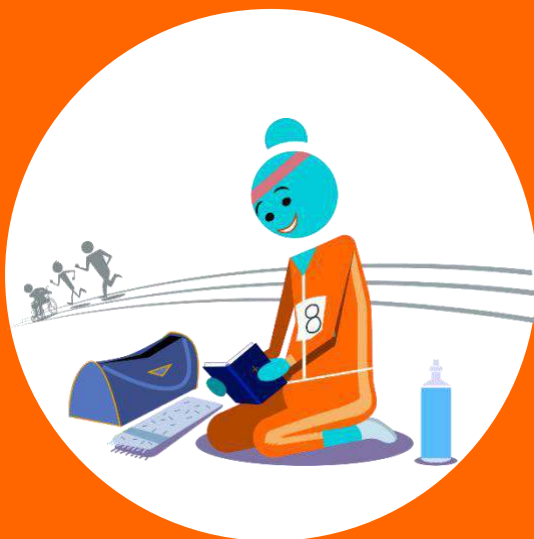


السباق المطلق - الأسبوع السابع

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



ركز عقلك!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
ما الذي يستحق الثناء؟	التركيز على الجانب الجميل	حقيقة أم كذب؟	فيلبي 4: 8
لمس الركبة	تحرك مع الموسيقى	اسقط الى الأرض	 الإحماء
إنخفاض مع مؤقت ورفع الساق	إنخفاض مع رفع الساق	الإنخفاض عن الكرسي	 تحرك
تحدي الانخفاض العالمي	سباق ملئ الكأس التتابعي	مسابقة العداء	 التحدي
أعد قراءة الآية وتذكر عيد ميلادك	أعد قراءة الآية وناقش ما تراه	اقرأ الآية وناقش كأس الماء	 استكشف
مثل بصمت ما انت معجب به	لعبة الذاكرة	حقيقتان وكذبة	 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 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.





## 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

متى أخبرك شخص ما بشيء كنت تعرف انه غير صحيح؟ ماذا فعلت؟

**الذهاب اعمق: متى تم كشفك وانت تكذب؟**



## الإنخفاض عن الكرسي



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. أبقِ أقدامك على الأرض، ثم

شهيق ↓ زفير ↑

قم بعمل 5 ل 10 عدّات، استريح ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

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



## مسابقة العداء

يقف الجميع عند خط البداية يصرخ القائد «انطلق»  
فتركض العائلة بسرعة لمدة 10 ثوان حتى يصرخ القائد  
«توقف» فيتوقف الجميع في مكانهم. بالطبع لن يكون  
الجميع قد ركضوا نفس المسافة - ولا بأس بذلك،  
استريحوا ثم استديروا وواجهوا خط البداية يركض الجميع  
مرة أخرى وعندما يصرخ القائد «انطلق»، الذي يعبر  
الخط أولاً يفوز.





## حقيقة أم كذب؟

اقرأ فيلبي 4:8 من الكتاب المقدس.

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

عقولنا قوية جداً فيشجعنا الرسول بولس على توخي الحذر فيما نسمح لعقولنا بالتركيز عليه. إنه يذكرنا بأن نملاً أذهاننا بأشياء جيدة وإيجابية وهذا تحدي نحتاج جميعاً العمل عليه في سباق حياتنا!

### النص الكتابي المقدس - فيلبي 4: 8

8 أَخِيرًا أَيُّهَا الإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ،  
كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ،  
كُلُّ مَا صَيِّئُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ،  
فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا.

املاً نصف الكأس بالماء واطلب من كل شخص وصف كمية الماء الموجودة في الكأس، سواءً كان الوصف نصف كاملة أو نصف فارغة؟ (كلاهما صحيح)

يشجعنا بولس على التحقق مما ن فكر فيه فغالباً ما نانشغل بالتفكير السلبي خاصة في الأوقات الصعبة. يوفر لنا بولس قائمة من الأشياء التي ترضي الله لقياس تفكيرنا بها.

ماذا تخبرك إجاباتك على كأس الماء عن طريقة تفكيرك؟ ناقش كيف يمكنك أن تكون صادقاً وإيجابياً في تفكيرك.

