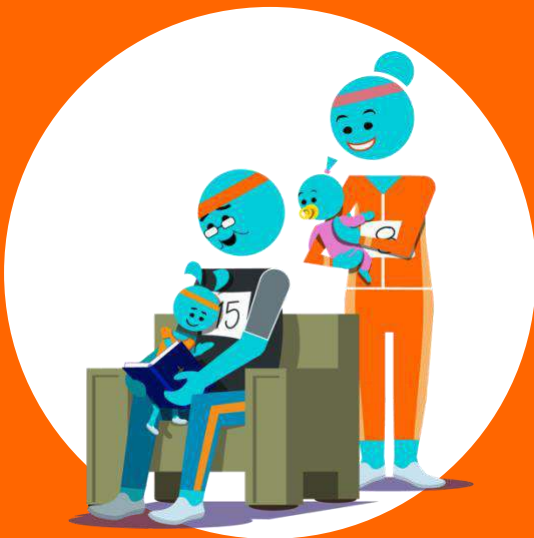


السباق المطلق - الأسبوع الحادي عشر

family.fit

family.fitness.faith.fun



تذكر كل ما تعلمته!

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

من أين تأتي الحكمة
الحقيقية؟

نعلم من الأشخاص
المناسبين

تذكر الأهم

رسالة
تيموثاوس
الثانية: 3: 14-

15

ارقص واجمد

لمس كتف "الدب"

لمس اليد



الإحماء

تمرين المعدة مع
الالتفاف

دائرة تمرين المعدة

تمرين المعدة
الاساسي



تحرك

تحدي تمرين المعدة
العالمي

نعم ولا!

قم بزيادة الثواني



التحدي

أعادة قراءة الآيات
ومناقشة مساعدة
الروح القدس

أعادة قراءة الآيات
وصنع قائمة
بالأشخاص الذين
يمكن أن نثق بهم

قراءة الآيات وعمل
قائمة بالدروس
المهمة



استكشف

الذاكرة التسلسلية

ما هذا؟

اففز للداخل، اففز
للخارج



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 ال "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

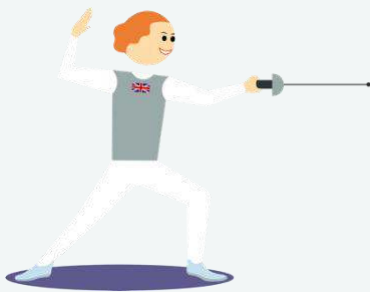
هل يمكن لدولتكم الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟
اربح نقاط في التحديات الأسبوعية وارفع دولتك إلى قمة المتصدرين الدوليين.

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





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

هل يمكنك تذكر شيء بدأت به - ولكن بعد فترة استسلمت؟ ما الخطأ الذي حدث؟

الذهاب اعمق: ما هي النصيحة التي ستعطيها لصديق لتشجيعه على الاستمرار؟



تمرين المعدة الاساسي



استلقي على ظهرك وإثني رجليك وثبت قدميك على الأرض، إثني جسمك نحو ركبتيك لتصل لوضعية «الجلوس». ثم عد إلى وضعية البداية.

اعمل مع شريك حيث يقوم أحد الشريكين بعمل تمرين المعدة بينما يمسك الشريك الآخر بقدميه، قم بخمس عدّات ثم قوموا بمبادلة الأماكن.

قوموا بخمس جولات

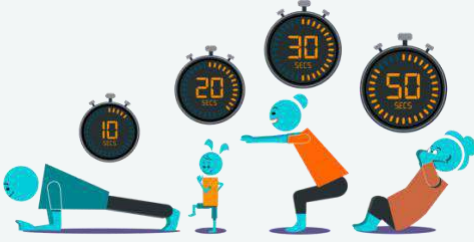


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة التكرار إلى 10 عدّات.



