

Groei in wysheid — Week 1

Leef met 'n doel

family.fit
fast

7 minute om jou gesin te help groei
family.fitness.faith.fun



www.family.fit

Dit is so maklik!

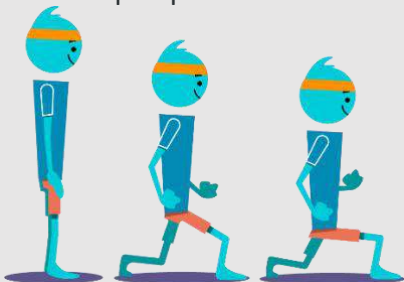
Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 Raak Aktief <i>4 minute</i>	 Rus en praat <i>3 minute</i>
DAG 1	Maat "lunge"	Lees en bespreek Matteus 5:13-16
DAG 2	Sokkie basketbal	Lees en bespreek Matteus 5:13-16
DAG 3	Hindernisbaan	Lees en bespreek Matteus 5:13-16

Hierdie verse is aan die begin van die bekendste preek wat Jesus vir volgelinge in sy onderstebo Koninkryk gegee het.

Dit word in die Bybel in **Matteus 5:13-16** gevind.

Dit is maklik! Geen spesiale toerusting nie. Net 'n sin vir pret en 'n oop kop!



Meer inligting aan die einde van die boekie. Lees asseblief die terme en voorwaardes.

DAG 1

Raak aktief



Maat “lunes”

Staan regop met hande op heupe. Tree vorentoe met een been en laat jou heupe sak totdat jou voorste knie 90 grade gebuig is. Alternatiewe bene.

Doen “lunes” in pare. Staan regoor mekaar. Begin stadig en versigtig. Doen vier rondtes van 10 herhalings. Rus tussen elke rondte.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Rus en Praat



Weet wat jou doel is

- *Noem drie dinge waarvoor jy sout gebruik of waarin jy sout kry.*

Lees Matteus 5:13-16.

Jesus het bekende dinge gebruik om ons te help dink oor wat dit beteken om Hom te volg. Hy gebruik sout hier. Kry ‘n bietjie sout en probeer om elkeen ‘n stukkie graan te kry en proe dit.

- *Watter dinge proe beter met sout? Wat dink jy beteken dit om ‘sout’ te wees vir ons vandag?*

Gesels met God: Kry ‘n familiefoto of ‘n foto van diegene wat jy liefhet. Proe nog ‘n korreltjie sout en soos wat die smaak jou tref, bid ‘n seën oor elke persoon op die foto.

DAG 2

Raak aktief



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.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Rus en Praat



Wees bekend as iemand wat goed doen

- *Tel op julle vingers maniere waarop andere vir jou of vir julle as gesin goed was.*

Lees Matteus 5:13-16.

Versamel soveel ligte as wat jy kan. Soek dan die donkerste plek en skakel elke lig aan.

- *Op watter maniere kan jy jou lig laat skyn?*

Gesels met God: Praat saggies met God en vra Hom om jou te help om te sien hoe jy jou lig kan laat skyn. Skryf hierdie idees neer en deel dit met mekaar. Skakel al die ligte behalwe een, af. Dank God dat selfs 'n bietjie lig 'n groot verskil maak.

DAG 3

Raak aktief



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.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Rus en Praat



Leef tot eer van God

- *Wie ken julle wat die lig van Jesus laat skyn?*

Lees Matteus 5:13-16.

Die uiteindelijke doel wat Jesus in hierdie verse voorstel, is dat ons lewens op een of ander manier na God sal wys en Hom sal verheerlik!

- *Verbeel jou jy is alleen met Jesus. Waar, of aan wie, dink jy dat Hy jou mag vra om jou lig te laat skyn?*

Gesels met God: Vra God om elkeen van julle te help om julle lig hierdie week so te laat skyn dat ander God sal verheerlik.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel in [Matteus 5:13-16](#) (AFR83) kry.

Skrifgedeelte — Matteus:13-16 (AFR83)

“Julle is die sout vir die aarde. Maar as sout verslaan het, hoe kry 'n mens dit weer sout? Dit is niks meer werd nie. Dit word buitekant weggegooi, en die mense vertrap dit. Julle is die lig vir die wêreld. 'n Stad wat op 'n berg lê, kan nie weggesteek word nie; ook steek 'n mens nie 'n lamp op en sit dit onder 'n emmer nie maar op 'n lampstaander, en dit gee lig vir almal in die huis. Laat julle lig so voor die mense skyn, dat hulle julle goeie werke kan sien en julle Vader wat in die hemel is, verheerlik.”

Gesondheidswenk

Beplan vir sukses.

Hou elke week 'n gesinsvergadering om eenheid te versterk en planne te koördineer.



Meer inligting

Ons hoop julle geniet *family.fit fast* . Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld. Dis gratis!

Julle sal volledige family.fit sessies vind op die webwerf <https://family.fit>. Deel dit met ander.

Kry video's op het [family.fit YouTube® -kanaal](#)

Kry ons hier op sosiale media:



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



Bekendstelling
video

TERME EN VOORWAARDES

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.



family.ft

