



in 3 maklike stappe!



# Gesonde houdings

Die vrug van die Gees - Galasiërs 5:22-23

family.fit is maklik voor jou hele gesin om te doen. Enigiemand kan dit lei. Julle benodig geen spesiale toerusting nie, net 'n ruimte om saam aktief te wees — binne of buite. Julle kan drie of meer sessies elke week vir 10 weke bou deur hierdie diagram te gebruik.

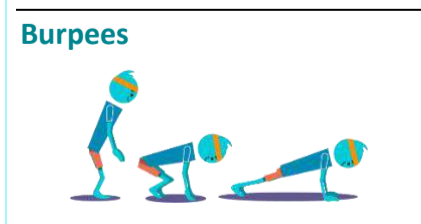
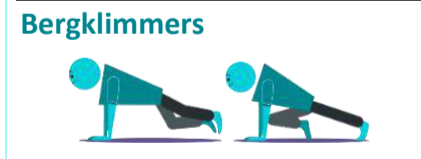
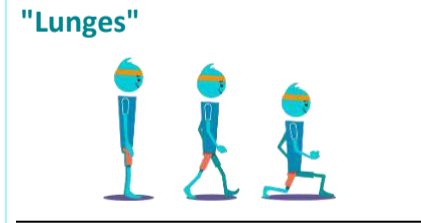
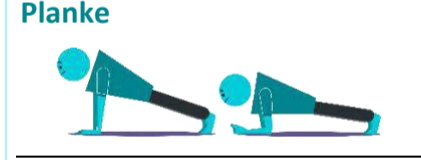
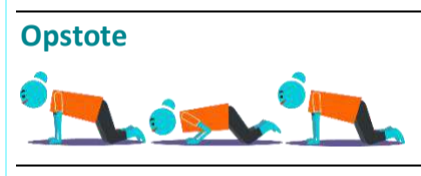
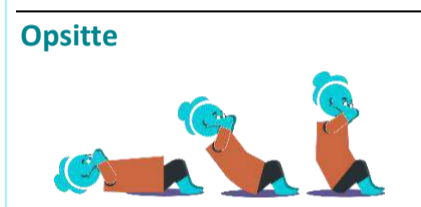
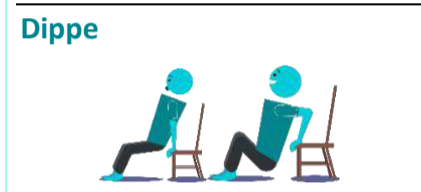
## 1 Raak Aktief

Kies een of meer oefeninge en doen dit met die aktiwiteite.

## 2 Verken die Bybel

Kies jou eie Bybelgedeeltes of gebruik hierdie plan.

**Oefeninge**  
Vir video's van hierdie oefeninge gebruik die QR-kode hieronder



Skandeer vir videos

**Oefen aktiwiteite**

- 1. Rol die dobbelsteen**  
Stel 'n teiken vir die gesin soos 100. Maak beurte om die dobbelsteen te rol, doen daardie aantal bewegings en raak dan aan die volgende persoon. Hou die telling by en gaan voort totdat die gesin die teiken bereik.
- 2. Hoeke**  
Kies vier bewegings. Merk die hoeke van die kamer met dit. Elke persoon begin by 'n ander hoek en doen daardie beweging. Beweeg elke 60 sekondes na die volgende hoek en doen die nuwe beweging. Doen twee rondtes.
- 3. Tyd uitdaging**  
Kyk hoeveel herhalings van die beweging jy kan doen in 60 sekondes. Rus en herhaal.
- 4. 20,15,10,5 uitdaging**  
Kies vier bewegings. Doen 20 van die eerste, 15 van die tweede, 10 van die derde en 5 van die laaste. Rus en herhaal.
- 5. Tabata**  
Doen een beweging vir 20 sekondes lank en rus dan vir 10 sekondes. Doen 'n tweede beweging vir 20 sekondes lank en rus vir 10 sekondes. Doen agt rondtes.  
*Vergroot die uitdaging? Doen dit vinniger, doen meer rondtes of doen dit langer.*

- Bybellees**
- 1. Oorsig Galasiërs 5:22-23
  - 2. Liefde Markus 12:30-31
  - 3. Vreugde 1 Petrus 1:8-9
  - 4. Vrede Filippense 4:6-7
  - 5. Geduld Hebreërs 6:10-12
  - 6. Vriendelikheid Kolossense 3:12-13
  - 7. Goedheid Galasiërs 6:9-10
  - 8. Getrouheid 1 Petrus 2:10
  - 9. Sagmoedigheid Efesiërs 4:2-6
  - 10. Selfbeheersing Titus 2:2-6

**Verken aktiwiteite**

Praat saam hieroor vir 5-10 minute per sessie. Fokus elke dag op 'n ander aspek wanneer julle na die vers kyk en bid dan saam.

**Dag 1**

- Wat sê hierdie vers oor God?
- Wat sê hierdie vers oor ons as mense? Oor my?

**Dag 2**

- Hoe daag hierdie gedeelte my/ons vandag uit?
- Wat kan ek/ons vandag doen om te verander en te groei?

**Dag 3**

Kies een aktiwiteit...

- Maak 'n plakkaat
- Drama/rolspel
- Dinkskrum oor wat om te doen in die gemeenskap. Doen dit!

## 3 Speel en bid saam

Kies 'n prettige speletjie om saam te speel of maak julle eie. Vir video's van speletjies gebruik QR-kode.



Skandeer vir videos

**Hindernisbaan**

Stel 'n hindernisbaan op. Gebruik die spasie wat julle binne of buite het (hardloop byvoorbeeld na die boom of stoel, spring oor die pad of mat ensovoorts). Wees kreatief! Maak beurte om so gou as moontlik deur die hindernisbaan te kom. Neem elke persoon se tyd.

**Gryp die stert**

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat aan die agterkant van hul broek ingestek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opsitte en gaan voort met die spel. Geniet dit.

**Knie raak**

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie. Ruil maats en herhaal. Probeer dit in groepe van drie.

**Sokkie basketbal**

Maak 'n bal van 'n opgerolde sokkie. Een persoon gebruik hul arms as die doelpaal. Kies drie plekke om vandaan te gooi. Elkeen kry drie gooie vanaf elke plek. Tel die aantal suksesvolle gooie om die wenner te bepaal.

## Ander Idees

Maak tyd om aan die einde van elke sessie te bid. Haal diep asem en strek jou spiere terwyl jy met God praat.

Julle kan 'n ander gesin nooi om family.fit met julle te doen. Doen dit in persoon of virtueel.

Julle gesin kan ook saam draf, swem, fiets ry, stap, skaats, roei of in die park speel. Probeer om elke dag op een of ander manier aktief te wees.

Stuur asseblief terugvoer, stories en idees aan: <https://family.fit/en/build-your-own/feedback/>

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.

