

family.fit لعيد الميلاد
12 يوماً من (اللياقة في الميلاد - Fitmas)

family.fit

Christmas

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



www.family.fit

إنه سهل للغاية

اجمع العائلة لمدة 7 إلى 10 دقائق:

ستساعدك هذه الجلسات الـ 12 على التركيز مع عائلتك على قصة ولادة يسوع لمدة 12 يوماً في الفترة التي تسبق عيد الميلاد.

هذه الجلسات عبارة عن سلسلة وقت ما قبل الميلاد من القراءات والتحديات الجسدية. يمكنك إضافة الحرف اليدوية أو الأنشطة الأخرى إذا كان لديك المزيد من الوقت.

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



يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب يرجى قراءة الشروط والأحكام

وتابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي.



12 يوماً من تحدي الـ Fitmas

الخيار الأول

قم ببناء تحدي كل يوم بأيام ما قبل الميلاد.

اليوم الأول: قم بعناق عائلي

اليوم الثاني: قم بعدتين من تمرين المعدة ثم قوموا بعناق عائلي.

اليوم الثالث: قم بثلاث عدّات من تمرين القرفصاء مع شريك، وعدتين

من تمرين المعدة ومن ثم قوموا بعناق عائلي. واستمر في

إضافة حركات بهذه الطريقة.

الخيار الثاني

قم بنشاط مختلف كل يوم كما هو موضح ثم قم بالتحدي بأكمله في اليوم

الثاني عشر.

الخيار الثالث

يقوم كل شخص بجزء مختلف من التحدي يومياً.

التحدي

1. عناق عائلي كبير
2. عدتين من تمرين المعدة،
3. 3 عدّات من تمرين القرفصاء مع شريك،
4. 4 عدّات من تمرين سوبرمان،
5. 5 high-five،
6. 6 عدّات من تمرين الانخفاض على الكرسي،
7. 7 عدات من تمرين مفاصل القفز،
8. 8 عدّات من تمرين الضغط على الحائط،
9. 9 عدّات من تمرين متزلجي السرعة،
10. 10 ثوان من تمرين الثابت (البلانك)،
11. 11 عدّة من تمرين الدفع للأسفل
12. 12 عدّة من تمرين متسلقي الجبال

اليوم الأول

عناق عائلي كبير أولاً



تنشطوا



تمرين "الجانكيارد" تمارين مع شريك لك.

يجلس شخص واحد على الأرض ويضع الساقين إلى الأمام والذراعين على الجانب، ويقفز الشريك فوق الذراع والساقين والذراع الثانية. يقفز الجميع لجولتين ومن ثم يتم تغيير الأماكن حتى يحصل الجميع على فرصة ليقفروا ويقوموا بالتمرين



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

ارتاحوا وتحدثوا



الكلمة

- لماذا تكون بداية شيء ما مهمة للغاية؟
- اقرأوا يوحنا 1: 1-5، 14 (تأتي الكلمة إلى العالم) وتحدثوا عن ذلك.
- الكلمة = يسوع. ماذا تقول هذه الآيات عن يسوع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم الثاني

عدتين من تمرين المعدة



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

تنشطوا



اركل العلبة

اصنع دائرة على الأرض وضع علبة فارغة في الوسط، يحرس شخص واحد العلبة بينما يحاول الجميع أخراج العلبة من الدائرة؛ إذا لمس الحارس شخصاً آخر قبل أن يستطيع أخراج العلبة يصبح هذا الشخص الحارس الجديد. يمكن للاعبين العمل معا لتشتيت الحارس، وتفوز إذا اخرجت العلبة دون أن يلمسك الحارس.



<https://youtu.be/zBmKqgmwW88>

ارتاحوا وتحدثوا



نبوءة قدوم الأمير

• ما هي النبوءة؟

اقرأوا إشعياء 9: 6-7 - ولد طفلٌ (نبوءة قدوم أمير السلام). وتحدثوا عن ذلك.

