

Groei Saam — Week 5



family.fitness.faith.fun



Het my lewe 'n doel?

www.family.fit



	DAG 1	DAG 2	DAG 3
Josua 1:1-9	Ontdek jou doel	God se belofte aan julle gesin	God se opdragte
 Opwarming	Perde wat gallop	Volg die leier	Ruim op met musiek
 Beweeg	Superman	Superman teenoorgesteldes	Superman hou
 Uitdaging	Superman en bergklimmers pare	Superman rol	Superman en burpee tabata
 Verken	Lees storie en bespreek	Lees storie weer en maak 'n plakkaat	Lees storie weer en geblinddoekte gebed
 Speel	Musikale kussings	Miere op 'n stomp	Bordspeletjie

Kom aan die gang

Help jou gesin om hierdie week aktief te wees met drie prettige sessies:

- Betrek almal — enigiemand kan lei!
- Pas dit aan vir jou gesin
- Moedig mekaar aan
- Daag juisself uit
- Moenie oefen as dit pyn veroorsaak nie

Deel family.fit met ander:

- Plaas 'n foto of video op sosiale media en merk met **#familyfit** of **@familyfitnessfaithfun**
- Doen familie.fit saam met 'n ander gesin

Meer inligting aan die einde van die boekie.



BELANGRIKE OOREENKOMS VOOR DIE GEBRUIK VAN HIERDIE HULPBRON

Deur die gebruik van hierdie hulpbron stem jy in tot ons bepalinge en voorwaardes <https://family.fit/terms-and-conditions> soos uiteengesit op ons webwerf. Dit rig jou gebruik van hierdie hulpbron en van almal wat saam met jou oefen. Maak asseblief seker dat jy en almal wat saam met jou oefen, hierdie bepalinge en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalinge en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalinge en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.

Opwarming



Perde wat gallop

Staan in 'n tou. Met een hand in die lug, gallop rond in die vertrek. Ruil arms, gaan vinniger, gaan stadiger, spring oor kussings, ensovoorts. Doen vyf rondtes.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Rus en gesels kortliks.

Maak beurte om prettige vrae te vra wat begin met “Hoekom het ons...?” Vra “Wat is die doel daarvan?” Byvoorbeeld, roomys, troeteldiere...

Gaan dieper: Hoe sal jy iemand antwoord wat vra wat die doel van die lewe is?



Superman



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman). Lig jou arms en bene op, so hoog van die grond af as wat jy kan. Hou vir drie sekondes en ontspan.

Doen 10 herhalings en rus. Herhaal.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Uitdaging in pare



Werk in pare. Een persoon doen 'n superman met arms en bene van die vloer af opgelig terwyl die ander persoon 20 bergklimmers doen.

Maak dit makliker: Ontspan en herhaal die superman.

Werk harder: Vermeerder die aantal bergklimmers.



Ontdek jou doel

Lees **Josua 1:1-9** uit die Bybel.

As jy 'n Bybel nodig het, gaan na <https://bible.com> of laai die Bybel Toep af op jou foon.

Moses, die leier van God se volk, die Israëliete, het gesterf. Josua is uitverkies om God se volk in die land in te lei wat God aan hulle beloof het. Sy doel was duidelik, maar hy was bang om die toekoms tegemoet te stap.

Skrifgedeelte — Josua 1:1-9

Na die dood van Moses, die dienaar van die Here, het die Here vir Josua, seun van Nun en assistent van Moses, gesê: “Moses my dienaar is dood. Maak jy nou gereed en trek deur die Jordaanrivier, jy en hierdie hele volk. Gaan na die land toe wat Ek aan hulle, die

Israeliete, gee. Soos Ek vir Moses gesê het, gee Ek aan julle elke plek waar julle kom: van die woestyn af en van die Libanon af tot aan die groot rivier, die Eufraat, die hele gebied van die Hetiete tot aan die Groot See in die weste, alles sal julle woongebied wees. Solank jy lewe, sal niemand bestand wees teen jou nie. Soos Ek by Moses was, so sal Ek by jou wees. Ek sal jou nie in die steek laat nie, jou nie verlaat nie. Wees sterk, wees vasberade, want jy moet hierdie volk die land in besit laat neem wat Ek met 'n eed aan hulle voorvaders beloof het.

