

السباق المطلق- الأسبوع الثامن

family.fit

*family.fitness.faith.fun*



طَوِّرْ شَخْصِيَّتَكَ!

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



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
ارتدي الصبر	ارتدي التواضع والوداعة	ارتدي اللطف والرحمة	كولوسي 12 : 3
تحرك مع الموسيقى	لمس اليد	تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك	 الإحماء
مسار عقبات متزلجي السرعة	تمرين متزلجي السرعة	تمرين "متزلجي السرعة" ببطئ	 تحرك
تحدي متزلجي السرعة العالمي	5، 10 و 15، 20	سباق متزلجي السرعة	 التحدي
إعادة قراءة الآية وضبط ساعة توقف	إعادة قراءة الآية ومسابقة مكاسرة الأذرع	قراءة الآية وارتداء قميصين	 استكشف
المشي العائلي	سرقة العشب	النمل على قطعة خشب	 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 تحكّم 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 العالمية الجديدة

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 في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

## 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.





## تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين إلى الجانب، يقفز الآخر فوق الذراع والساقين والذراع الثانية. يقفز الجميع لجولتين ثم يغيرون الأماكن، حتى يتمكن الجميع من القفز.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

قم بوصف شخص تعتبره لطيف حقاً.

**الذهاب اعمق: كيف يختلف التعاطف عن اللطف؟ أعط مثلاً.**



## تمرين "متزلجي السرعة" ببطئ



تدرّب على تمرين "متزلجي السرعة" لتبني قوة عضلية للجسم والأقدام، فانحني والمس ركبتيك باليد المقابلة (لمرة واحدة) ابدأ ببطء ثم زد السرعة واجعل الحركات سلسلة.

قم بعمل 6 عدّات ثم استريح ثم قم بـ 12 عدّة، استريح مرة أخرى وقم بـ 18 عدّة.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قلل عدد التكرار.



## سباق متزلجي السرعة



احسب كم عدة من تمرين متزلجي السرعة يمكنك القيام بها في 60 ثانية.

ثم استريح لمدة 60 ثانية

ثم قف على خط (على حبل) واقفز كما يلي:

- 20 إلى الأمام/الخلف
- 20 من جانب إلى جانب

أكمل جولتين.

**طريقة أصعب "إقس على نفسك":** قم بالمزيد من الجولات.





## ارتدي اللطف والرحمة

اقرأ كولوسي 3: 12 من الكتاب المقدس.

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

في هذه الرسالة يعطي بولس المؤمنين بعض الحكمة العملية والقيمة للغاية حول كيفية العيش للمسيح في المجتمع مع الآخرين فيكون لديك هذه الصفات الجذابة مثل اللطف والتواضع التي تأتي من يسوع، ونحن بحاجة لارتدائها مثل الملابس.

### النص الكتابي المقدس - كولوسي 3: 12

12 فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقِدِّيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضَعًا، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ أَنَاةٍ،

ماذا تخبرنا هذه الآية عن كيف يرانا الله؟

نحن مختارون ومقدسون ولقد نشرنا الله في العالم لنعيش ونتصرف كما فعل يسوع وننمو أكثر فأكثر مثله كل يوم. تطوير شخصية كشخصية يسوع يشبه ارتداء الملابس،

ارتدي قطعتين من الملابس (ليمثلوا اللطف والرحمة)  
وأنت تتحدث عما يمكن ان يفعل كل منكم ليمثل هذا في  
هذا الأسبوع

قد يكون من الصعب إظهار هذه الصفات ولكن لحسن  
الحظ لدينا مساعدة يسوع كل يوم.

التكلم مع الله: فكر في الناس الذين يحتاجون إلى معرفة  
تعاطف الله ولطفه اليوم، ارسم قميصين وسميهما الشفقة  
واللطف واكتب أسماء الناس وصلي من أجلهم الآن.



## النمل على قطعة خشب

يقف الجميع على «قطعة خشب» (قطعة، حرف منخفض أو مقعد)، الهدف هو عكس ترتيبك على قطعة الخشب دون أي يسقط أحد. اعملوا معاً حتى ينجح الجميع ولا تنسوا ان تضبطوا مؤقت.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

التعلم بالخبرة: ما الذي ساعدك على النجاح؟

# نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

احصل على الهواء النقي واستمتع  
بالطبيعة.





## لمس اليد

قف بشكل مستقيم في وضعية تمرين الضغط مقابل شريك لك 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

تحدث عن الأوقات التي احتجت فيها إلى أن تكون لطيفاً.

**الذهاب اعمق:** ابحث عن أمثلة للأشخاص المشهورين الذين أظهروا التواضع أو اللطف.



## تمرين المتزلجين السريعين



تدرب على تمرين متزلجي السرعة في كل مرة تأتي قدمك إلى الأمام، حاول الوصول إليها ولمسها باليد المعاكسة، ابدأ ببطء ثم قم بزيادة السرعة والسلاسة. قم بـ 10 عدّات. ثم استريح وقم بـ 20 عدّة، ثم استريح مرة أخرى ثم قم بـ 30 عدّة.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدات إلى 40 أو 50 أو 60.



20، 15، 10 و 5



ابدأ بـ «high five»، ثم قم بما يلي:

- 20 عدّات من تمرين مفاصل القفز
- 15 عدّة من تمرين الدفع للأسفل
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء

انهي بـ «high five».

قم بثلاث جولات بدون استراحة بينهم.

**طريقة اسهل "خفف عن نفسك":** قم بـ 10، 8، 6، و 4 عدّات .



## ارتدي التواضع والوداعة

اقرأ كولوسي 3: 12.

