

*Groei in wysheid — Week 5*

**Groei deur te bid!**

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 <b>Raak Aktief</b> <i>4 minute</i>	 <b>Rus en praat</b> <i>3 minute</i>
<b>DAG 1</b>	Hardloop op warm lawa	Lees en bespreek Matteus 6:5-8
<b>DAG 2</b>	Hurksit met 'n maat	Lees en bespreek Matteus 6:9-15
<b>DAG 3</b>	Betaal dit terug	Lees en bespreek Matteus 6:9-15

Jesus beklemtoon die belangrikheid van kommunikasie met God wat ons liefdevolle hemelse Vader is. Hy leer ons hoe om te bid en gee ons 'n riglyn om te volg.

Ons kry dit in die Bybel in Matteus 6:5-15.

**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



### Hardloop op warm lawa

Sprei uit in 'n gegewe ruimte. Kies 'n leier.

Wanneer die leier sê “warm lawa” moet almal so vinnig as wat hulle kan op die plek hardloop. Wanneer die leier sê “stop” moet almal hurksitte doen. Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## Rus en Praat



### God ken ons behoeftes

- *Wat is die verskil tussen 'n behoefte en 'n begeerte?*

Lees Matteus 6:5-8.

In hierdie verse praat Jesus oor verskillende maniere van bid.

- *Hoe help vers 8 ons verstaan?*

**Gesels met God:** Praat saam oor wat elkeen van julle vandag 'nodig' het. Gaan dan na jou kamer en maak die deur toe. Spandeer tyd in stil gebed en vra jou Hemelse Vader vir hierdie behoeftes.

# DAG 2

## Raak aktief



### Hurksit met 'n maat

Staan teenoor 'n ander persoon. Hou mekaar se polse vas en hurksit op dieselfde tyd. Doen drie rondtes van 10 hurksitte.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

## Rus en Praat



### God weet wat die beste is

- *Op watter maniere hoor jy dat God se naam gerespekteer of geminag word in jou gemeenskap?*

Lees Matteus 6:9-15.

Die eerste helfte van hierdie riglyn vir gebed is gefokus op God.

- *Hoe kan ons God se Naam heilig hou en Hom in ons lewe vereer?*

**Gesels met God:** Hou hande vas in 'n kring en vra God om julle te help om Sy wil te doen. Eindig deur Matteus 6:9-10 op te sê en aksies vir 'naam', 'koninkryk' en 'wil' by te voeg.

# DAG 3

## Raak aktief



### Betaal dit terug

Staan teenoor 'n maat. Die een persoon is 'A' en die ander 'B'. Speler A raak aan Speler B (byvoorbeeld, 'n skouer aanraking). Speler B herhaal die aksie terug na A en voeg 'n tweede aksie by (byvoorbeeld 'n skouer aanraking en 'n kop aanraking). Gaan voort om aksies by te voeg totdat een speler nie die volgorde korrek kan onthou nie



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## Rus en Praat



### Vra vir God wat jy nodig het

- *Wat het ons liggeme elke dag nodig?*

Lees Matteus 6:9-15.

In hierdie riglyn vir gebed is daar vier spesifieke versoeke wat Jesus ons aanmoedig om te maak.

- *Praat oor wat elkeen van dit beteken en hoe dit lyk in jou alledaagse lewe.*

**Gesels met God:** Jesus voltooi sy riglyn vir gebed met 'n sterk herinnering aan die noodsaaklikheid om ander te vergewe. Is daar iemand wat jy vandag moet vergewe? Maak dit die fokus vir jou gebed — in stilte of tesaam.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 6:5-15](#) (AFR1983).

## **Skrifgedeelte** — Matteus 6:5-15 (AFR1983)

“Verder, as julle bid, moet julle nie soos die skynheiliges wees nie. Hulle hou daarvan om in die sinagoges en op die straathoeke te staan en bid sodat die mense hulle kan sien. Dit verseker Ek julle: Hulle het hulle beloning klaar weg. Nee, as jy bid, gaan na jou kamer toe, maak die deur toe en bid tot jou Vader wat jy nie kan sien nie. Jou Vader wat sien wat verborge is, sal jou beloon. “Wanneer julle bid, moet julle nie soos die heidene ‘n stortvloed van woorde gebruik nie. Hulle verbeel hulle hulle gebede sal verhoor word omdat hulle baie woorde gebruik.<sup>8</sup> Moet dan nie soos hulle maak nie, want julle Vader weet wat julle nodig het, nog voordat julle dit van Hom vra. “So moet julle bid: Ons Vader wat in die hemel is, laat u Naam geheilig word; laat u koninkryk kom; laat u wil ook op die aarde geskied, net soos in die hemel.<sup>11</sup> Gee ons vandag ons daaglikse brood. en vergeef ons ons oortredings soos ons ook dié vergewe wat teen ons oortree; en laat ons nie in versoeking kom nie maar verlos ons van die Bose. “As julle ander mense hulle oortredings vergewe, sal julle hemelse Vader julle ook vergewe. Maar as julle ander mense nie vergewe nie, sal julle Vader julle ook nie julle oortredings vergewe nie.”

## Gesondheidswenk

Eet gezond.

Eet meer groente en vrugte. Gaan vir kleur en verskeidenheid — donkergroen, geel, oranje, en rooi.



# 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](mailto: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 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