• ما هو الوعد في هذه الآية عن يسوع؟

• ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم الثالث

تمرين القرفصاء مع ثلاث شركاء



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

تنشطوا



مشية الثقة

اعملوا في ثنائيات، حيث يكون شخص واحد معصوب العينين في حين يعطي الآخر تعليمات للوصول إلى الهدف. ضع بعض العقبات لجعلها أكثر تحدياً، العبوا اللعبة في الخارج إن كان ذلك ممكناً.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

ارتاحوا وتحدثوا



إشارات أن الله معنا

- لماذا نستخدم إشارات الطريق؟ ماذا عن الإشارات الأخرى؟
- اقرأوا إشعيا 7: 14 – (علامة قدوم عمانوئيل). وتحدثوا عن ذلك.
- ما هو الوعد في هذه الآية عن يسوع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم الرابع

4 عدّات من تمرين سوبرمان



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

تنشطوا



لعبة العربة اليدوية مع مسار عقبات

أنشئ مسار العقبات الذي يتضمن بعض المنعطفات. اعملوا في ثنائيات للتحرك خلال مسار العقبات في سباق لعبة الـ «عربة اليدوية». ضع مؤقت لكل فريق ثم بدّل الأماكن وافعلها مرة أخرى.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

ارتاحوا وتحدثوا



زيارات الملاك

- من هو الزائر الأكثر غرابة الذي أتى اليك على الإطلاق؟
- اقرأوا لوقا 1: 26-28 – (زيارات الملاك). وتحدثوا عن ذلك.
- ماهو الوعد في هذه الآيات عن يسوع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.



تنشطوا



تحدي النرد

أوجد أو اصنع نرداً. ليقف الجميع في دائرة واكملوا 100 عدّة من تمرين القرفصاء كعائلة. يرمي كل شخص النرد ويقوم بتمرين القرفصاء وفقاً للعدد الذي ظهر على النرد قبل التمرير للشخص التالي. حافظ على عدّ عدد المرات الإجمالية لتمرين القرفصاء الذي تقوم به العائلة. طريقة أصعب "إقس على نفسك": أكملوا 150 أو 200 عدّة من تمرين المعدة أو الدفع للأسفل.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

ارتاحوا وتحدثوا



رد مريم على الأخبار

- ما هي أغنيتك المفضلة؟ هل هي أغنية سعيدة أم حزينة؟
- اقرأوا لوقا: 1: 46 - 56 - (رد مريم). وتحدثوا عن ذلك.
- ماذا تقول هذه الآية عن رد مريم على أخبار الملاك؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم السادس

6 عدّات من تمرين الإنخفاض عن الكرسي



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

تنشطوا



املاً كأسك

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 تنابعي حتى يمتلئ الكأس. كل ثلاثة الانخفاضات = ملعقة واحدة.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد الانخفاضات مقابل الملعقة الواحدة.



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

ارتاحوا وتحدثوا



رد يوسف على الأخبار

- متى كنت خائفاً أو خجلاً؟
- اقرأوا متى: 1: 18-24 – (يقبل يوسف خطة الله). وتحدثوا عن ذلك.
- ماذا تقول هذه الآيات عن رد يوسف على الأخبار؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم السابع

7 عدّات من تمرين مفاصل القفز



تنشطوا



مشية المستنقع

اعثر على شريك واحصل على قطعتين من الورق. تظاهر بأن الأرض هي المستنقع وقطع الورق هي الأرض الجافة الوحيدة ولا تنسى أن تختار وجهتك عبر الغرفة أو الفناء. يضع أحد الشريكين الأوراق ويحركها على الأرض ليساعد الشخص الآخر على التحرك عبر المستنقع. بادلوا الأماكن وأوصلوا الشخص الآخر إلى بر الأمان. من كان الأسرع في الوصول إلى الهدف؟



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

ارتاحوا وتحدثوا

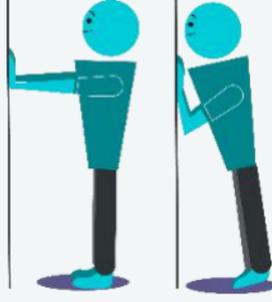


ولد يسوع

- في أي بيئة تتوقع أن يولد الملك؟
- اقرأوا لوقا: 1-7 – (وُلِدَ يسوع). وتحدثوا عن ذلك.
- ما الشيء المميز بولادة يسوع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم الثامن

8 عدّات من تمرين الضغط على الحائط



تنشطوا



سباق تمرين الضغط المتتابعي

انقسموا إلى فريقين وقفوا على الجانبين المعاكسين من الغرفة وضعوا أشياء مثل الألعاب أو الملاعق أو الكرات في المنتصف.

