

السباق المطلق- الأسبوع العاشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



السباق هو معركة!

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

رسالة
تيموثاوس
الأولى: 6: 11-
12

تمسك بالأبدية

وتابع ما هو جيد

اهرب مما هو شرير

نجم البحر

الركض على الحمم
الساخنة

تحرك مع الموسيقى



الإحماء

تمرين الضغط
مع الشريك

تمرين الضغط على
الركب

تمرين الضغط على
الجدار



تحرك

تحدي تمرين الضغط
العالمي

مسار العقبات

السباق التتابعي
لتمرين الضغط



التحدي

إعادة قراءة الآيات
وإنشاء سلسلة
بشرية

إعادة قراءة الآيات
والقيام بالبحث عن
الكنز

قراءة الآيات ولعب
لعبة التمرير
باللمس



استكشف

ساموراي، نينجا،
وسومو

معركة المهارات

تتابع الـ flip-
flop



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 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.





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>

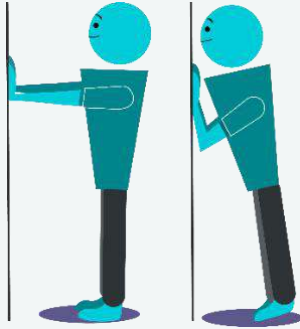
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

هل تركض بشكل أسرع عندما يطارذك شيء ما أو عندما تطارد شيئاً ما؟

الذهاب اعمق: تحدث عن الوقت الذي اردت به ان تهرب من موقف أو مشكلة.



تمرين الضغط على الجدار



قف بحيث تكون اليدين ممدودتين نحو الجدار ثم انحني إلى الأمام، وضع راحة يديك على الحائط، اثني المرفقين وادفع مرة أخرى إلى وضعية الوقوف.

أكمل 10 عدّات من تمرين الضغط على الجدار ثم استريح ثم كرر مجدداً.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بتمرين الضغط على الركبتين بدلاً من اصابع الأقدام.



السباق التتابعي لتمارين الضغط



انقسموا إلى فريقين وقفوا على الجانبين المعاكسين من الغرفة، ضعوا 21 قطعة " كألعب، ملاعق، أو كرات" في المنتصف.

ويتناوب كلٌّ من أعضاء الفريق على الركض في المركز والقيام بخمس عدّات من تمارين الضغط ثم التقاط قطعة من القطع والركض مرة أخرى للتمرير لشخص آخر. استمروا حتى تحصلوا على جميع القطع.

ثم احسب أي فريق جمع قطع أكثر؟



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

طريقة أسهل "إقس على نفسك": قم بتمارين الضغط على الجدار.



اهرب مما هو شرير

اقرأ رسالة تيموثاوس الأولى 6: 11-12 من الكتاب المقدس.

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

هذه الكلمات مكتوبة من قبل الرسول بولس في رسالة إلى صديقه العزيز وطالبه تيموثاوس الذي هو أصغر بكثير من بولس وقد سافروا معاً وخدموا العديد من المؤمنين في مدن مختلفة. يبحث بولس عن كل فرصة لتقديم المشورة وتعليم تيموثاوس كيف يعيش حياة إلهية.

النص الكتابي المقدس - رسالة تيموثاوس الأولى 6:

12-11

11 وَأَمَّا أَنْتَ يَا إِنْسَانَ اللَّهِ فَاهْرُبْ مِنْ هَذَا، وَاتَّبِعِ الْبِرَّ وَالتَّقْوَى وَالإِيمَانَ وَالمَحَبَّةَ وَالصَّبْرَ وَالْوَدَاعَةَ.

12 جَاهِدْ جِهَادَ الإِيمَانِ الْحَسَنَ، وَأَمْسِكْ بِالحَيَاةِ الأَبَدِيَّةِ الَّتِي إِلَيْهَا دُعِيتَ أَيْضًا، وَاعْتَرَفْتَ الاعْتِرَافَ الْحَسَنَ أَمَامَ شُهُودٍ كَثِيرِينَ.

لعبة التمرير باللمس. شخص واحد هو «في الداخل». عندما يقوم الشخص «في الداخل» بلمس شخص آخر فإنه ينضم إلى فريق التمرير (إذا كانت عائلتك صغيرة، فيتم ضم فرد جديد الى الفريق فقط بعد لمسه 3 مرات بدلاً من مرة واحدة) العب حتى يتم وضع علامة على الجميع.

