

Groei Saam — Week 6



*family.fitness.faith.fun*



**Het ek selfbeheersing?**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Genesis  
39:1-12

Sukses bou vertroue  
en guns

Sukses  
bring  
versoeking

Sukses doen  
die regte  
ding



Opwarming

Beer skouer krane

Hardloop  
in die huis  
rond

Tone raak  
en hurksitte



Beweeg

Stoel dippe

Dippe met  
been  
opgelig

Tydgebonde  
dippe met  
been opgelig



Uitdaging

Vul die beker

Dippe  
saam met  
'n maat

Driehoek  
stroombaan



Verken

Lees 'n deel van die  
storie en bespreek  
verantwoordelikhede

Lees verder  
en trek 'n  
stoel nader

Lees verder  
hand aksies



Speel

Wagplig

Op julle  
merke,  
gereed,  
'beweeg'

Bou 'n  
speelhuis

# 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 bepalings 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 bepalings en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalings en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalings en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



## Beer skouer krane

Gaan af op hande en knieë oorkant 'n maat. Probeer om jou maat se skouer met jou hand te raak terwyl jy jou 'beer' posisie hou. Speel totdat iemand 11 skouer tikke gedoen het.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

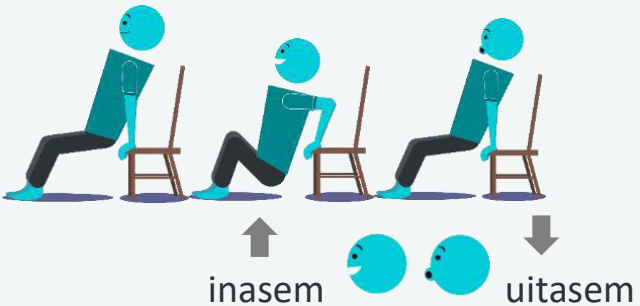
Rus en gesels kortliks.

Wat is iets wat mense sou sê jy is baie goed in?

*Gaan dieper: Beskryf hoe dit voel om suksesvol te wees met iets.*



## Stoel dippe



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. Hou voete op die vloer.

Doen 10 herhalings en rus daarna. Herhaal.

*Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.*



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



## Vul die beker

Met behulp van 'n stoel, doen elke persoon drie dippe en hardloop dan na 'n merker om water in 'n glas te skep met 'n lepel. Raak aan die volgende persoon om voort te gaan. Hou aan en los mekaar af totdat die glas vol is.

Drie dippe = een lepel

*Werk harder: Verhoog die aantal dippe per lepel.*



[s://youtu.be/kRfQ5XsE\\_5w](https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w) [about:blank](#)



## Sukses bou vertroue en guns

Lees **Genesis 39:1-4** uit die Bybel.

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

Josef was een van die 12 seuns van Jakob. Sy broers het hom in Egipte in slawerny verkoop en hy het 'n dienskneg geword in die huis van Potifar, 'n amptenaar van Farao.

Skrifgedeelte — Genesis 39:1-4

Josef is na Egipte toe gebring. Potifar, 'n amptenaar van die farao en hoof van die lyfwag, 'n Egiptenaar van geboorte, het vir Josef by die Ismaeliete gekoop wat hom Egipte toe gevat het.



Die Here was by Josef en dit het baie goed gegaan met hom. Hy het in die huis van sy eienaar, die Egiptenaar, gebly. Toe Potifar, Josef se eienaar, sien dat die Here by Josef is en dat die Here alles wat Josef aanpak, laat slaag, was Potifar hom goedgesind. Hy het Potifar se persoonlike slaaf geword en Potifar het hom aangestel oor sy hele huishouding, en al sy besittings is onder Josef se sorg geplaas.

### *Bespreek:*

Wat was die geheim van Josef se sukses?

Elke persoon kies een item in die huis wat 'n leidraad is van een van hulle verantwoordelikhede. Probeer nou om te raai.

Wie is in beheer van die verskillende verantwoordelikhede in julle huis?

Hoe suksesvol was jy die afgelope week in die uitvoering van jou verantwoordelikhede? In die laaste maand?

Gee jouself 'n telling uit 10. Hoe beïnvloed selfbeheersing hierdie telling?

Gee die item wat jy gekies het om een van jou verantwoordelikhede te verteenwoordig aan 'n ander gesinslid en vra hulle om te bid dat jy betroubaar sal wees met jou verantwoordelikheid.





## Wagplig

Een persoon is die 'nar' en almal anders gee voor dat hulle 'wagte' is. Die wagte moet so ernstig as moontlik wees terwyl die nar probeer om hulle aandag af te trek en hulle te laat lag. Enige iemand wat lag verlaat die spel.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



## Gesondheidswenk

Verminder tegnologie  
'skerm tyd'.



## Hardloop in die huis rond

Sit jul gunsteling musiek aan. Begin in die huis rondhardloop terwyl julle hierdie bewegings doen:



- Hardloop
- Huppel
- Hoë knieë hardloop
- Spring
- Agterhak opskoppe



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Rus en praat saam.

Wat is een eetbare ding waarvoor jy moeilik 'nee' sê, of om op te hou om dit te eet?

*Gaan dieper: Deel 'n keer toe jy ingegee het vir 'n versoeking en die resultaat nie goed was nie.*



## Dippe met been opgelig



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Doen 10 herhalings en rus daarna.  
Herhaal.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

*Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.*



## Dippe saam met 'n maat



Plaas twee stoele teenoor mekaar. Twee maats staan teenoor mekaar in die dip posisie. Lig een voet op en plaas dit teen jou maat se voet, hou die ander been op die grond. Doen twee dippe en ruil dan bene. Herhaal vir 'n totaal van 10 dippe en rus dan. Gedurende die rus periode masseer jou maat se arms en maak gereed vir die volgende stel.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

*Werk harder: Doen meer rondtes.*



## Sukses bring versoeking

Lees Genesis 39:6-7.