قم بزيادة الثواني



قم بإيجاد ساعة وقم بالحركات التالية للوقت المُعطى:

- 10 ثوانٍ - تمرين الثابت
- 20 ثانية - الجري في المكان مع ركبتيين عاليتين
- 30 ثانية - تمرين القرفصاء
- 40 ثانية - الزحف كالدب في ارجاء الغرفة
- 50 ثانية - تمرين المعدة
- 60 ثانية - استراحة

قوموا بعمل ثلاث جولات وشاركوا بعض الأشياء التي كنتم شاكرين لها خلال فترة الاستراحة.



تذكر الأهم

اقرأ **تيموثاوس الثانية: 14-15** من الكتاب المقدس.

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

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

النص الكتابي المقدس - تيموثاوس الثانية: 14-15

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

يجب على الرياضيين الجيدين أن يتذكروا ما علمهم مدربهم لأنه المدرب لن يكونوا دائماً موجودين للمساعدة وهكذا كان بولس «مدرب» 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.



اقفز للداخل، اقفز للخارج

قفوا ممسكين أيادي بعضكم البعض في دائرة مع القائد الذي يعطي التعليمات في المنتصف.

ال الجولة الأولى - يقول الزعيم «اقفز للداخل» والجميع يصرخ باسم الفعل ويقفز للداخل. كرر مع تعليمات أخرى مثل، «اقفز للخارج»، «القفز إلى اليمين» و «القفز إلى اليسار».

ال الجولة الثانية - الجميع يقول ويفعل عكس ما يقول الزعيم (على سبيل المثال اقفز للخارج عندما يقول الزعيم «اقفز للداخل»).

ال الجولة الثالثة - الجميع يفعل الإجراء الذي يقوله الزعيم لكنه يصرخ الفعل العكس.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a yellow and white patterned dress, is walking up the same step. They are on a pier with a white railing and a blue sky in the background.

نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

حرك جسمك كل يوم.



لمس كتف "الدب"

انزل على اليدين والركبتين مقابل شريكك وحاول لمس كتف شريكك بيدك مع الحفاظ على وضعية «الدب» الخاصة بك، العبوا حتى يصل شخص ما إلى نتيجة 11 لمسة كتف.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

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

الذهاب اعمق: اصنع قائمة بالطرق المختلفة التي نحصل بها على المعلومات. كيف نستطيع أن نؤكد أن هذه المعلومات موثوقة؟



دائرة تمرين المعدة



اجلسوا في دائرة مواجهين بعضكم البعض وقوموا بعمل
50 عدّة من تمرين المعدة كعائلة معاً

وبعد 25 عدّة، اركضوا كعائلة إلى علامة معينة عبر
الغرفة أو الحديقة وارجعوا الى خط البداية. اركضوا على
حسب سرعة أبطأ شخص بينكم ثم ابدأوا بتمارين المعدة
مجدداً.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد عدّات تمارين
المعدة.



نعم و لا!

اختاروا 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 تناوبوا على دور القائد.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": العبوا لمدة ثلاث دقائق فقط.



تعلم من الأشخاص المناسبين

اقرأ تيموثاوس الثانية: 3: 14-15.

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

قام بولس بتعليم تيموثاوس جيداً - كما فعلت جدته لويس وأمه ينيس التي ذكرها بولس في وقت سابق من هذه الرسالة. ماذا كانت القواسم المشتركة بين بولس، لويس، وينييس؟

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 وابتحوا عن طريقة خاصة لشكر كل شخص هذا الأسبوع معاً كعائلة.

المبارزة بالسيف

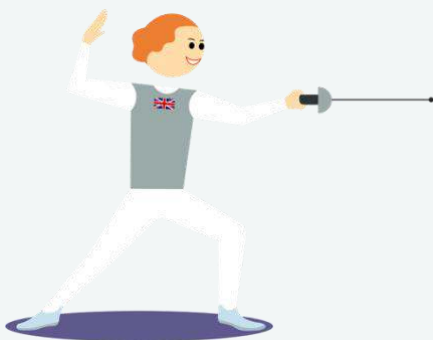
المبارزة بالسيف هي رياضة قتالية بين لاعبين اثنين وهي واحدة من خمس رياضات ظهرت في كل دورة ألعاب أولمبية حديثة. (والبعض الآخر هو ألعاب القوى وركوب الدراجات والسباحة والجمباز).

