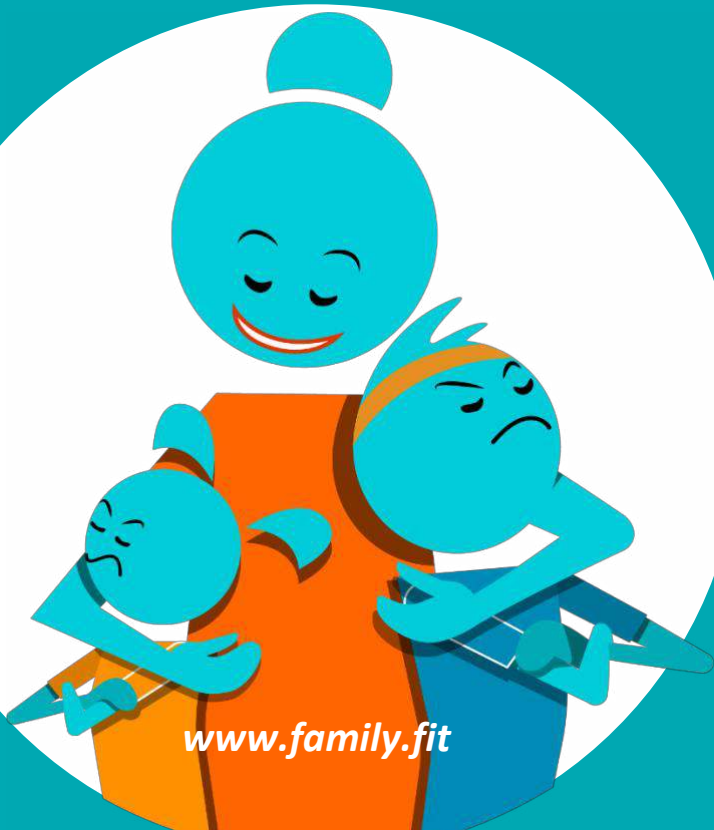


Groei in wysheid — Week 3
Ons gaan selfs verder!

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	Opsitte met 'n maat	Lees en bespreek Matteus 5:43-48
DAG 2	Volg die leier	Lees en bespreek Matteus 5:43-48
DAG 3	Onmoontlike sprong	Lees en bespreek Matteus 5:43-48

Hierdie verse gaan voort met Jesus se leer oor hoe dit is om in Sy onderstebo Koninkryk te leef.

Ons kry dit in die Bybel in Matteus 5:43-48.

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



Opsitte met 'n maat

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. Doen vyf opsitte en ruil plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Rus en Praat



Jesus leer ons

- *Watter mense vertrou jy om jou goeie en regte dinge te leer?*

Lees Matteus 5:43-48.

Hier is Jesus duidelik en direk.

- *Wat dink jy wil Hy ons leer? Wat kan jy oor jousef leer? God?*

Gesels met God: Jesus leer ons op baie verskillende maniere. Bid dat jy God se lesse sal herken en dit in jou lewe sal toepas.

DAG 2

Raak aktief



Volg die leier

Gaan vir 'n kort draffie om die huis of erf terwyl almal die gekose leier volg. Probeer om na elke vertrek of ruimte toe te gaan. Die leier kan bewegings verander — systappe, hoë knieë ensovoorts. Ruil leiers.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Rus en Praat



Jesus daag ons uit

- *Wat is 'n paar dinge wat jy saam met vriende doen wat jy nie doen saam met vreemdelinge of mense wat nie van jou hou nie?*

Lees Matteus 5:43-48.

Jesus daag ons uit om radikaal anders te wees in hoe ons ander behandel, insluitend diegene wat ons vyande kan wees.

- *Hoe kan ons reageer op die uitdaging?*

Gesels met God: Teken twee sirkels. Skryf die name van die mense wat jy die meeste liefhet in die eerste sirkel, en diegene wat jy die moeilikste vind om lief te hê in die tweede. Bid saam vir die mense in beide sirkels en vir mekaar. Vra God om aan jou Sy liefde en aanvaarding vir alle mense te gee.

DAG 3

Raak aktief



Onmoontlike sprong

Trek 'n streep op die grond. Almal staan op die streep en spring so ver as moontlik. Die tweede keer staan almal op die streep en hou hulle tone vas terwyl hulle spring. Hoekom was dit die tweede keer onmoontlik?

Hierdie week het ons geleer hoe om nog verder te gaan om meer soos Jesus te word, deur ons vyande lief te hê en vir hulle te bid. Soos hierdie speletjie, klink dit maklik, maar dit is moeilik, selfs onmoontlik, sonder God se hulp.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Rus en Praat



Jesus stel vir ons 'n voorbeeld

- *Volgens Jesus, hoekom moet ons ons vyande liefhê?*

Lees Matteus 5:43-48.

God vereis moeilike dinge van ons, maar gee ons Sy eie voorbeeld.

- *Hoe kan ons die volmaaktheid van ons Hemelse Vader weerspieël?*

Gesels met God: Dank God dat Hy vrylik gawes soos son en reën aan almal gee. Vra God om jou te help om Sy voorbeeld te volg en almal lief te hê, insluitend diegene wat jou vervolg of jou lewe moeilik maak.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 5:43-48](#) (AFR83).

Skrifgedeelte — Matteus 5:43-48 (AFR83)

Julle het gehoor dat daar gesê is: 'Jou naaste moet jy liefhê en jou vyand moet jy haat.' Maar Ek sê vir julle: Julle moet julle vyande liefhê, en julle moet bid vir dié wat vir julle vervolg, sodat julle kinders kan wees van julle Vader in die hemel. Hy laat immers sy son opkom oor slegtes en goeies, en Hy laat reën oor dié wat reg doen en oor dié wat verkeerd doen. As julle net dié liefhet wat vir julle liefhet, watter loon kan julle dan nog verwag? Maak die tollenaars nie ook maar net so nie? En as julle net julle broers groet, wat doen julle meer as ander? Maak die heidene nie ook maar net so nie? "Wees julle dan volmaak soos julle hemelse Vader volmaak is."

Gesondheidswenk

Beplan vir sukses. Betrek kinders en tieners in die opstel van 'n gesinsbegroting. Dit sal hulle help om te verstaan dat ons dalk moeilike besluite moet neem oor hoe ons ons geld spandeer.

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



TERME EN VOORWAARDES

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.



family.ft