**التكلم مع الله:** اشكروا الرب لأنه أظهر لنا حقيقته من خلال يسوع واطلب منه مساعدتك في تمييز الحقيقة والتفكير في الأشياء التي ترضيه.



## حقيقتان وكذبة!

يجهز كل شخص حقيقيين وكذبة واحدة. تأكدوا من أن تكون الكذبة قابلة للتصديق والحقائق ليست واضحة ثم تناوبوا على مشاركة الحقيقتين والكذبة مع بقية العائلة، فتقوم العائلة بالتصويت على ما تعتقد انه كذبة.

بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، قد يرغبون باستخدام عبارة مثل «أحب \_\_\_ (شيئين يحبونه وواحد لا يحبونه)».

**التعلم بالخبرة: هل كان من الصعب معرفة الكذبة؟ هل كان هناك شيء جديد تعلمته عن أحد أفراد عائلتك؟**

A close-up photograph of a white bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The background is a soft, out-of-focus light brown color.

نصيحة صحية للعيش لفترة  
طويلة

تجنب الوجبات الخفيفة بين الوجبات  
الأساسية



## تحرك مع الموسيقى



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

- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء مع التصفيق فوق الرأس



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

تحدث عن شيء رأيته مؤخراً كان جميلاً.

**الذهاب اعمق:** متى كان لديك انطباع أول سلبي عن شيء ما ولكن بعد ذلك أدركت أنه كان جيداً وجميلاً في الواقع؟



## إنخفاض مع رفع الساق



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مدّ ساق واحدة فوق الأرض. ثم بدّل القدمين.

اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

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



## سباق ملئ الكأس التتبعي

باستخدام كرسي، ينخفض كل شخص ثلاث مرات ومن ثم يركض إلى العلامة "نقطة معينة" ليجمع المياه في كأس باستخدام ملعقة. ثم يلمس الشخص التالي للمتابعة. تابع في سباق تتابعي حتى يمتلئ الكأس.

كل ثلاثة الانخفاضات = ملعقة واحدة.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الانخفاضات لكل ملعقة.



## التركيز على الجانب الجميل

اقرأ فيلبي 4: 8.

امسك قطعة من الورق مع خربشة صغيرة في منتصف الورقة، ما الذي تراه أنت؟ ورقة مليئة بالخربشات او مكان تستطيع الكتابة عليه؟

لماذا ننجذب للتركيز على العيوب الصغيرة؟ نحن بحاجة إلى تعلم أن ننظر تحت السطح لنرى ما هو جميل ورائع، مثل الخير في شخصية شخص ما.

كيف يمكننا أن ننظر أعمق من المظاهر الخارجية والتركيز على الشخصية الداخلية؟

**التكلم مع الله:** اجمع الأشياء الطبيعية مثل الحجارة أو بيوت الحلزون حول منزلك وابحث عن شيء جميل في كل منها واشكروا الرب على الجمال في بعضكم البعض.



# الجمباز

فابيان هامبوشن هو لاعب جمباز ألماني تنافس في تحدي العارضة الأفقية للرجال، عندما تنافس لأول مرة في أولمبياد أثينا 2004، جاء في المركز **السابع** في المسابقة. ثابر طوال حياته المهنية التي استمرت 16 عاماً من خلال تركيزه على تدريبه وليس على السلبيات الحاصلة وتنافس في الجمباز في كل أولمبياد لاحق وحسّن مكانه في مسابقة العارضة الأفقية في كل مرة. فاز بميدالية برونزية في أولمبياد بكين في عام 2008، وميدالية فضية في أولمبياد لندن في عام 2012، وأخيراً، ميدالية ذهبية في أولمبياد ريو دي جانيرو في عام 2016.

