصبح أكثر تشبهاً به
وهو يعلم أنه لم يصل بعد إلى هدفه، ولكن مثل أي
رياضي في سباق، فهو مصمم على الاستمرار في
الركض نحو خط النهاية. مثل بولس، يجب علينا أيضاً أن
نركز للوصول نحو الهدف.

النص الكتابي المقدس - فيلبي 3: 12-14

12 لَيْسَ أَنِّي قَدْ نَلْتُ أَوْ صِرْتُ كَامِلًا، وَلَكِنِّي أَسْعَى
لَعَلِّي أَدْرِكُ الَّذِي لِأَجْلِهِ أَدْرِكُنِي أَيْضًا الْمَسِيحُ يَسُوعُ.
13 أَيُّهَا الْإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ.
وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاجِدًا: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ
إِلَى مَا هُوَ قُدَّامُ، 14 أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةٍ
دَعْوَةِ اللَّهِ الْعُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعُ.

حاول وضع مؤقت للأشياء التي ترغب في القيام بها بسرعة طوال اليوم على سبيل المثال، اضبط مؤقت لمدة دقيقتين لتنظيف أسنانك وقم بتعيين مؤقت لمدة 15 دقيقة لعشاء «بدون تكنولوجيا».

هل كان من الصعب الاستمرار حتى انتهاء الوقت؟
ما هي بعض أهدافك الصغيرة في الحياة؟
ولماذا من المهم أن تكون هناك أهداف صغيرة تتماشى مع هدفك الكبير في الحياة؟

التكلم مع الله: صلي مثل بولس وتذكر أنك لم تصل بعد ولكنك تحتاج إلى الاستمرار في سباق الحياة.



بناء سباق البرج

انقسموا الى فريقين. ليجد كل فريق ثمانية أشياء حول المنزل لاستخدامها لبناء برج.

ابدأوا سباق لبناء أطول برج ممكن. ويمكنكم ان تحولوه الى سباق تتابعي

من ثم، قم بتعيين تحديات مختلفة في كل مرة باستخدام نفس الأشياء، مثل البرج الأقوى، البرج الأكثر إبداعاً، البرج الأوسع، وهكذا.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

اتخذ قرارات جيدة لصحة بيئتك.





اتبع القائد

ابدأ بهرولة قصيرة في جميع أنحاء المنزل أو الفناء الخارجي في حين يتبع الجميع القائد الذي اختاروه، حاول الذهاب إلى كل غرفة أو مكان فارغ. يمكن للزعيم تغيير الحركات - تمارين الخطوات الجانبية والركبتين العاليتين وهلم جرأً، لا تنسوا أن تبدّلوا القادة



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

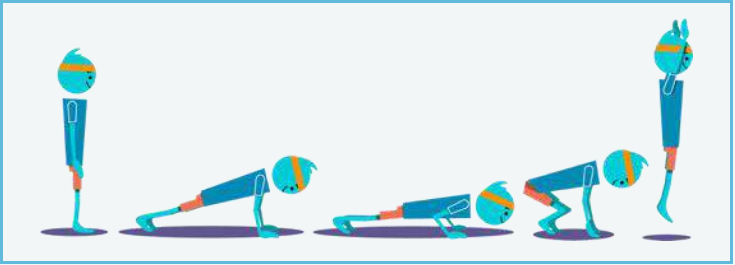
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

كيف كانت السنة الماضية بالنسبة لك؟ هل تشعر أنها كانت ناجحة أم لا؟

الذهاب اعرق: ما النجاح أو الفشل في حياتك الذي تتذكره من وقت لآخر؟



قم بتمرين البربيز



ابدأ ببطء واستخدم التقنية الصحيحة. قف بشكل مستقيم ثم انتقل إلى وضعية تمرين الثابت لتقم بتمرين الضغط على الأرض. ثم اقفز وقم بتمرين القرفصاء بشكل جزئي. ثم اقفز في الهواء وصفق فوق رأسك. حاول أن تفعل ذلك في حركة واحدة سلسلة.