هل أنت جيد في الاستماع إلى نصيحة والديك أو أصدقائك أو المدربين؟

الاستماع إلى الآخرين للتعلم منهم يظهر أننا ننمو في التواضع، بدلاً من التفكير في أننا نعرف كل شيء.

ارتدي الملابس التي ارتديتها في الجلسة الأولى وأضف قطعتين من أجل «التواضع» و «اللطف» ثم ابدأوا بمسابقة مكاسرة الأذرع. تحدثوا معاً عن طرق التحدث التي تظهر التواضع واللفظ يعني ان تكون قوي بشكل هادئ اقرأ عن الإبحار ولورانس ليميو.

التكلم مع الله: ارسموا صورة لأنفسكم وضعوهم معاً واكتبوا فوقهم الكلمات الخمسة من كولوسي 3: 12، وبينما تضيف لونا إلى صورتك، صلوا من أجل بعضكم البعض.



# الإبحار

كان البحار الكندي، لورانس ليميو، يتنافس في سباق الإبحار في أولمبياد 1988 في كوريا الجنوبية عندما هاج البحر كثيراً، كان ليميو خارج أمام السباق مع قارب آخر عندما رأى أن أحد منافسيه قد انقلب وكان في خطر الغرق غير مساره وساعد في إنقاذ البحارة ثم استأنف السباق. لقد كلفه ذلك الوقت ولم يستطع الفوز بميدالية وعبر خط النهاية في المركز الحادي عشر. من خلال وضع الآخرين في المقام الأول خسر السباق، لكنه أظهر أفضل سمات الرياضي فقد اختار الرحمة واللطف على الفوز،

وقال المسؤولون: «من خلال الروح الرياضية والتضحية بالنفس وشجاعتك تجسد كل ما هو صحيح كالمثل الأعلى للألمبيات».



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

كيف تلهمك هذه القصة لتركز في سباقك الخاص؟  
كيف يمكن لعائلتك أن تتطور في هذا المجال؟





## سرقة العش

ضع عدة كرات أو أزواج من الجوارب للشخص الواحد في وعاء في الوسط، حيث يجب أن يكون على مسافة متساوية من جميع اللاعبين وكل شخص لديه أيضاً «عش» (وعاء صغير) أمامه.

اضبط جهاز التوقيت لمدة خمس دقائق، وعند كلمة «انطلق» يركض الجميع إلى الوسط ويحاولوا امسك عنصر واحد لعشهم، استمر حتى يفرغ كل «العش». يمكن للاعبين سرقة عنصر واحد في كل مرة من أعشاش بعضهم البعض ولكن في هذه الحالة لا يستطيعون الدفاع عن أعشاشهم، الشخص الذي لديه «الكنز» الأكبر في عشه في نهاية الدقيقتين يفوز.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

**التعلم بالخبرة: ما هي الصفات التي تستحضرها هذه اللعبة في اللاعبين؟**

## نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

احصل على الهواء النقي واستمتع  
بالطبيعة. اذهب للمشي، السباحة،  
الجري، القيام بأعمال بالبستنة، أو  
الاستمتاع بالحياة البرية.





## 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

ما الشيء الذي تجد صعوبة في انتظاره؟

**الذهاب اعرق:** متى رأيت رياضياً يظهر الصبر؟



## مسار عقبات متزلجي السرعة



قم بتمرين متزلجي السرعة مع حبل أو كتاب على الأرض لتقفز من فوقه، اجعل التمرين معروف وسلس ومن ثم زد السرعة.

قم بـ 20 عدّة واسترح ثم قم بـ 20 عدّة مجدداً.  
قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من الجولات أو قم بها بشكل أسرع.

اليوم الثالث

## التحدي العالمي

### تحدي متزلجي السرعة العالمي

كم عدّة يمكن لعائلتك أن تعمل من تمرين متزلجي السرعة في 90 ثانية؟



ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين متزلجي السرعة في 90 ثانية. ثم اجمعوا الدرجات لمعرفة نتيجة العائلة النهائية.

[انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.

[انقر هنا](#) للنظر في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

أي دولة ستكون بطلا الـ Family.Fit؟



## ارتدي الصبر

ارتدي قطع ملابسك الأربع وأضف قطعة أخرى.

اقرأ كولوسي 3: 12.

اضبط مؤقت لمدة دقيقة واحدة وانتظر في صمت فيما تفكر في الأوقات التي مررت بها أنت أو أصدقائك بتحديات تختبر صبرك وتحدث عن هذه الأوقات.

هل استطاع شيء أن يساعدك؟ ماذا تعلمت/تعلمتم؟

على الرغم من أن مشاعر الإحباط، إلا أنها أيضاً فرص لتعلم دروس الحياة.

التكلم مع الله: كلنا بحاجة إلى الصبر لذلك صلي واطلب من الله المساعدة للنمو في هذا المجال.



## المشي العائلي

هل هناك مكان أردتم الذهاب إليه واستكشافه كعائلة؟ إذا استطعتم، امشوا معاً وأنتم تتحدثون عن ما تعلمتموه هذا الأسبوع. ما هي الفضيحة الأصعب عليكم أن ترتديها؟ ما هي الأسهل؟ اختر واحدة تريد العمل عليها هذا الأسبوع. التقط صخرة أو شيئاً من الطبيعة ليكون تذكيراً لك.



## نصيحة للآباء والأمهات

كن نموذجاً جيداً في قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق لأطفالك، مثلاً أزرعوا الخضروات في حديقة معاً. حافظ على البرية خالية من القمامة واذهب للمشي بانتظام. ولاحظ كيف تتغير الفصول.



## 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](http://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](http://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)*