

السباق المطلق - الأسبوع السادس



family.fitness.faith.fun



اعمل خلال القلق!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
السلام في العمل الناشط	صلي من اجل كل شيء	الجميع يقلق	فيلبي 4: 6-7
مرآة الاحماء	اتبع القائد	الركض على الحمم الساخنة	 الإحماء
تمرين سوبرمان مع تثبيت	سوبرمان المتضاد	سوبرمان	 تحرك
تحدي سوبرمان العالمي	تحدي الرياضة	تمرين البربيز المحدد بالوقت	 التحدي
إعادة قراءة الآيات وتمثيل «القلق» و «السلام» بشكل صامت	أعادة قراءة الآيات وصنع ملصق «شكرا لك»	قراءة الآيات وصنع مقياس قلق	 استكشف
رمية الشكر	امسك في المنتصف	كلمات موضوعات سريعة	 إلعب

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 بعضهم 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.





الركض على الحمم الساخنة



انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن ثم عندما يقول القائد «توقف» الجميع ينتقل الى وضعية تمرين القرفصاء. كرر حتى يتعب الجميع.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن وقت شعرت فيه بالقلق.

الذهاب اعماق: ما هي عواقب ونتائج هذا القلق؟ كيف تعاملتم مع هذه العواقب؟



سوبرمان



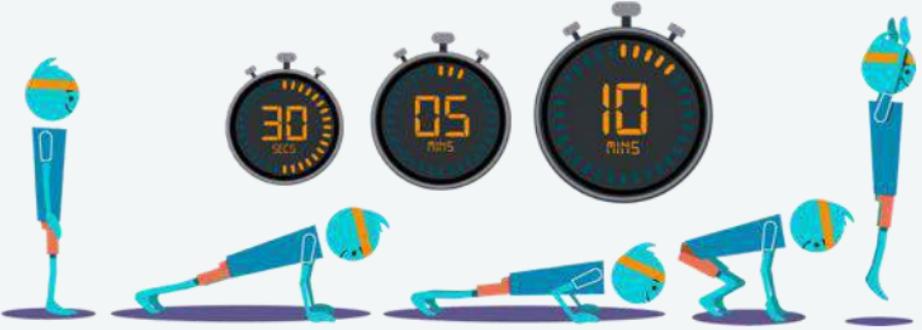
استلقي على الأرض على بطنك أو على حصيرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان) وارفع ذراعيك وساقيك بقدر ما تستطيع، اثبت لمدة 3 ثوان واسترخي بعدها.
اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد التكرار إلى 20 عدّة.

تمرين البربيز المحدد بالوقت



اختر أربعة مناطق في منزلك أو باحتك الخلفية حيث
يمكنكم أن تفعلوا تمرين البربيز معاً. شغّل مؤقت، اركض
إلى المنطقة الأولى وقم بـ 20 عدّة من تمرين البربيز.
أكمل 15 عدّة في المنطقة الثانية، 10 عدّات في الثالثة،
و5 في المركز الرابع

ثم أوقف المؤقت

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد العدّات لتمرين
البربيز لكل محطة الى 8، 6، 4، 2.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة المسافة بين
المحطات الأربع.



الجميع يقلق

اقرأ فيلبي 4: 6-7 من الكتاب المقدس.

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

يركز بولس هنا على واحدة من أكبر المشاكل في سباق الحياة - القلق، فالقلق يقيد قدرتنا على التفكير والتصرف ويسلبنا الحياة. الحل هو الصلاة مع الشكر وفيما ننق في يسوع، نتعامل مع الخوف الذي يُنتج القلق، وهذا يعطينا السلام للمضي في الحياة.

النص الكتابي المقدس - فيلبي 4: 6-7

6 لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُعَاءِ
مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. 7 وَسَلَامٌ لِلَّهِ الَّذِي
يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ
يَسُوعَ.

