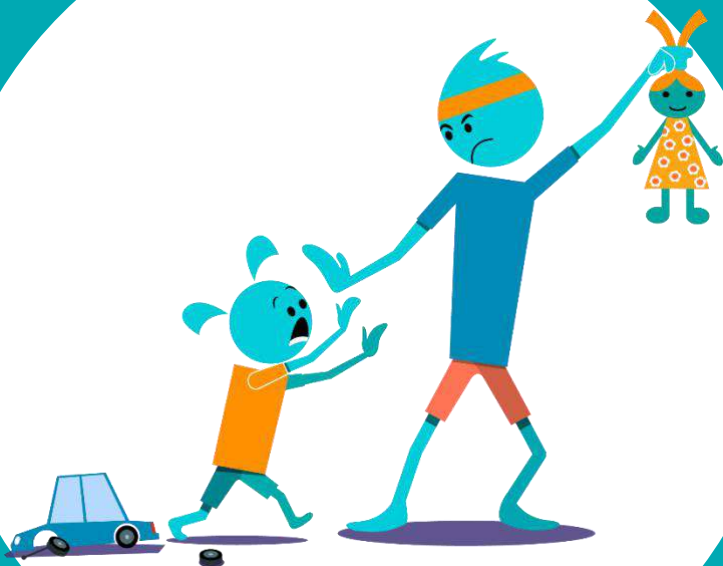


Groei in wysheid — Week 2
'n Ander manier van doen

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	Beweeg op maat van musiek	Lees en bespreek Matteus 5:38-42
DAG 2	Miere op 'n stomp	Lees en bespreek Matteus 5:38-42
DAG 3	Piramide opstote	Lees en bespreek Matteus 5:38-42

Om mildelik te gee wanneer iemand dit nie verdien nie, is moeilik. Hierdie verse gaan voort met Jesus se leer oor hoe dit is om in Sy onderstebo Koninkryk te leef.

Dit word in Matteus 5:38-42 in die Bybel aangetref.

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



Beweeg op maat van musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Herhaal hierdie bewegings totdat die musiek eindig:

- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte met hande klap bo kop



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Rus en Praat



Vrygewigheid in plaas van wraak

- *As iemand iets slegs aan jou doen, hoe reageer jy?*

Lees Matteus 5:38-42.

Wanneer iemand ons seermaak, is dit natuurlik om te wil terug veg.

- *Kan jy aan tye dink wat Jesus seergemaak is deur ander — en anders opgetree het? Wat vind jy verrassend oor Sy woorde hier? Watter dele is moeilik?*

Gesels met God: Jesus se woorde is 'onderstebo' — nie die 'normale' manier om te reageer nie. Deel een ding wat Jesus sê wat opwindend klink of een ding wat amper onmoontlik klink. Bid dat God die onmoontlike moontlik sal maak.

DAG 2

Raak aktief



Miere op 'n stomp

Almal staan op 'n 'stomp' ('n lyn, lae muur 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/l1pHjfxleEc>

Rus en Praat



Baie maniere om vrygewig te wees

- *Wat is 'n paar maniere om te gee wat nie geld behels nie?*

Lees Matteus 5:38-42.

- *Wat is verskillende maniere om te 'gee' — veral vir mense wat onvriendelik teenoor jou was?*

Skrif as gesin 'n paar sinne wat relevant is vir julle en gebruik Jesus se model: "As iemand..., dan moet ons..."

Gesels met God: Maak beurte om elke sin hardop te lees. Na elke sin, vra Jesus vir Sy hulp om dit te doen. Los die sinne hierdie week waar julle dit kan sien om almal te herinner dat Jesus se manier 'onderstebo' is.

DAG 3

Raak aktief



Piramide opstote

Begin met een opstoot. Rus 'n rukkie. Doen twee opstote en rus, dan drie opstote en rus. Hou aan tot by 10 opstote. Sodra julle by 10 kom, werk terug tot julle weer by een is. As julle die hele piramide doen, het julle 100 opstote gedoen. Wow!

Maak dit makliker: Doen opstote teen 'n muur, tafel of op knieë.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Rus en Praat



Volg Jesus se woorde elke dag

- *Lys drie dinge wat jou gesin nooit kan weggee nie.*

Lees Matteus 5:38-42.

Praat oor tye wanneer 'n vriend of vreemdeling vra vir iets wat aan jou behoort.

- *Hoe voel jy? Hang dit af van wat hulle vra of wie dit is wat vra?*

Bepan verskillende maniere van gee sodat julle Jesus se woorde demonstreer: "Moenie jou rug op hulle draai nie".

Gesels met God: Watter soort reputasie het jou gesin om vrygewig te wees met tyd, vriendskap en hulp? Vra God om jou te help om 'n 'onderstebo' familie te wees.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel in [Matteus 5:38-42](#) (AFR83) kry.

Skrifgedeelte — Matteus 5:38-42 (AFR83)

“Julle het gehoor dat daar gesê is: “n Oog vir 'n oog en 'n tand vir 'n tand.’ Maar Ek sê vir julle: Julle moet julle nie teen 'n kwaadwillige mens verset nie. As iemand jou op die regterwang slaan, draai ook die ander wang na hom toe. As iemand jou hof toe wil vat om jou onderklere te eis, gee hom ook jou boklere. As iemand jou dwing om sy goed een kilometer ver te dra, dra dit vir hom twee kilometer. Gee aan hom wat iets van jou vra, en moet hom wat van jou wil leen, nie afwys nie.”

Gesondheidswenk

Beplan vir sukses.

Maak 'n vasgestelde tyd vir 'n gesinsvergadering elke week. Kyk saam na die kalender. Vind oplossings vir probleme en moedig mekaar aan met suksesse.



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

