

السباق المطلق - الأسبوع الحادي عشر  
تذكر كل ما تعلمته!

# family.fit fast

7 دقائق لمساعدتك في تنمية عائلتك، لياقتك، إيمانك، ومتعتك



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

# إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة رسالة تيموثاوس الثانية: 3: 14- 15	لمس اليد	اليوم الأول
قراءة ومناقشة رسالة تيموثاوس الثانية: 3: 14- 15	نعم و لا!	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة رسالة تيموثاوس الثانية: 3: 14- 15	تحدي تمرين المعدة العالمي	اليوم الثالث

هذه الآيات هي كلمات بولس الأخيرة من الحكمة لتيموثاوس - أحد القادة الشباب الذين كان يرشدهم، وإذا تعلمنا جيدا من أشخاص جديرين بالثقة سنكون قادرين على تطبيق تلك الدروس عندما نجد أنفسنا تحت الضغط.

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في رسالة تيموثاوس الثانية: 3: 14-15.

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة فقط استمتع بوقتك!



يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب يرجى قراءة الشروط والأحكام.

ما الجديد في الموسم الخامس

family.fit



## مسابقة Family.Fit العالمية الجديدة

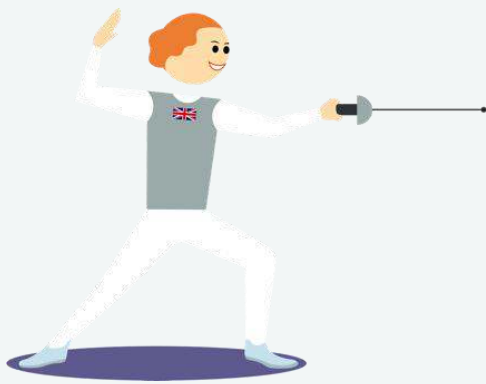
هل يمكن لدولتكم الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟ اربح نقاط في التحديات الأسبوعية وارفع دولتك إلى قمة المتصدرين الدوليين.

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. يتغلب الرياضيون على التحديات في الأوقات الصعبة لإنهاء السباق. فنأمل أن تلهمك هذه القصص للركض في سباق حياتك.



# اليوم الأول

## تنشطوا



### لمس اليد

قف بشكل مستقيم في وضعية تمرين الضغط مقابل شريك لك. حاول لمس يد الشخص الآخر بينما تقوم بحماية يديك. كم مرة يمكن أن تلمس شريكك في 60 ثانية؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

## ارتاحوا وتحدثوا



### تذكر الأهم

- ما هي النصيحة التي ستعطيها لصديق لتشجيعه على الاستمرار؟  
اقرأ رسالة تيموثاوس الثانية: 3: 14-15.
- وهكذا كان بولس «مدرّب» تيموثاوس، لكنه يعلم أنه قد لا يراه مرة أخرى، لذلك يحث تيموثي على تذكر الأشياء التي تعلمها حتى يبقى على المسار الصحيح في الحياة.
- ماذا تعتقد أن تيموثاوس كان يتعلم من بولس عن الحياة؟ عن الله؟  
قوموا كعائلة بإعداد قائمة بـ «الأشياء المهمة التي يجب تذكرها حتى نبقى على المسار الصحيح».

**التكلم مع الله:** اطلب من كل شخص اختيار أصعب شيء في القائمة ليتذكره وصلّوا من أجل المساعدة للحفاظ على هذه الأشياء في عقولنا في الأسبوع المقبل.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### نعم و لا!

اختراروا قائداً وضعوا بعض الموسيقى، ثم ارقصوا أو قوموا بحركة ما حتى يقول الزعيم «نعم» أو «لا». عندما يقول القائد «نعم» يقوم الجميع بتمرين القرفصاء ثم يعودون للرقص، عندما يقول القائد «لا» يقوم الجميع بالجلوس. استمروا في الرقص حتى يتكلم القائد وتناوبوا على دور القائد.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9lc-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ)

## ارتاحوا وتحديثوا



### نتعلم من الأشخاص المناسبين

- من هو أفضل معلم أو مدرب سبق لك أن حصلت عليه؟ ما الذي جعله جيداً جداً؟

اقرأ تيموثاوس الثانية 3: 14-15.

- لماذا من المهم أن نكون قادرين على الوثوق بأولئك الذين يعلموننا؟

قم بعمل قائمة أخرى: «الأشخاص الذين يمكن أن نثق بهم لتعليمنا جيداً» واضف صور. تحدث عما يجعل هؤلاء الناس جديرين بالثقة.

اقرأ عن المبارزة ودرس جودي غينيس في اللعب العادل.

التكلم مع الله: اشكر الرب على الناس الموجودين في القائمة وابتحثوا عن طريقة خاصة لشكر كل شخص هذا الأسبوع معاً كعائلة.