ضع 10 اشياء في صف واحد على أرضيتك ورتبهم على حسب الحجم لتصنع «مقياس القلق»، قم بتسمية بعض الأعمال الشائعة التي قد تسبب القلق على سبيل المثال،

الذهاب إلى الطبيب أو البدء في مدرسة جديدة. ثم ليستخدم كل شخص مقياس القلق لمعرفة مستوى قلقهم تجاه الشيء الذي قاموا بتسميته

ثم تحدثوا عن أنواع الأشياء التي تُقلق كل شخص أكثر. يذكرنا بولس أن الجميع يقلق، ولكنه ليس من الضروري أن يحكمنا ويتحكم بحياتنا.

التكلم مع الله: أعد ترتيب الأشياء العشرة - التي استخدمتها لمقياس القلق - على شكل صليب وصلوا من أجل أن يساعدكم الله في أوقات القلق.



كلمات موضوعات سريعة

اجلسوا في دائرة وحددوا مواضيع مثل البلدان، أسماء، او ألعاب الرياضية. يردد شخص من العائلة الحروف الأبجدية في رأسه حتى يقول له شخص آخر توقف؛ ثم يتناوب بقية الأفراد على قول كلمة حول الموضوع الذي يبدأ بالحرف المختار بأسرع ما يمكن. استمروا حتى لا يتمكن أحدكم من التفكير بكلمة، ثم ابدأوا جولة جديدة وقوموا بتنويع المواضيع في كل جولة.

اختيار آخر: اجعلها على شكل منافسة بين فريقين.



نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

اشرب كثيراً من الماء



اتبع القائد

ضع الموسيقى المفضلة لديك. واركض في دائرة
وليكن شخص واحد هو القائد ويستخدم التصفيق باليد
لتوصيل التعليمات:

- تصفيق لمرة واحدة — عدّة من تمرين الثابت
 - تصفيق مرتين — عدتين من تمرين متسلقي
الجبال
 - تصفيق ثلاث مرات — ثلاث عدات من تمرين
القرفصاء
- غير القادة بعد دقيقة واحدة.



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

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ماذا تصلي عندما تشعر بالقلق؟

الذهاب اعماق: تحدث عن كيفية تغيير الصلاة لمستويات
القلق لديك.



سوبرمان المتضاد



استلقي على الأرض على بطنك أو على حصيرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان) ارفع ذراعك اليمنى وساقك اليسرى بقدر ما تستطيع. استمر "اثبت" لمدة ثلاث ثوان وبعدها استرخ. كرر مع الذراع والساق المعاكسة. اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً. طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد التكرار.



تحدي الرياضة

تهرول العائلة معاً ويصرخ شخص واحد باسم رياضة ما
- على سبيل المثال، كرة القدم فيركض الجميع متظاهرين
بلعب كرة القدم. افعل الشيء نفسه مع الرياضات الأخرى
مثل الرماية، التنس، القفز الطويل.
كن مبدعاً!



<https://youtu.be/D7rvj9lCaXM>



صلي من اجل كل شيء

اقرأ فيلبي 4: 6-7.

يقول بولس أنه يمكننا تقديم كل موقف إلى الله. لماذا هذا مريح؟

عندما نأتي بمخاوفنا إلى الله، فإننا نقدم شكرنا له ايضاً. لماذا يعتبر الشكر مهم للغاية؟

خذ ورقة واكتب «شكراً لك» كبيرة في المنتصف. وفي ما تبقى من الورقة أضف طلبات الصلاة الفردية إلى الله. اقرأ عن سباق الكراسي المتحركة ودانيال لي.

التكلم مع الله: ابحث عن لعبة ناعمة لتمسكها ومررها وأنت تصلي من أجل كل قلق كتبتة على ملصق «شكراً لك».

سباق الكراسي المتحركة

يستعد دانيال لي لألعاب طوكيو البارالمبية في سباق الكراسي المتحركة حيث انه لم يكن رياضياً دائماً. ولد دانيال بمرض هشاشة العظام وكسرت عظامه بمرات أكثر من أن يستطيع عدّها، كان لا بد من حمله إلى المدرسة لأن عائلته لم تستطع تحمل تكاليف كرسي متحرك. ازعجوه الأطفال الآخرين بسبب حالته الصحية. عندما كان عمره 14 عاماً توفي والده فجأة وعلى الرغم من أنه في كرسي متحرك، شعر دانيال بالمسؤولية باعتباره الرجل الوحيد في عائلته. بدلاً من أن يستهلكه القلق، كان يثق في الله وبدأ يصبح أكثر استقلالية فتعلم أن يطبخ واصبح قادراً على الانتقال من مكان إلى آخر، اصبح أقوى واسرع على الكرسي المتحرك وأصبح قلقه ووضعته مجالاً للنمو والقوة.