أعد قراءة الآيات، تحتوي الآيات على قائمة بالأشياء التي يجب أن نسعى جاهدين من أجلها فهل يمكنك تسمية العكس من هذه الأشياء؟

غالبًا ما نفلل من شأن الشر ونعتقد أننا نستطيع مقاومته بسهولة، لكنه يلتف حولنا... إنها معركة! لهذا السبب يشجعنا بولس على الفرار دائماً من ما هو الشر. ما الذي تحتاج الى الهروب منه اليوم؟

التكلم مع الله: اكتب قائمة شخصية بالشر الذي يجب أن تهرب منه وصلي من أجل أن يعطيك الله القوة والحكمة.



تتابع الـ flip-flop

اعملوا في ثنائيات، فيكون شخص من الإثنين هو الذي يمشي والآخر هو من يحرك الحذاء، يمشي الأول ببطء في أرجاء الغرفة فيما يحرك الشخص الثاني الـ flip-flop حتى تقع خطوات الماشي دائماً عليها ثم بادلوا الأدوار.

يمكن للشخص الذي يمشي أن يغلق عينيه في الجولة الأخيرة.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

التعلم بالخبرة :

ماذا حدث عندما أغلق السائر عينيه؟



نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

كن حازماً ولكن ليس عدوانياً.



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» ينتقل الجميع الى وضعية تمرين القرفصاء. كرر حتى يتعب الجميع.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي الصفات التي يجب أن يتمتع بها المحقق أو المتابع أو الصياد؟

الذهاب اعماق: شارك أكثر ما تريد تحقيقه في الحياة.

تمرين الضغط على الركب



ابدأ في وضعية الثابت (plank) مع الركبتين على الأرض. حافظ على وضعية ظهرك مستقيماً، وأخفض جسمك عن طريق ثني ذراعيك حتى يلمس صدرك الأرض، ثم عد مجدداً لوضعية البداية.

أكمل مجموعتين من 8 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بعمل تمرين الضغط على الجدار.

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



مسار العقبات

جهاز مسار العقبات استخدم المساحة الموجودة لديك في الداخل أو الخارج (على سبيل المثال، اركض إلى شجرة أو كرسي، واقفز فوق الرصيف أو البساط، وهكذا). كن مبدعاً! تبادلوا الأدوار لإنهاء مسار العقبات بأسرع ما يمكن ضع مؤقت لكل شخص.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



وتابع ما هو جيد

اقرأ رسالة تيموثاوس الأولى 6: 11-12.

نظم لعبة صغيرة للبحث عن الكنز. يخفي شخص بالغ بعض الدلائل البسيطة، التي تقود بقية أفراد العائلة إلى «الكنز».

ما هو الكنز الذي يدعونا بولس لمتابعته؟ متابعة هذا الكنز يعتبر «معركة جيدة للإيمان» وتتطلب هذه المعركة التركيز والانضباط والجهد المستمر.

لماذا هذه الأشياء مستحقة ان تجعلها هدف سعيك بالحياة؟

اقرأ عن الجودو في اليابان.

التكلم مع الله: ارسم عائلتك واطلب من الله مساعدتك في متابعة البر، التقوى، الإيمان، الحب، التحمل، والوداعة.

جودو

الجودو هي رياضة قتالية حيث يتنافس رياضيان ضد بعضهما البعض لجعل خصمهما يستسلم. تم انشاء هذه الرياضة في اليابان في عام 1882، ومن غير المستغرب أن اليابان هي أنجح دولة في الجودو فلقد فازوا بميداليات أكثر من أي بلد آخر. لماذا كانت ناجحة للغاية؟

يبدأ طلاب الجودو اليابانيون التعلم بعمر صغير ويتعلمون حركات الجودو الأساسية من مدرب مخضرم ويمارسون هذه الحركات آلاف المرات حتى يتقنوها. لا يزال أفضل الأولمبيين يمارسون الحركات الأساسية حتى تصبح حركات تلقائية في مسابقة القتال، وتسمى الحركة التي تحرز أعلى النتائج بـ «*ippon*» حيث يُجبر الخصم على ظهره للأستسلام.

انهم يتبعون فكرة «التكرار إلى الكمال». «روح الجودو وروح اليابان متشابهة، فإنهم متصلون».



