

Groei in wysheid — Week 5



family.fitness.faith.fun



Groei deur te bid!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
6:5-15

God ken ons
behoefes

God weet wat
die beste is

Vra vir God
wat jy nodig
het



Opwarming

Hardloop op
warm lawa

Rommelwerf
hond

Dans en vries



Beweeg

Stadige hurksit

Hurksit met 'n
maat

Hurksitte met
gewigte



Uitdaging

'n Bak met
burpees

20, 15, 10,
en 5

Resies en bid



Ontdek

Lees die verse
en voer die
toneel op

Lees die verse
weer en
bespreek

Lees die verse
en maak
voorwerpe
bymekaar



Speel

Hoe laat is dit
mnr Wolf

Volgorde
onthou

Betaal dit
terug

Kom aan die gang

Help jou gesin om hierdie week binne of buite aktief te wees met drie prettige sessies:

- Betrek almal — enigiemand kan lei!
- Pas dit aan vir jou gesin
- Moedig mekaar aan
- Daag juisself uit
- Moenie oefen as dit pyn veroorsaak nie

Deel family.fit met ander:

- Plaas 'n foto of video op sosiale media en merk dit met **#familyfit** of **@familyfitnessfaithfun**
- Doen familie.fit saam met 'n ander gesin

Meer inligting aan die einde van die boekie.



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.



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

Rus en gesels saam.

Wat wil jy graag vir jou volgende verjaarsdag hê?

Gaan dieper: *Wat is die verskil tussen 'n behoefte en 'n begeerte?*



Stadige hurksit



Family.Fit gaan oor pret, maar korrekte tegniek is ook belangrik!

Voltooi vyf hurksitte soos volg:

- Neem vyf sekondes om so laag as wat jy kan af te gaan
- Hou vir drie sekondes
- Staar vinnig op in een sekonde

Voltooi drie stelle. Rus as dit nodig is.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Maak dit makliker: Hurksit op 'n lae stoel.

Werk harder: Vermeerder tot sewe hurksitte per stel.



'n Bak met burpees

Elke familielid skryf of teken 'n persoonlike gebedsbehoefte op 'n stukkie papier en plaas dit in 'n bak. Maak beurte om 'n gebedsbehoefte te kies en dit hardop te lees. Almal voltooi sewe burpees voor iemand vir daardie behoefte bid.

Hou aan totdat daar vir al die behoeftes gebid is en al die burpees gedoen is.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



God ken ons behoeftes

Lees **Matteus 6:5-8** uit die Bybel.

As jy 'n Bybel nodig het, gaan na <https://bible.com> of laai die Bybel Toep af op jou foon.

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.

Skrifgedeelte — Matteus 6:5-15 (AFR83)

“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.⁸ 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; 10laat u koninkryk kom; laat u wil ook op die aarde geskied, net soos in die hemel.¹¹ 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.”

Laat een persoon op 'n stoel staan met arms wat na bo gestrek is en met 'n harde stem bid: "God, u is groot en ek is vandag hier om u te aanbid". Nog 'n persoon kniel met 'n gebuigde kop en bid dieselfde gebed stilweg.

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.



Hoe laat is dit, mnr Wolf?

Een persoon is mnr Wolf en staan aan die een kant met hul rug na die ander spelers. Die ander staan op die wegspringlyn en skree: “Hoe laat is dit, meneer Wolf?” Mnr Wolf reageer met ‘n getal van 1-12, byvoorbeeld, “Dis 2 uur”. Die spelers neem twee treë in die rigting van die wolf. Hulle gaan voort om die vraag te vra en treë te neem totdat die wolf reageer met, “Dis tyd vir aandete”. Al die spelers probeer om terug te hardloop na die wegspringlyn sonder om deur die wolf gevang te word. Maak beurte om die wolf te wees.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



Gesondheidswenk

Eet gezond.



Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en ruil dan plekke sodat almal kans kry om te spring.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Rus en gesels saam.

Weet jy wat jou naam beteken, of hoekom jou ouers dit gekies het?

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



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>

Maak dit makliker: Voltooi drie stelle van agt hurksitte.

Werk harder: Vermeerder die hurksitte na 15 per rondte.

20, 15, 10 en 5

Begin met 'hoë vyfs' en doen dan:



- 20 skêrspronge
- 15 "lunges"
- 10 opstote
- 5 hurksitte

Eindig met 'hoë vyfs'.

Doen drie rondtes met geen rus tussenin nie.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



God weet wat die beste is

Lees Matteus 6:9-15.

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

- **God se naam** — Hoe kan ons God se Naam heilig hou en Hom in ons lewens vereer?
- **God se koninkryk** — Beskryf sommige van die goeie dinge wat in jou gemeenskap of die wêreld gebeur wat God se hart weerspieël.
- **God se wil** — Praat oor wat God dalk vandeeweek deur jou gesin wil doen.