إنه يعيش بهذا المبدأ، «لا نمتلك جميعاً أفضل بداية في الحياة، لكن كيف نتابع وتنهي حياتك هي ما يهم فعلاً».



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض سباق حياتك الخاص؟
كيف يمكن لعائلتك أن تتعلم من دانيال؟





امسك في المنتصف

اجمع ثلاثة أو أربعة كائنات يمكنكم رميها بأمان لبعضكم البعض

ثم انقسموا إلى ثلاثة فرق، واحد الى كل جانب من الغرفة أو الفناء وواحد في الوسط. تقوم الفرق الموجودة في زوايا الغرفة بإلقاء الأشياء لبعضهم البعض بينما يحاول الفريق في الوسط اعتراض الغرض والإمساك به، وبمجرد أن يتم القبض على جميع الأشياء، يأتي فريق جديد إلى المنتصف.



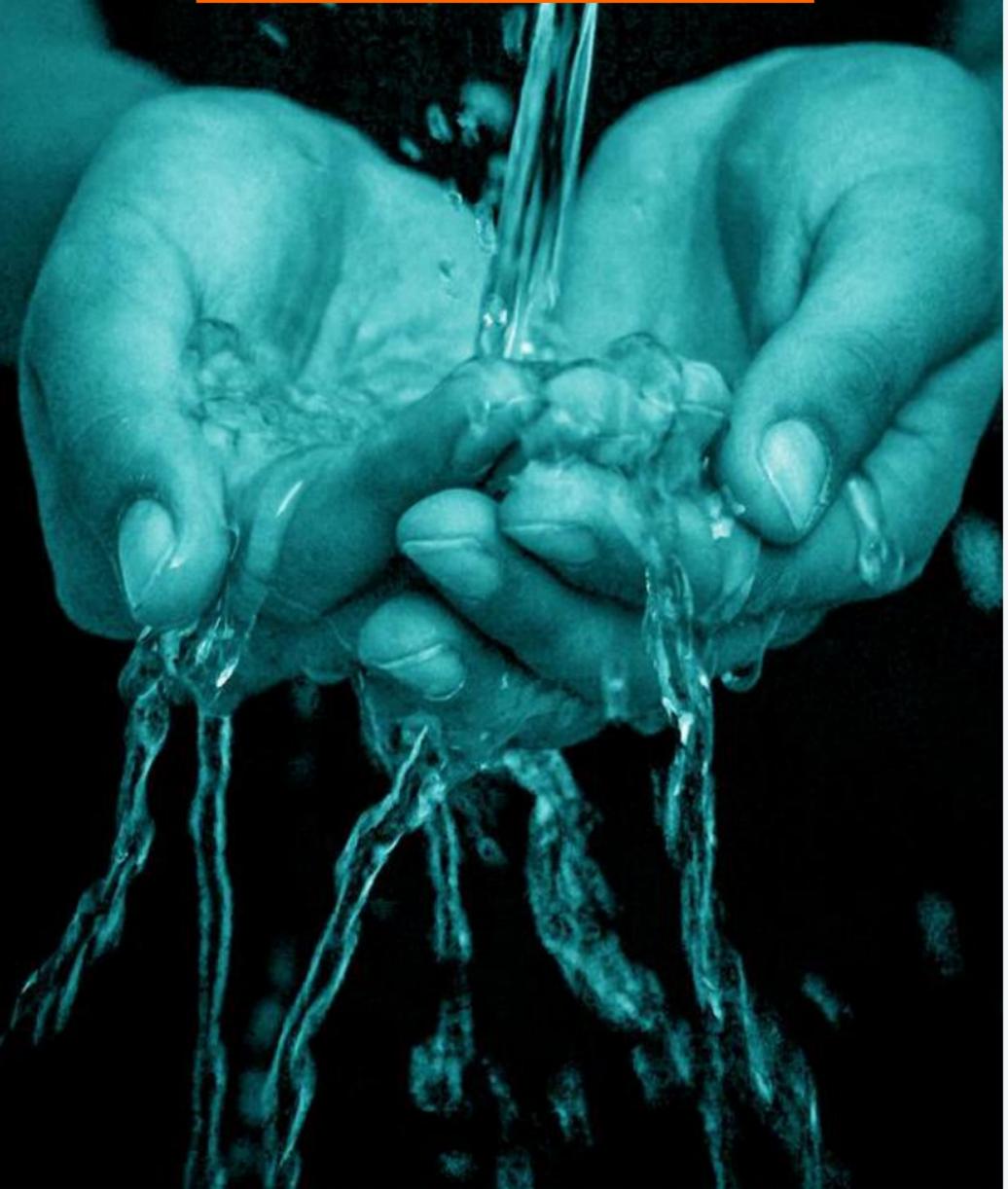
<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

