

Groei in wysheid — Week 4

Groei deur te gee!

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	Kringetjies en kruisies	Lees en bespreek Matteus 6:1-4
DAG 2	Regterhand of linkerhand	Lees en bespreek Matteus 6:1-4
DAG 3	Skêr spronge en hoë knieë hardloop	Lees en bespreek Matteus 6:1-4

In 'n wêreld waar wat ons doen dikwels op sosiale media geplaas word, is Jesus se onderstebo Koninkryk onderrig oor gee in die geheim, uitdagend.

Ons kry dit in die Bybel in Matteus 6:1-4 .

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



Kringetjies en kruisies

Maak 'n kringetjies en kruisies bord spel op die grond voordat julle begin (gebruik lint of tou).

Werk in twee spanne. Elke span kry 'n uitdaging soos 5 burpees of 10 kniebuig-oefeninge. Wanneer dit voltooi is, hardloop twee persone en plaas hulle merk op die kringetjies en kruisies 'bord'.

Hou aan met nuwe uitdagings totdat die spel gewen is.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

Rus en Praat



Wat sien ander?

- *Op watter maniere probeer ons om ander te beïndruk?*

Lees Matteus 6:1-4 .

Jesus waarsku ons oor om dinge te doen om deur ander gesien te word.

- *Wat kan jy vandag doen om 'jou geregtigheid' te oefen?*

Gesels met God: Vra God om jou te vergewe vir die tye wat jy meer bekommerd was oor uiterlike dinge. Bid vir God se hulp om te doen wat Hom gelukkig maak.

DAG 2

Raak aktief



Regterhand of linkerhand

Kry kleefnotas of klein stukkies papier en 'n pen. Maak beurte om twee verskillende oefeninge of prettige liggaamsbewegings op afsonderlike stukkies papier te skryf of te teken. Plaas een in elke hand en vra iemand om “regterhand of linkerhand” te kies. Die hele gesin doen die gekose beweging vir een minuut. Maak seker dat elke persoon ten minste een beurt kry.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

Rus en Praat



Wat sien jy?

- *Vertel van 'n keer toe jy iets vir iemand in nood gegee het.*

Lees Matteus 6:1-4 .

Jesus verwag dat ons vrygewig sal wees met ons gawes.

- *Wat anders kan ons, afgesien van geld, aan diegene in nood gee?*

Gesels met God: Dink aan mense wat jy ken met behoeftes en skryf hulle name op stukkies papier. Sprei die name uit en bid dat God julle sal lei wanneer julle aan ander gee.

DAG 3

Raak aktief



Skêr spronge en hoë knieë hardloop

Doen 10 skêr spronge en 20 hardloop op die plek met hoë knieë. Rus een minuut tussen elke rondte.

Doen drie rondtes.



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

Rus en Praat



Wat sien God?

- *Vertel van 'n keer wat jy iets in die geheim vir 'n ander persoon gedoen het.*

Lees Matteus 6:1-4 .

In hierdie verse daag Jesus ons motivering om te gee uit. Hy moedig ons aan om in die geheim aan ander te gee en om te besef dat niks vir God verborge is nie.

- *Wat is die beloning waaroor Jesus hier praat?*

Gesels met God: Kry 'n kos item, 'n koppie water, 'n kledingstuk, 'n muntstuk en medisyne. Terwyl elke persoon een van hierdie items vashou, bid dat daar aan mense se behoeftes hiervoor voldoen sal word, en dat God geheime gewers regoor die wêreld sal oprig.

Woorde vir die Week

Julle kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 6: -4 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte — Matteus 6:1-4 (AFR83)

“Moenie julle godsdienstige pligte in die openbaar nakom om deur mense gesien te word nie, want dan kry julle geen beloning van julle Vader wat in die hemel is nie. As jy byvoorbeeld armes help, moet dit nie uitbasuin nie. Dit doen die skynheiliges in die sinagoges en op straat, sodat mense met lof van hulle kan praat. Dit verseker Ek julle: Hulle het hulle beloning klaar weg. Nee, as jy iets vir die armes gee, moet jou linkerhand nie weet wat jou regterhand doen nie, sodat jou goeie daad verborge kan bly. Jou Vader wat sien wat verborge is, sal jou beloon.”

Gesondheidswenk

Beplan vir sukses.
Stel doelwitte as 'n gesin en begin planne maak om dit te bereik.

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