قال بعد حصوله على الميدالية الذهبية أن هذا كان «حلم يتحقق»،

وانه لم يتوقف أبداً عن مطاردة حلمه منذ منذ أول مرة تنافس فيها في عام 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض سباق حياتك الخاص؟  
كيف يمكن لعائلتك أن تظهر الشجاعة والمثابرة مثل  
فابيان هامبوشن؟





## لعبة الذاكرة

هذه لعبة ذاكرة حيث يحتاج كل فرد من أفراد العائلة إلى قطعتين من الورق ورسم نفس الكائن على كلا الصفحتين. اختر شخصاً ليحزر في هذه الجولة، وقم بتبديل الأوراق بشكل عشوائي بحيث يكون لدى الجميع صورتين مختلفتين ثم يقف الجميع في صف واحد حاملين الأوراق الموجودة معهم وينظر الشخص الذي يحاول التخمين إلى رسومات الجميع ثم يستدير بينما يغير الجميع ترتيبهم ويخفون رسوماتهم. يختار اللاعب صورة واحدة للكشف عنها ويجب أن يتذكر من يحمل الصورة المطابقة لها. ان أخطأ في التخمين، يبدأ مرة أخرى وإذا نجح يبذل مع لاعب آخر.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

## نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

تجنب الوجبات الخفيفة بين الوجبات  
الأساسية

في بعض الأحيان عندما نكون في  
مزاج سلبي، نأكل طعام «الراحة»  
لنشعر بتحسن ولكن غالباً ما تؤدي  
هذه العادة إلى زيادة الوزن وتجنب  
التعامل مع القضايا الكامنة وراء  
أفكارنا المؤلمة.





## لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات، حاول لمس ركبتين خصمك على قدر ما تستطيع في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضعية جسمك، ثم غير الشركاء والعب مرة اخرى.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً  
ما الذي يعجبك في كل فردٍ في عائلتك؟  
**الذهاب اعرق: ما الذي يعجبك بنفسك؟**



## إنخفاض مع رفع الساق



انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مَدُّ ساق واحدة فوق الأرض. ثم بَدِّل القدمين.

كم عدّة يمكنك أن تفعل في 30 ثانية؟  
كرّر وحاول زيادة نتيجتك "عدد العدّات".



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة الحد الزمني إلى 60 ثانية.

## التحدي العالمي

## تحدي الانخفاض العالمي

كم عدد الانخفاضات التي يمكن لعائلتك القيام بها في 90 ثانية؟



ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكثر عدد ممكن من الانخفاضات 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 الـ Family.Fit؟



## ما الذي يستحق الثناء؟

اقرأ فيلبي 4: 8.

يختتم بولس قائمته بتعليمات للتركيز على الأشياء التي تستحق الثناء.

فكر في عيد ميلادك، كيف تشعر أن يتم الاحتفال بك وتقديرك في يومك الخاص؟

ما هي الأشياء الممتازة أو الجديرة بالثناء التي يمكن أن نفكر بها؟

يسوع يستحق الثناء. قوموا معاً بعمل قائمة للأشياء التي يستحق يسوع الثناء من أجلها.

التكلم مع الله: صلوا واشكروا لله على الأشخاص في مجتمعكم الذين يتبعون مثال يسوع وقم بعمل بطاقة لشكرهم على ذلك.





## مِثْلِ بَصْمَتِ مَا أَنْتَ مَعْجَبٌ بِهِ

على قطع منفصلة من الورق، اكتب شيئاً واحداً على الأقل يعجبك في كل شخص في عائلتك قد يكون طالب جيد، لاعب كرة قدم جيد، طبّاح جيد، يساعدون الآخرين دائماً، وما إلى ذلك. ضع الأوراق في سلة

واجعل شخصين يختارون ورقة من السلة ويمثلوها بصمت، ويجب على الآخرين تخمين ما هو الشيء المعجب به والشخص الذي يتم وصفه.

**التعلم بالخبرة: كيف كان شعورك عندما كنت أنت الشخص الذي يحظى بالإعجاب؟ هل كنت تعلم أنه أنت؟**

## نصيحة للآباء والأمهات

تجنب الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية بدلاً من ذلك قوموا بتوفير بدائل صحية مثل الفواكه والخضروات وكونوا نموذج في تناول الطعام الصحي لأطفالكم.

## 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](https://www.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](https://www.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](mailto:info@family.fit) حتى نتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*