التعلم بالخبرة: ما هو أكثر مكان حاز على إعجابك؟ في الوسط أو الأطراف؟ هل كان أحدهما أصعب من الآخر؟ ولماذا؟

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

اشرب كثيراً من الماء

تتكون أجسامنا في الغالب من الماء
ويحتاج إلى تجديد مستمر حتى نكون
بصحة جيدة. يحتاج الرجال إلى 3.7
لتر في اليوم والنساء 2.7 لتر.





مرآة الاحماء

قف مع شريك حيث يقوم أحدهم بتمارين مثل تمرين القفز العالي، القرفصاء، سوبرمان، الدفع للأسفل وهكذا بينما يكون الشخص الآخر "الشريك" بمثابة مرآة ويقلد كل ما يفعله شريكه.

قوموا بتبديل الأدوار بعد 60 ثانية.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ماذا تظن عندما تسمع كلمة «السلام»؟

الذهاب اعمق: تحدث عن وقت كان لديك فيه شعور
بسلام الله في موقف صعب.



تمرين سوبرمان مع تثبيت



استلقي على الأرض على بطنك أو على حصيرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان) وارفع ذراعيك وساقيك بقدر ما تستطيع، اثبت لمدة 10 ثوان واستريح لمدة 10 ثوان. كرر 10 مرات.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": اثبت لمدة 5 ثوانٍ.

التحدي العالمي

تحدي سوبرمان العالمي

لكم من الوقت تستطيع التثبيت في وضعية سوبرمان؟



ليقوم كل فرد من أفراد الأسرة بتثبيت تمرين سوبرمان
وقم بتسجيل الوقت الذي حصل عليه (بحد أقصى 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 الـ Family.Fit؟



السلام في العمل الناشط

اقرأ فيلبي 4: 6-7.

مثّل بصمت الكلمات مثل القلق، الصراع، والتوتر ثم مثّل بصمت الكلمات مثل السلام والراحة. ماذا لاحظت؟

غالباً ما نفكر في السلام على أنه غياب الصراع - شيء غير فعال. ومع ذلك، يصف بولس السلام بأنه نشط يحرس قلبك وعقلك.

لماذا يحتاج قلبك وعقلك إلى حراسة؟

ما الذي يقلقك الآن؟ كيف يمكنك اتخاذ إجراء او عمل لايقاف القلق؟

التكلم مع الله: شغل موسيقى هادئة وصلّي من أجل ما يقلقك واسمح لله أن يعطي السلام لحياتك.



رمية الشكر

اعطِ الجميع ورقة وقلم ليكتبوا او يرسموا شيء هم شاكرين له وشيء آخر يشعرون بالقلق بشأنه، ثم جعد الورقة وضع سلة المهملات في منتصف الغرفة.

ابدأ على بُعد مترين وحاول رمي الكرات المجددة في السلة بينما تصرخ، «شكرا لله على سماع صلاتي». لزيادة التحدي قم بإبعاد السلة إلى مسافة اكبر وتنافسوا لمن يستطيع الرمي للمسافة الأبعد؟



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

نصيحة للآباء والأمهات

علم اطفالك شرب الماء بانتظام وكن لهم مثالاً حتى يقتدوا بك، ولا تنسى أن تأخذ معك زجاجات مياه عند الخروج في نزهة.



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 لتمير 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