يتناوب كلٌّ من أعضاء الفريق على الركض في المركز والقيام بخمس عدّات من تمرين الضغط ثم النقاط قطعة من القطع، والركض مرة أخرى للتمرير لشخص آخر. استمر حتى تحصل على جميع القطع.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

ارتاحوا وتحدثوا



عبادة الرعاية

- ما الأخبار الجيدة التي سمعتها مؤخراً؟
- اقرأوا لوقا: 20-8 – (الرعاة). وتحدثوا عن ذلك.
- ما المميز في قصة الرعاية الذين يزورون يسوع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم التاسع

9 عدّات من تمرين متزلجي السرعة



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

تنشطوا



لمس كتف "الدب"

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



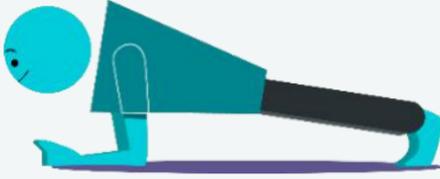
https://youtu.be/r_09KUsKpK0

ارتاحوا وتحدثوا



المجوس يحضرون الهدايا

- ما هي الهدية الأكثر فائدة التي تلقيتها؟
- اقرأوا متى: 2: 12-1 – (زيارة المجوس). وتحدثوا عن ذلك.
- ما المميز في قصة المجوس الذين يزورون يسوع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.



تنشطوا



امسك الذيل

عين مساحة للعبة أولاً

ثم ليرتدي الجميع وشاح أو منشفة صغيرة كالـ 'ذيل' ويضعوه في الجزء الخلفي من سروالهم. الهدف هنا هو جمع أكبر عدد ممكن من الذبول، مع حماية "ذيلك". إذا فقدت ذيلك، قم بثلاث عدّات من تمرين الضغط واستمر في اللعبة. واستمتعوا بوقتكم

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد عدّات تمرين الضغط إلى خمسة.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

ارتاحوا وتحدثوا



أجبر يسوع على مغادرة منزله

- كيف سيكون الأمر عندما تضطر إلى الفرار من منزلك؟
- اقرأوا متى: 13-15 - يسوع اللاجئ. وتحدثوا عن ذلك.
- ما المميز في قصة فرار العائلة إلى مصر؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم الحادي عشر

11 عِدَّة من تمرين الدفع الى الأسفل



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

تنشطوا



ارقص واجمد

ضع بعض الموسيقى الإيقاعية وأليرقص الجميع ويحركوا أجسادهم ثم تناوبوا لإيقاف الموسيقى. فيجمد الجميع عندما تتوقف الموسيقى ويقومون بـ 10 عدّات من تمرين متزلجي السرعة. كرروا حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

ارتاحوا وتحدثوا



يسوع الغير معروف

- كيف تشعر عندما لا يتعرف عليك شخص يجب أن يعرفك أو ينسى اسمك؟
- اقرأوا يوحنا: 1: 9-14 – (يسوع غير المعروف). وتحدثوا عن ذلك.
- ما المميز في هذا المقطع؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

اليوم الثاني عشر

12 عدّة من تمرين متسلقي الجبال



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

تنشطوا



تحدي Fitmas الكامل

12 عدّة من تمرين متسلقي الجبال

11 عدّة من تمرين الدفع للأسفل

10 ثوان من تمرين الثابت (البلانك)

9 عدّات من تمرين متزلجي السرعة

8 عدّات من تمرين الضغط على الحائط

7 عدّات من تمرين مفاصل القفز

6 عدّات من تمرين الانخفاض على الكرسي

5 high-five

4 عدّات من تمرين سوبرمان

3 عدّات من تمرين القرفصاء مع شريك

عدّتين من تمرين المعدة

وعناق عائلي كبير



لماذا جاء يسوع

- ما هي أئمن هدية قدمتها لشخص ما؟ كم كلفتك؟
- اقرأوا يوحنا 3: 16-17 – (لماذا جاء يسوع)، وتحدثوا عن ذلك.
- ما المميز في هذا المقطع الذي يتكلم عن الأخبار الجيدة؟
- ما هو ردك؟ صلي لذلك.

المزيد من المعلومات

نأمل أن تكون قد استمتعت بنسخة الـ *Family..Fit* لعيد الميلاد. قد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. إنها مجانية

سوف 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/@family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى نتمكن 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