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؟





ما هذا؟

ليجد الجميع شيئاً ويجلسوا معاً في دائرة يبدأ شخص واحد ويحمل هذا الشيء ويسأل الشخص المجاور له، «ما هذا؟» على سبيل المثال، إذا كانت زجاجة ماء يمكن للشخص الأول أن يقول «زجاجة ماء» ثم يسألون الشخص التالي، «ما هذا؟» لا يمكن للشخص الذي يعطي الجواب نفسه (أو يستخدم الماء أو الزجاجة)، بل يجب أن يجدوا إلى طريقة أخرى لوصف الشيء، مثل «اطفاء العطش». وشاهد مدى إبداعك أنت و افراد العائلة في الدائرة ليأخذ كل شخص دوراً مع الشيء الخاص به.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

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



ارقص واجمد

ضع بعض الموسيقى الإيقاعية وليرقص الجميع ويحركوا أجسادهم ثم تناوبوا لإيقاف الموسيقى! يجمد الجميع عندما تتوقف الموسيقى ويقوموا بعمل 10 عدّات من تمرين متزلجي السرعة "تنحني وتلمس ركبتيك بيدك المعاكسة - اليد اليسرى للركبة اليمنى-". كرروا حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً
هل تفضل أن تكون مشهوراً، حكيماً، شعبياً، أو غنياً؟
ولماذا؟

الذهاب اعرق: فكر في شخص حكيم تعرفه، ما الذي يجعله حكيم؟



تمرين المعدة مع الإلتفاف



استلقي على ظهرك وإثني رجليك وثبت قدميك على الأرض، قم بثني جسدك نحو ركبتك للجلوس ثم التف إلى اليمين والمس الأرض بكلتا يديك على الجانب اليمين ثم ارجع إلى وضع البداية وكرر للجانب الأيسر.

أكمل ستة عدّات، ثلاثة للجهة اليمين وثلاثة للجهة اليسار
وأكمل خمس جولات.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": أكمل ثلاث جولات فقط.



تحدي تمرين المعدة العالمي

كم مرة تستطيع عائلتك القيام بتمرين المعدة في 90 ثانية؟



ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكثر عدد ممكن من تمارين 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.

أي دولة ستكون بطلا الـ Family.Fit؟



من أين تأتي الحكمة الحقيقية؟

اقرأ تيموثاوس الثانية 3: 14-15 من الكتاب المقدس.

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؟ نصيحة بولس للبقاء على المسار الصحيح:

1. ان نتذكر أهم الأشياء
2. نتعلم من الأشخاص المناسبين
3. نبحث عن الحكمة في الكتاب المقدس.

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



الذاكرة التسلسلية

يقف الجميع مقابل القائد، بينما يفكر القائد بثلاثة تمرينات بتسلسل (على سبيل المثال، مفاصل القفز "jumping" "jacks"، الدفع على الأسفل "lunges"، الهرولة "jogging"). يوضح القائد تسلسل الحركات بينما يحاول الآخرون بالقيام بالحركات بالتسلسل الصحيح في أسرع وقت ممكن. وأول من يكمل التسلسل بشكل صحيح يصبح القائد التالي.



<https://youtu.be/376um0LNpsxk>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بتضمين المزيد من الحركات في التسلسل.

نصيحة للآباء والأمهات

اجعل التحرك وممارسة الرياضة جزءاً منتظماً من الحياة الأسرية قوموا بها معاً واجعلوها ممتعة وابدأوا من سن مبكرة، أظهروا لأطفالكم الاختيارات الصحية.

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](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