

Groei Saam — Week 10



*family.fitness.faith.fun*



**Is ek eerlik?**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

2 Konings  
5:20-27

Oneerlikheid is  
onderduims

Oneerlikheid is  
om leuens te  
vertel

Oneerlikheid  
het gevolge



Opwarming

Gryp die  
voorwerp

Volg die leier

Opwarming  
met musiek



Beweeg

Opsitte

Opsitte

Opsitte



Uitdaging

Opsitte lootjies  
trek uitdaging

Hurksit merk

Heup skommel  
resies



Verken

Lees die storie  
en voer dit op

Lees die storie  
weer en sluit'n  
eerlikheid  
verbond

Lees die storie  
weer en lys die  
gevolge



Speel

Lekkergoed  
uitdaging

Volgorde  
geheue

Miere op'n  
stomp

# Kom aan die gang

**Help jou gesin om hierdie week binne of buite 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.



## Gryp die voorwerp

Staan in 'n sirkel met 'n voorwerp in die middel op die grond. Begin in 'n hurksit posisie. 'n Leier gee lukrake leidrade soos “kop”, “skouer”, “knieë”. As die leier sê “kop”, raak almal hul kop, ensovoorts. Wanneer die leier sê “voorwerp”, wen die een wat dit eerste van die vloer af gryp. Al die ander doen drie skêrspronge.

Doen vyf rondtes.

Rus en gesels kortliks.

Wat beteken dit om eerlik te wees?

*Gaan dieper: Dink jy eerlikheid kom natuurlik vir jou?*



## Opsitte



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Krul jou liggaam na jou knieë toe om “op te sit”. Keer terug na begin posisie.

Werk in pare. Een persoon doen opsitte terwyl die ander een hul voete vashou. Wissel af tussen vyf opsitte en vyf hurksitte. Voltooi vyf rondtes.

*Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.*



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

A circular icon with a white border, containing five hands of different colors (red, white, black, red, white) arranged in a circle, palms facing each other. The icon is set against a red circular background.

## Opsitte lootjies trek uitdaging

Skryf die volgende take op klein stukkies papier, vou en plaas dit in 'n houer:

- 5 opsitte
- 10 opsitte
- 15 opsitte
- 20 opsitte
- Gee iemand 'n drukkie
- Gee iemand 'n hoë vyf
- Gee iemand 'n massering
- Kry vir elkeen 'n glas water

Maak beurte om lootjies te trek en doen die taak wat jy trek. Help mekaar as dit nodig is.

*Werk harder: Vermeerder die aantal opsitte.*



## Oneerlikheid is onderduims

Lees **2 Konings 5:20-27** uit die Bybel.

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

Naäman, 'n welgestelde leier, is van 'n velsiekte genees toe die profeet Elisa hom aangesê het om homself in die Jordaan te was. Naäman wou Elisa met 'n geskenk bedank maar Elisa het geweier omdat dit God was wat Naäman gesond gemaak het. Gehasi, Elisa se dienskneg, het besef hy kon voordeel hieruit trek, so hy het die inisiatief geneem om iets van Naäman te kry. Kyk wat gebeur volgende.



## Skrifgedeelte — 2 Konings 5:20-27

Gehasi, die slaaf van Elisa die man van God, het vir homself gesê: “Meneer het hierdie Arameër Naäman laat wegkom sonder om iets te aanvaar van alles wat hy gebring het. So seker as die Here leef, ek gaan agter hom aan hardloop en ek sal iets van hom aanvaar.”

Gehasi is agter Naäman aan. Toe Naäman hom agter hom aan sien hardloop, het hy van die wa af afgespring, hom tegemoet gegaan en gevra: “Wat is verkeerd?”

“Niks nie,” het hy geantwoord. “Die profeet het my gestuur om te sê: Daar het nou net twee jongmanne van die profetegemeenskap hier aangekom van die Efraimsberge af, en sal u nie asseblief vir hulle vier en dertig kilogram silwer en twee stelle klere gee nie.”

Naäman het gesê: “Wees so vriendelik om ag en sestig kilogram te aanvaar.” Hy het by hom daarop aangedring, die ag en sestig kilogram silwer in twee geldsakke toegebind en dit saam met die twee stelle klere aan

twee van sy slawe gegee om dit vir Gehasi uit te dra. Toe hy by Die Bult kom, het hy dit by hulle gevat en in sy kamer gaan wegsteek. Toe hy die manne laat gaan het en hulle daar weg is, en hy inkom en by die profeet gaan staan,

vra Elisa vir hom: “Waar kom jy vandaan, Gehasi?”

Hy het geantwoord: “Ek was nêrens heen nie.”

Hy sê toe vir hom: “Was ek nie in die gees by jou toe iemand van sy wa af omgedraai het om jou tegemoet te gaan nie? Moes jy dié geleentheid aangryp om silwer en klere in die hande te kry, of olyfboorde en wingerde, kleinvee en grootvee, slawe en slavinne? Die melaatsheid waarmee Naäman aangetas was, sal vir altyd aan jou en jou nageslag sit.” Toe hy van Elisa af weggaan, was hy klaar melaats, wit soos sneeu.

## *Bespreek:*

Hierdie storie is gemaak vir drama! Kry'n paar eenvoudige kostuums en voer hierdie storie saam op.