“Wees veral sterk en baie vasberade in die uitvoering van die wet wat my dienaar Moses jou beveel het. Moet daarvan nie links of regs afwyk nie. Dan sal jy voorspoedig wees, waar jy ook al gaan. Hierdie wetboek moet die rigsnoer wees vir alles wat jy sê. Oordink dit dag en nag en sorg dat jy alles uitvoer wat daarin geskryf staan. Dan sal jy slaag in wat jy moet doen, jy sal voorspoedig wees. Ek self gee jou die opdrag. Wees sterk, wees vasberade. Moenie skrik nie, moenie bang wees nie, want Ek, die Here jou God, is by jou oral waar jy gaan.”

Bespreek:

Watter doel het God aan Josua gegee?
Terwyl Josua se doel duidelik aan hom gegee is, kan dit dikwels moeiliker wees om ons doel uit te werk. Wat kan op die oomblik 'n belangrike doel vir jou lewe wees?

Spandeer tyd in stilte en vra God om Sy doel vir jou lewe vir nou en vir die toekoms te openbaar of te bevestig.



Musikale kussings

Pak kussings op die vloer in 'n sirkel (twee minder as die aantal mense). Een persoon sit in die middel met hul oë toe en speel 'n eenvoudige instrument (rys skudder, pan en stok, ensovoorts). Almal hop in die sirkel en probeer om op 'n kussing te sit wanneer die musiek stop. Die een wat nie op 'n kussing sit nie, word die volgende musikant.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Gesondheidswenk

Verminder tegnologie
'skerm tyd'.



Volg die leier

Sit jul gunsteling musiek aan. Hardloop in 'n sirkel.

Een persoon is die leier en gebruik hand klappe om instruksies te kommunikeer:

- Een klap - almal plaas 'n hand op die vloer
- Twee klappe - drie hurke
- Drie klappe - almal sit op die vloer

Verander leiers na een minuut.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Rus en praat saam.

Hoe voel jy wanneer iemand 'n belofte hou?

Gaan dieper: Hoe is dit wanneer iemand 'n belofte breek?



Superman teenoorgesteldes



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman). Lig jou regterarm en linkerbeen so ver van die grond af op as wat jy kan. Hou vir drie sekondes en ontspan. Herhaal met teenoorgestelde arm en been.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Doen 10 herhalings en rus. Herhaal.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.



Superman rol



Almal maak beurte om in die superman posisie van die een kant van die vertrek na die ander kant te rol terwyl hulle 'n koppie in een hand dra. Rol sonder dat jou hande en voete aan die vloer raak. Hou aan terwyl julle 'n toring met koppies bou. Kies die hoogte van die toring deur die aantal koppies wat julle gebruik.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



God se belofte aan julle gesin

Lees Josua 1:1-9 (sien Dag 1).

Watter beloftes het God aan Josua gemaak? Watter van hierdie beloftes is vandag nog vir ons relevant? Baie van hierdie beloftes was net vir Josua op daardie stadium in die geskiedenis, maar een belofte is vir enigiemand wat in Jesus glo. Vind die belofte in Romans 8:38-39. Skryf dit op 'n plakkaat in julle eie woorde en sit dit waar julle dit as 'n herinnering kan sien.

As julle elke dag saam om die etenstafel sit, maak beurte om te deel waar jy vandag opgemerk het dat God met jou was.



Miere op 'n stomp

Almal staan op 'n 'stomp' ('n tou of 'n bankie). Die doel is om julle volgorde op die stomp te verander sonder dat iemand afval. Werk saam sodat almal suksesvol is. Stel 'n tydhouer.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Werk harder: Vermeerder spoed en verbeter julle tyd.



Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.
Skeduleer 'skermvrye' tye
vir die hele gesin, ouers
ingesluit.