Let wel: Julle moet dalk die bewoording van die storie vir jonger kinders verander.

Hy het alles aan Josef oorgelaat en hom aan niks gesteur nie, behalwe aan sy kos. Josef was fris gebou en mooi.

Na sy bevordering in sy eienaar se huis het dié se vrou na Josef gekyk en vir hom gesê: “Kom slaap by my.”

Wat dink jy sal Josef doen?

Wat is versoeking? Gesels saam daaroor.

Maak beurte om op ‘n stoel te sit en te beskryf hoe dit lyk in jou lewe. Soos elke persoon klaar maak, draai ‘n tou om die pote van die stoel en trek dit liggies. Dit wys hoe versoeking ons saamtrek.



Hoe reageer jy op versoeking? Dink aan 'n spesifieke area in jou lewe waarin jy versoek word. Bid saggies vir jouself oor hierdie situasie.



## Merke, gereed, beweeg

Die leier roep uit “Merke... gereed... beweeg”, en almal beweeg hul liggame. Die leier roep uit “merke... gereed... stop” en niemand moet beweeg nie. Almal moet stil staan as enige ander woord as ‘beweeg’ genoem word.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

*Werk harder: Spelers kan uitgeskakel word as hulle beweeg wanneer hulle nie moet nie.*



## **Gesondheidswenk**

Verminder skerm tyd.  
Ouers, wees 'n voorbeeld  
van die regte skerm  
gebruik vir julle kinders.



## Tone raak en hurksitte

Staan teenoor 'n ander persoon. Raak gelyktydig julle tone terwyl julle spring. Ruil elke keer bene. Doen dit vier keer. Doen dan een hurksit. Herhaal vyf keer.



Doen drie rondtes.

Kan julle besluit watter lid van jul gesin die meeste selfbeheersing het? Die minste? Hoekom?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

*Gaan dieper: Hoe weet jy wat die regte ding is om te doen?*



## Dippe met been opgelig



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Hoeveel kan jy doen in 30 sekondes?  
Herhaal en probeer om jou herhalings te vermeerder.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

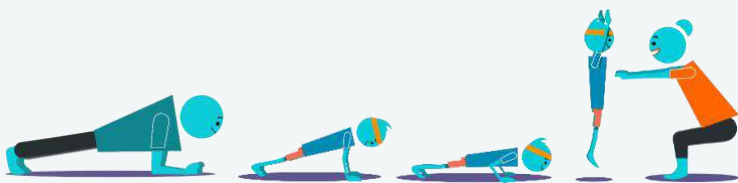
*Werk harder: Verhoog die tydsbeperking na een minuut.*



## Driehoek stroombaan

Stel drie stasies in julle huis of erf op in 'n driehoek vorm met die getalle 1-3. Elke persoon begin by 'n ander stasie en doen 'n ander opwarming:

1. Plank
2. Burpees
3. Hurksitte



Beweeg na die volgende getal na 30 sekondes. Doen drie rondtes. Rus tussen rondtes.

*Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings wat julle in 30 sekondes doen.*



## Sukses doen die regte ding

Lees Genesis 39:8-12.

Let wel: Julle moet dalk die bewoording van die storie vir jonger kinders verander.

Maar hy wou nie en hy het vir sy eienaar se vrou gesê: “Meneer steur hom aan niks vandat ek hier is nie. Wat hy besit, het hy onder my sorg geplaas. Daar is niemand wat in hierdie huis meer gesag het as ek nie. Meneer het niks van my teruggehou nie, behalwe vir u, want u is sy vrou. Hoe kan ek so ‘n verkeerde ding doen? Ek sal mos teen God sondig!” Sy het dag vir dag by Josef aangehou, maar hy het bly weier om by haar te gaan slaap.

Op ‘n dag toe Josef in die huis ingaan om sy werk te doen, was daar niemand van die ander slawe in die huis nie. Toe gryp

Potifar se vrou hom aan sy klere en sê:  
“Kom lê by my.” Maar Josef het  
buitentoe gevlug, terwyl sy ‘n stuk van sy  
klere in haar hand bly hou.

Verken Josef se strategie om selfbeheers te  
wees:

1. ONTHOU wie jou vertrou
2. Weet wat REG is
3. HARDLOOP WEG van versoeking

Oefen handaksies om as herinneringstekens  
te gebruik wanneer jy gekonfronteer word  
met versoeking: 1. vingers op slape; 2. oop  
hande (wat is die regte ding vir hierdie  
hande om te doen); 3. twee vingers loop op  
die ander palm.

As ‘n gesin, dink aan mense wat julle ken  
wat dalk sukkel met selfbeheersing te  
midde van versoeking en skryf hulle name  
op ‘n stukkie papier. Een persoon sit op ‘n  
stoel en hou die papier vas terwyl ander  
gesinslede die stoel trek terwyl hulle vir die  
mense bid.





## Bou 'n speelhuis

Hê pret saam met jou gesin terwyl julle 'n fort/kasteel/tent bou. Julle kan dit binne in die huis of buite in die agterplaas doen.

Wees kreatief!

**Deel foto's van julle speelhuis met ons!**





## **Gesondheidswenk**

Verminder skerm tyd.  
Jong kinders moet baie  
minder skerm tyd kry as  
ouer kinders.

# 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. Streck 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](mailto:info@family.fit) sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



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