قم بثلاث تمارين ببربيز ثم استريح، وقم بخمس جولات



https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين فقط.



تحدي النرد للبريز



سوف تحتاج إلى نرد أو قطع صغيرة من الورق مرقمة من الـ 1 إلى الـ 6 في وعاء.

قفوا في دائرة وتناوبوا على رمي النرد أو اختاروا قطعة من الورق وقوموا بتمرين البريز على العدد الظاهر على النرد أو الورقة. أضف العدد الإجمالي لعدّات تمرين البريز لرصيد عائلتك. ما هو رصيد نقاطكم؟ قوموا بأربع جولات أو العبوا لمدة أربع دقائق.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بجولتين بدلاً من 4.



لا تنظر إلى الوراء

اقرأ فيلبي 3: 12-14.

لماذا لا ينبغي للرياضي أن ينظر إلى الخلف في السباق؟
اكتبوا معاً قائمة ببعض الأشياء التي قد تمنع أو تشتت
انتباه تلاميذ يسوع من اكمال السباق ثم خذ الورقة وارميها
في سلة المهملات.

لماذا ينظر بولس إلى الأمام بدلاً من النظر إلى الوراء؟
اقرأ عن رياضة تنس الطاولة وجوزفين ميدينا.

التكلم مع الله: هل لدى عائلتك قصة نجاح أو فشل في
تاريخها؟ صلوا من اجل الا تتوقفوا عن سباق الحياة
وترتاحوا بناءً على نجاحات الماضي ولا أن تثبط
عزيمتكم بسبب إخفاقات الماضي أثناء خوض السباق.

رياضة تنس الطاولة

أصبحت جوزفين ميدينا بشلل الأطفال وهي طفلة مما أثر على نمو ساقها وكانت مصدر إلهام لتعلم رياضة تنس الطاولة من قبل والدها الذي تنافس لفريقه الوطني. أصبحت جيدة جداً في المباراة لدرجة أنه تم اختيارها للمنتخب الوطني ومع ذلك، قيل لها في وقت لاحق أنها لا تستطيع المنافسة لأنها كانت تعاني من إعاقة ولكن شغفها وعزمها على اللعبة بقي قوياً. رفضت التخلي عن هدفها وواصلت لعب رياضة تنس الطاولة وانضمت إلى فريق الألعاب البارالمبية، وفازت في نهاية المطاف بميدالية برونزية في ريو دي جانيرو في عام 2016.

«أريد فقط أن أثبت أن الإعاقة ليست عائقاً في تحقيق أهدافك بل إنها مجرد أداة لتحقيق النجاح في حياتك».



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض سباق حياتك الخاص؟

كيف يمكن لعائلتك أن تتعلم من جوزفين؟





خطوات الحجارة

اعمل كفريق للوصول من جانب واحد من الغرفة إلى الجانب الآخر من خلال الوقوف على «حجرتين». يمكن أن يكون «الحجارة» منشفة - كنزة - حصيرة - وسادة - أو أي شيء آخر، تجنبوا لمس الأرض من خلال مساعدة بعضهم البعض على تحقيق التوازن وقوموا بتعيين الوقت محدد للقيام بهذا النشاط ومعرفة ما إذا كان بإمكان عائلتك النجاح أم لا وإذا كان لديك مساحة، فقم بلعب هذه اللعبة في الخارج.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

التعلم بالخبرة:

ما الذي ساعدك على النجاح؟

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

اتخذ قرارات جيدة لبيئتك فليكن هدفك مثلاً هو خفض استخدام البلاستيك، وتأكد من ان تتخلص من النفايات البلاستيكية بعناية حتى لا تصبح مشكلة بيئية لأطفالنا. لا يمكننا حل كل مشكلة عالمية بمفردنا، ولكن يمكن لكل منا ان يفعل شيء على المستوى المحلي.