Gesels met God: Hou hande vas in 'n kring en vra God om julle te help om Sy wil te doen. Sluit af deur verse 9 en 10 hardop te sê en aksies vir 'naam', 'koninkryk' en 'wil' by te voeg.



Volgorde onthou

Almal kyk na 'n leier wat dink aan drie of meer verskillende oefensessie bewegings in 'n ry (byvoorbeeld skêrspronge, 'lunge', draf). Die leier demonstreer die volgorde van die bewegings en die ander boots die roetine so vinnig as moontlik na, in die regte volgorde. Wie eerste die volgorde korrek voltooi, word die volgende leier.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



Gesondheidswenk

Eet gezond.

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



Dans en vries

Sit prettige, vinnige musiek aan. Almal dans en gebruik hul hele liggaam. Maak beurte om die musiek te stop. Almal vries wanneer dit stop en doen dan 10 snelskaatsers (buig en raak knie met teenoorgestelde hand).

Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Rus en gesels saam.

Wat is een ding wat jy sal geniet om elke dag van jou lewe te eet?

Gaan dieper: *Wat het ons liggame elke dag nodig?*



Hurksitte met gewigte



Dit is belangrik om gewig by die hurksitte te voeg as jy kan. Maak beurte om 'n rugsak, 'n groot waterbottel (of 'n kind!) te gryp en voltooi 10 hurksitte. Moedig mekaar aan!

Doen drie rondtes.

Maak dit makliker: Doen vyf hurksitte elke rondte.

Werk harder: Vermeerder tot 15 hurksitte elke rondte.



Resies en bid

Beer loop — Loop gesig af met voete en hande op die vloer.

Krap-loop — Loop gesig op met voete en hande op die vloer.

Vorm twee spanne en kry 'n tydhouer. Op “gaan” doen een persoon van elke span 'n beerloop reg oor die lengte van die kamer na 'n stukkie papier en doen 10 'lunges'. Hulle teken iets op die papier waarvoor hulle graag wil hê die gesin moet bid en krap loop terug. Gaan voort totdat elke persoon drie gebedsprentjies geteken het. Watter span het gewen? Bid saam vir die behoeftes wat julle geteken het.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

Verhoog of verlaag het aantal 'lunges' indien nodig.



Vra vir God wat jy nodig het

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.

Kry vier voorwerpe in julle huis om julle hieraan te herinner en gebruik dit as julle hierdie verse saam opsê.

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.



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>

Oordink:

Hoe het jy gevoel tydens hierdie speletjie?
Het dit gevoel soos vergelding?

Is daar iemand wat jy nog moet vergewe?

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling as he feeds a baby with a pink bottle. The baby is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Wenk vir ouers

Om positief te bly, 'n roetine te hê en om een-tot-een tyd met elke kind te kry wanneer jy kan, sal jou help om jou kinders se gedrag en jou gevoelens te bestuur.

Terminologie

Opwarming is 'n eenvoudige aksie wat spiere warm kry, dieper asemhaal aanhelp en bloedvloei aan die gang kry. Speel prettige, vinnige musiek vir julle opwarm aktiwiteite. Doen 'n reeks bewegings vir 3-5 minute.

Strekke is minder geneig om beserings te veroorsaak wanneer dit NA opwarming gedoen word. Strek liggies — en hou vir vyf sekondes.

Bewegings kan op die video's gesien word sodat jy die nuwe oefening kan leer en dit goed kan oefen. Begin stadig en fokus op tegniek. Dit sal julle in staat stel om later vinniger en sterker aan te gaan.

Rus en herstel na energieke beweging. Gesprek is wonderlik hier. Neem 'n sluk water.

Aan raak is een manier om die oefening aan die volgende persoon te oorhandig. Jy kan verskillende maniere kies om 'aan te raak' byvoorbeeld hande klap of fluitjie blaas. Julle dink dit uit!

Rondte — 'n volledige stel bewegings wat herhaal sal word.

Herhalings — hoeveel keer 'n beweging in 'n rondte herhaal sal word.

Webwerf en Video's

Kry al die sessies op die [family.fit webwerf](#)

Kry ons hier op sosiale media:



Kry al die video's vir family.fit op die [family.fit YouTube® kanaal](#)



family.fit Vyf Stappe



Bekendstelling video

Bly in kontak

Ons hoop jy het hierdie boekie van family.fit geniet. Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld.

Jy sal al die family.fit sessies kry op die webwerf <https://family.fit>.

Die webwerf het die nuutste inligting, maniere waarop jy terugvoer kan gee, en is die beste plek om in kontak te bly met **family.fit**!

As jy dit geniet, deel dit asseblief met ander wat dalk graag sal deel neem.

Hierdie hulpbron word vrylik gegee en is bedoel om gratis met ander gedeel te word.

As jy graag family.fit as 'n weeklikse e-pos wil ontvang, kan jy hier inteken:

<https://family.fit/subscribe/>.

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



www.family.fit