Watter oneerlike plan het Gehasi uitgedink?

Vra jouself die vraag: Is ek eerlik?

Watter dele van jou lewe is nie eerlik of waarheidsgetrou nie? Vra in stilte, vir God om dit aan jou te openbaar. Spandeer'n paar oomblikke in gebed.



## Lekkergoed uitdaging

Sit in'n sirkel op die vloer met'n bak lekkergoed voor elke persoon en'n leë bak een meter agter julle.

Sonder om te kyk, gooi elke persoon die lekkergoed een vir een in die bak agter hulle.

Gee een punt vir elke lekker wat in die bak geland het. Kyk wie wen.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



## Gesondheidswenk

Eet gezond.

## Opwarming



## Volg die leier

Kies een persoon as leier vir elke rondte en begin deur te draf. Die leier noem'n beweging en die gesin moet so beweeg. Meng die bewegings. Doen drie rondtes.



[https://youtu.be/e\\_qFyz6i\\_JY](https://youtu.be/e_qFyz6i_JY)

Rus en gesels saam.

Is daar so iets soos'n *klein leuen* of'n *groot leuen* ?

*Gaan dieper: Afgesien van woorde, op watter ander maniere lieg ons?*



## Opsitte



Sit in 'n sirkel teenoor mekaar. Doen 50 opsitte as 'n gesin. Een persoon begin. Raak aan die volgende persoon wanneer jy 'n blaaskans nodig het. Na 50 opsitte, hardloop as 'n gesin na 'n merker en terug. Hardloop volgens die pas van die stadigste hardloper. Begin dan weer met opsitte.

Doen drie rondtes van 50.



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

*Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.*



## Hurksit merk



Kry'n spasio waar julle almal kan rondhardloop. Een persoon is die 'merker' wat almal jaag om hulle te merk. Wanneer iemand gemerk is, stop hulle en doen drie hurksitte. Hulle word dan die nuwe merker.

Speel vir drie minute of totdat almal uitgeput is.

*Werk harder: Speel vir vyf minute.*





## Oneerlikheid is om leuens te vertel

Lees 2 Konings 5:20-27.

Maak beurte om twee stellings aan jou gesin te maak — een ware stelling en die ander een vals. Die res van die gesin besluit wat die leuen is.

Lees die Bybelverhaal weer en soek na die twee leuens wat Gehasi vertel het. Waarom het hy vir Naäman en Elisa gelieg?

Hoekom vertel ons leuens? Wanneer rek ons soms die waarheid?

Werk saam om'n *Gesin Eerlikheid Verbond te sluit*. Skryf drie idees neer wat die waarde van eerlikheid in julle gesin uitdruk. Gebruik dit as'n fokus om saam te bid.



## Volgorde geheue

Almal kyk na'n leier wat dink aan drie of meer verskillende oefensessie bewegings in'n ry (byvoorbeeld skêrspronge, 'lunges', draf). Die leier demonstreer die volgorde van die bewegings en die ander boots die roetine so vinnig as moontlik na, in die regte volgorde. Die een wat eerste die volgorde korrek voltooi, word die volgende leier.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

*Werk harder: Sluit meer bewegings in die volgorde in.*



## Gesondheidswenk

Eet gezond. Werk'n rooster uit waar almal om die beurt help om die gesinsmaaltyd voor te berei.



## Skoonmaak op maat van musiek

Speel'n gunsteling vinnige tempo liedjie.

Terwyl die musiek speel, beweeg almal vinnig vir twee minute lank om dinge op te tel en weg te sit (bring klere om te was, maak die erf skoon of pak speelgoed en boeke weg).

Rus en gesels kortliks.

Wat is die resultate van eerlikheid?

*Gaan dieper: Wat is die gevolge daarvan om oneerlik te wees, selfs as jy nie uitgevind word nie?*



## Opsitte



Doen zoveel opsitte as moontlik in 60 sekondes. Doen drie rondtes.

Probeer om jou persoonlike rekord elke keer te klop.



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

*Werk harder: Vermeerder elke rondte die aantal herhalings.*



## Heup skommel resies

Sit op die vloer met bene reguit vorentoe. Beweeg bene afwisselend vorentoe vir vyf meter. By die vyf meter punt, draai en kruip soos'n beer terug na die begin. Doen drie opsitte tussen rondtes.

Doen drie rondtes.

Maak dit'n resies!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

*Werk harder: Vermeerder die afstand tot agt meter.*



## Ooneerlikheid het gevolge

Lees 2 Konings 5:20-27.

Maak beurte om'n sin van die Bybelverhaal te lees. Na elke sin, roep Eerlik of *Ooneerlik* uit, afhingende van wat in die storie gebeur het.

Wat was die gevolge van Gehasi se ooneerlikheid?

Maak'n plakkaat met twee kolomme: **Eerlikheid** en **Ooneerlikheid**. Lys die gevolge wat uit elkeen vloei.

Noem en bid vir lede van jou gemeenskap of nasie wat dalk ooneerlik opgetree het. Vra God om hulle te help om eerlik te wees en Hom te eer.



## 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 kan wees. Stel'n tydhouer.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>





## Gesondheidswenk

Eet gezond. Drink water  
voor ete sodat jy minder sal  
eet.

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

Dankie.

Die family.fit span



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