# اليوم الثالث

## التحدي العالمي

### تحدي تمرين المعدة العالمي

- كم مرة تستطيع عائلتك القيام بتمرين المعدة في 90 ثانية؟
- ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين المعدة في 90 ثانية. ثم اجمعوا الدرجات لمعرفة نتيجة العائلة النهائية.
- [انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.
- [انقر هنا](#) للنظر في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

### ارتاحوا وتحدثوا



### من أين تأتي الحكمة الحقيقية؟

- فكر في شخص حكيم تعرفه. ما الذي يجعله حكيم؟
- اقرأ تيموثاوس الثانية: 3: 14-15.
- أين يمكن أن نجد الحكمة؟
- في بعض الأحيان يكون من الصعب فهم الكتاب المقدس، لكن يسوع وعد بأن الروح القدس «سيعلمك كل الأشياء وسيذكرك بكل ما قلته».
- كيف يمكننا أن نطلب من الروح القدس مساعدتنا؟ لماذا من الحكمة أن تثق بيسوع من أجل الخلاص؟

التكلم مع الله: اشكر الرب لإعطائنا كلمته - مصدر الحقيقة للخلاص والعيش بالروح واطلب من الروح القدس تحقيق التفاهم.

# المبارزة بالسيف

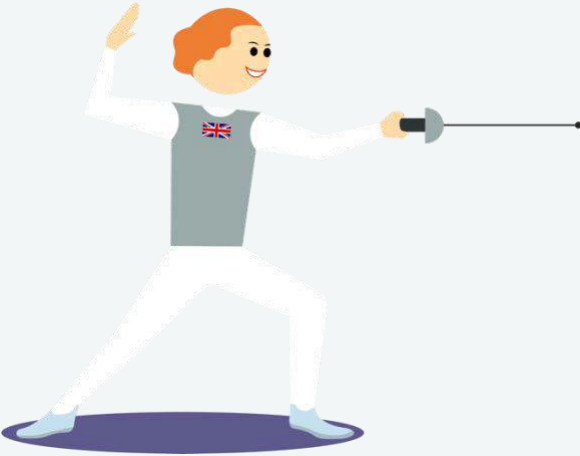
المبارزة بالسيف هي رياضة قتالية بين لاعبين اثنين وهي واحدة من خمس رياضات ظهرت في كل دورة ألعاب أولمبية حديثة. (والبعض الآخر هو ألعاب القوى وركوب الدراجات والسباحة والجمباز).

كانت المبارزة البريطانية جودي غينيس في وضع يمكنها من الفوز بالميدالية الذهبية الفردية في المبارزة ضد النمساوية إلين بريس في أولمبياد لوس أنجلوس 1932. وقبل نهاية المباراة النهائية للميدالية الذهبية، ذُكرت الحكام بنقطتين يجب ان تضاف الى خصمها بسبب لمسات لم ينتبه لها الحكام، قام الحكام بتحديث النتائج وأعلنوا أن إلين بريس قد فازت بالميدالية الذهبية وجودي غينيس فازت بالفضية.

تذكرت جودي غينيس أن أساس الرياضة هو اللعب العادل - وليس مجرد الفوز فخسرت ميداليتها الذهبية لكنها كسبت الاحترام من الجميع.

كيف تلهمك هذه القصة لركض سباقك الخاص؟

ماذا يمكن لعائلتك أن تتعلم من جودي غينيس؟



# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في رسالة تيموثاوس الثانية: 3: 14-15.

**النص الكتابي المقدس - تيموثاوس الثانية: 3:**

**15-14**

14 وَأَمَّا أَنْتَ فَانْتَبُتْ عَلَى مَا تَعَلَّمْتَ وَأَيَقَنْتَ،  
عَارِفًا مِمَّنْ تَعَلَّمْتَ. 15 وَأَنَّكَ مُنْذُ الطُّفُولِيَّةِ تَعْرِفُ  
الْكُتُبَ الْمُقَدَّسَةَ، الْقَادِرَةَ أَنْ تُحَكِّمَكَ لِلخَّلَاصِ،  
بِالإِيمَانِ الَّذِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.



## نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

حرك جسمك كل يوم. نظّم الوقت لممارسة الرياضة، لا تتركها للصدفة فقط. المشي هو أفضل نوع من الحركة لذا خطط لجعله جزءاً طبيعياً من روتينك اليومي.



# المزيد من المعلومات

نأمل أن تكون قد استمتعت بالنسخة السريعة من الـ *family fit*. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. إنها مجانية وسوف تجد جلسات كاملة من الـ *family fit* على الموقع <https://family.fit>. شاركها مع الآخرين.

لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCfamilyfit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني [info@family.fit](mailto:info@family.fit) حتى تتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكرا لك.

فريق الـ "family.fit"

## الشروط والأحكام

### 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.



family.ft