Ruim op met musiek

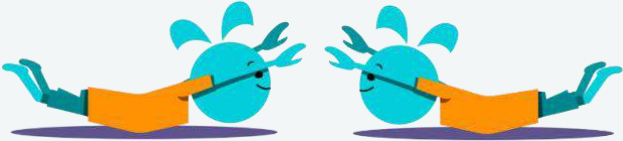
Speel 'n gunsteling vinnige tempo liedjie. Terwyl die musiek speel, beweeg almal vinnig om dinge op te tel en dit weg te sit. Doen dit vir ongeveer vier minute.

Deel 'n goeie stukkie raad wat iemand jou gegee het.

Gaan dieper: Het jy al ooit raad geïgnoreer en dan het dit sleg gegaan?



Superman hou



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman). Lig jou arms en bene op, so hoog van die grond af as wat jy kan. Hou vir 10 sekondes en ontspan vir 10 sekondes. Herhaal 10 keer.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Doen superman vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Doen burpees vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings wat julle in 20 sekondes doen.



God se opdragte

Lees Josua 1:1-9 weer (sien Dag 1).

Identifiseer die verskillende opdragte wat God aan Josua gegee het. Skryf dit op aparte velle papier en pak dit uit op die vloer. Sê elkeen hardop saam. Watter een is die mees uitdagende vir jou op die oomblik? Gaan staan op daardie papier. Wat is uitdagend vir julle gesin? Staen en bespreek.

Kry blinddoeke vir almal. Baie mense is op soek na 'n doel in hul lewens. Sommige voel verlore en in die donker. Sit julle blinddoeke aan en noem die name van sulke mense wat julle gesin ken. Bid vir hulle om God se doel vir hulle lewe te vind.



Bordspeletjie

Baie gesinne speel speletjies aanlyn. Kies 'n bordspel om saam te speel.



Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.
Balanseer skerm tyd met
fisiese en buite aktiwiteite.

Terminologie

Opwarming is 'n eenvoudige aksie wat spiere warm kry, dieper asemhaal aanhelp en bloedvloei aan die gang kry. Speel prettige, vinnige musiek vir julle opwarm aktiwiteite. Doen 'n reeks bewegings vir 3-5 minute.

Strekke is minder geneig om beserings te veroorsaak wanneer dit NA opwarming gedoen word. Strek liggies — en hou vir vyf sekondes.

Bewegings kan op die video's gesien word sodat jy die nuwe oefening kan leer en dit goed kan oefen. Begin stadig en fokus op tegniek. Dit sal julle in staat stel om later vinniger en sterker aan te gaan.

Rus en herstel na energieke beweging. Gesprek is wonderlik hier. Neem 'n sluk water.

Aan raak is een manier om die oefening aan die volgende persoon te oorhandig. Jy kan verskillende maniere kies om 'aan te raak' byvoorbeeld hande klap of fluitjie blaas. Julle dink dit uit!

Rondte — 'n volledige stel bewegings wat herhaal sal word.

Herhalings — hoeveel keer 'n beweging in 'n rondte herhaal sal word.

Webwerf en Video's

Kry al die sessies op die [family.fit webwerf](#)

Kry ons hier op sosiale media:



Kry al die video's vir family.fit op die [family.fit YouTube® kanaal](#)



family.fit Vyf Stappe



Bekendstelling video

Bly in kontak

Ons hoop jy het hierdie boekie van family.fit geniet. Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld.

Jy sal al die family.fit sessies kry op die webwerf <https://family.fit>.

Die webwerf het die nuutste inligting, maniere waarop jy terugvoer kan gee, en is die beste plek om in kontak te bly met **family.fit**!

As jy dit geniet, deel dit asseblief met ander wat dalk graag sal deel neem.

Hierdie hulpbron word vrylik gegee en is bedoel om gratis met ander gedeel te word.

As jy graag family.fit as 'n weeklikse e-pos wil ontvang, kan jy hier inteken:

<https://family.fit/subscribe/>.

As jy dit in 'n ander taal vertaal, stuur dit asseblief per e-pos aan ons by info@family.fit sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



www.family.fit