اسقط الى الأرض

اركض حول الغرفة أو الفناء 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>

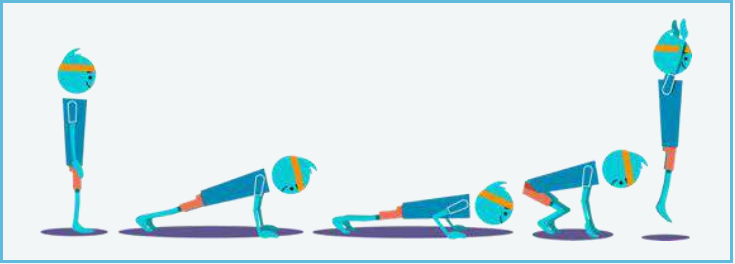
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي المكافأة التي وعدك احدى بها لإنهاء مهمة صعبة؟

الذهاب اعمق: هل لديك هدف لبقية هذا العام؟ كيف ستستمر في التركيز عليه؟



لعبة رمي الكرة مع تمرين البربيز



قم بالوقوف بمواجهة الشريك وبعيداً عنه بمترين أو ثلاثة ارموا الكرة لبعضكما البعض دون إسقاطها. إن أسقط أحدكم الكرة، يقوم بعمل خمسة عدّات من تمرين البربيز قبل الانتقال إلى الجولة التالية.

- الجولة 1: ارمِ والتقط باليد الأضعف "اليَد التي لا تكتب بها"

- الجولة 2: قف على قدم واحدة

- الجولة 3: أغمض عين واحدة

- الجولة 4: استلقي على ظهرك

طريقة اسهل "خفف عن نفسك": قم بعدتين فقط من تمرين البربيز عند اسقاط الكرة.

التحدي العالمي

تحدي البربيز العالمي

كم مرة تستطيع عائلتك القيام بتمرين البربيز في 90 ثانية؟



ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين البربيز في 90 ثانية 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 بطلا Family.Fit؟



ركز على خط النهاية

اقرأ فيلبي 3: 12-14.

على شريط طويل من الورق، اكتب ما يعد يسوع بأن يعطينا إياه إذا واصلنا اتباعه حتى النهاية.

لماذا يساعدنا التركيز على خط النهاية على تحقيق أهدافنا؟

اجعل هذه الشريط الورقي هو خط النهاية لديك وعائلتك، واركضوا إليها لتتذكروا مواصلة التركيز على هدفكم الأكبر في الحياة.

التكلم مع الله: صلوا ليساعدكم الله ان تكونوا مثالا للآخرين للتركيز للوصول الى «هدف الفوز بالجائزة التي دعانا الله اليها».



لعبة الباتشي

اعثر على كرة لاستخدامها كـ «الهدف» وثلاث قطع من الورق للشخص الواحد. جعد الورق إلى كرات وضع علامة على كل مجموعة من ثلاثة كرات بلونٍ مختلفٍ. اصنع خطأً للبداية على الأرض وضع «الهدف» بعيداً عنك. والهدف من اللعبة هو جعل كراتك الأقرب إلى «الهدف». يجب رمي الكرات في الهواء، وليس دحرجتها. مع القدمين خلف الخط، تناوبوا لرمي كرة واحدة في كل مرة. الفائز هو من تكون كراته الأقرب إلى «الهدف».

باتشي _ او بوتشي كما يسميها البعض _ هي رياضة من الألعاب الأولمبية الخاصة للأطفال والبالغين ذوي الاحتياجات الخاصة.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

نصيحة للآباء والأمهات

علموا اطفالكم اعادة تدوير المواد.
اعمل في منزلك سلال قمامة معلّمة
بعلامات واضحة للنفايات المختلفة
في المنزل، واعثروا على مكان
طبيعي قريب منكم وحافظوا على
نظافته من البلاستيك والمخلفات.



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