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

كيف تلهمك هذه القصة لركض سباقك الخاص؟
أين تحتاج عائلتك إلى ممارسة التكرار؟





معركة المهارات

شكلوا فريقين واختاروا ممثلاً واحداً للمنافسة لكل المهارات، ان كانت عائلتك صغيرة فيمكن لكل شخص التنافس في كل مهارة وحساب نقاطه.

جرب هذه المهارات: أعلى قفزة، احبس نفسك لأطول فترة ممكنة، التصفيق بأعلى صوت، اطول قفزة على قدم واحدة ..

وابتكر بعض المهارات بنفسك!

ثم احسب النقاط لمعرفة من فاز في المعركة.



<https://youtu.be/VV0RLgWHeXc>

A young girl with curly hair is sitting on the left, looking towards a man on the right. The man is sitting and looking back at her. They appear to be in a conversation. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

كن حازماً ولكن ليس عدوانياً.
فيمكنك ان تعبر عن أفكارك دون
إذلال الآخرين والبقاء إيجابياً،
وتجنبوا اتهام بعضهم البعض أو
السخرية.



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 بادلوا الأماكن. قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

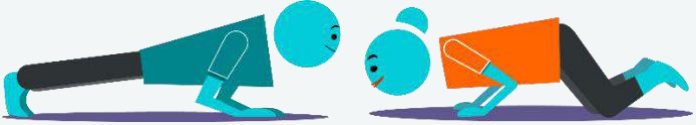
ما هي اطول مدة زمنية قمت فيها بعملٍ محدد؟

الذهاب اعمق: كيف تتخيل نفسك بعد 10 سنوات؟ ماذا

سنفعل؟



تمارين الضغط مع الشريك



المفتاح لتمارين الضغط الجيد هي ابقاء جسمك مستقيماً
والمرفقين بالقرب من جانبك.

اتخذ الوضعية الصحيحة بمقابل شريكك مع ركبتك على
الأرض ويديك بخط متوازي مع كتفيك، وقوموا بتمرين
الضغط في نفس الوقت ثم حيّوا بعضكم بـ "high-five".
أكملوا 10 عدّات ومن ثم استريح قوموا بعمل جولتين.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

التحدي العالمي

تحدي تمرين الضغط العالمي

كم مرة تستطيع عائلتك القيام بتمرين الضغط في 90 ثانية؟



ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكثر عدد ممكن من تمارين الضغط 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 بطلة الـ Family.Fit؟



تمسك بالأبدية

امسكوا ايدي بعضكم البعض وشكلوا سلسلة بشرية
وليمسك الشخص الموجود في احد الطرفين بشيء غير
متحرك، ما هي أبعد نقطة يمكن أن تصل إليها سلسلتك
دون كسر؟

اقرأ رسالة تيموثاوس الأولى 6: 11-12.

هل سبق لك أن تخيلت كيف ستبدو الأبدية؟ ليس لها بداية
ولا نهاية... إنها مثالية!

لماذا يطلب منا بولس التمسك بالأبدية بشدة؟ حتى أكثر من
ذلك — يطلب منا القتال من أجلها. ما الذي يجعل الأبدية
قيّمة للغاية؟

التكلم مع الله: من الذي ترغب في قضاء الأبدية معه؟ فكر
في كل أولئك الذين لا ترغب في التخلي عنهم اجمع حجراً
أو تذكراً لكل واحد وصلي من أجلهم بالاسم.



ساموراي، نينجا، وسومو

اخترع ثلاث حركات بسيطة لثلاث شخصيات مختلفة _
ساموراي، نينجا، وسومو _ ثم اختاروا قائداً وقفوا في
مواجهة بعضهم البعض.

يختار الجميع سراً، "بما في ذلك القائد" شخصية ليُمثلها،
وعند العدة الثالثة يمثل الجميع الشخصية التي اختاروها
أي شخص مثل الشخصية التي مثلها القائد يحصل على
نقطة وأول شخص يحصل على خمس نقاط يفوز.
بدل القادة والعب مرة أخرى.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

نصيحة للآباء والأمهات

علم الأطفال حل الصراعات منذ سن مبكرة وهذا يتطلب ممارسة مستمرة. قيم العلاقات، ووقف التنمر، وعلمهم الاحترام.

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 إمس 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](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 حتى نتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit