

*Groei in wysheid — Week 6*

# Groei deur te vas!



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>	Knie raak	Lees en bespreek Matteus 6:16-18
<b>DAG 2</b>	Warm sitplek	Lees en bespreek Matteus 6:16-18
<b>DAG 3</b>	Plank en "lunge" uitdaging	Lees en bespreek Matteus 6:16-18

Jesus neem aan dat sy volgelinge van tyd tot tyd sal vas as deel van hulle gebed en toewyding aan God. Vas is 'n goeie praktyk is, maar ons moet die regte motiewe hê.

Ons kry dit in die Bybel in Matteus 6:16-18 .

**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



### Knie raak

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie. Ruil maats en probeer weer.

Gaan nou aan en probeer om aan almal se knieë te raak terwyl jy jou eie beskerm.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

## Rus en Praat



### Die rede vir vas

- *Wat is die langste tyd wat jy nie geëet nie?*

Lees Matteus 6:16-18.

- *Waarom het Jesus hierdie instruksies gegee oor hoe om te vas?*

Tradisioneel gaan vas oor om sonder kos te wees, maar dit is nie genoeg om onself net van kos of slaap te ontnem nie. Ons moet onself ook aan God toewy en Hom aanbid.

**Gesels met God:** Om sonder iets te gaan, is 'n manier om ons prioriteite te hersien. Bid dat God vir jou sal wys waarsonder jy vir 'n tyd lank kan gaan. Gebruik dit om jou verhouding met Hom te verdiep.

# DAG 2

## Raak aktief



### Warm sitplek

Een persoon doen 'n hurksit terwyl almal anders 30 skêrspronge doen. Rus vir 20 sekondes en raak dan aan die volgende persoon.

Doen vier rondtes.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

## Rus en Praat



### Die manier om te vas

- *Op watter maniere verander ons ons gesigsuitdrukkings vir ander om te sien?*

Lees Matteus 6:16-18.

- *Hoe kan ons ons gesigsuitdrukkings of voorkoms gebruik om dit wat in ons harte aangaan, weg te steek?*

Hierdie verse herinner ons dat as ons kies om te vas en sonder iets te gaan, ons nie somber gesigte moet hê en dit voor die hand liggend moet maak nie. Ons kan ons motiewe vir ander verberg, maar nie vir God nie.

**Gesels met God:** Bespreek en stem saam oor iets wat jou gesin sonder kan gaan, en vir hoe lank. Bid dat God hierdie tyd sal gebruik om jou verbintenis met ons Vader wat in die geheim sien, te versterk.

# DAG 3

## Raak aktief



### Plank en “lunes” uitdaging



Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander een 'lunes'. Ruil plekke na 10 'lunes' met elke been. Doen vier rondtes.

## Rus en Praat



### Die resultaat van vas

Lees Matteus 6:16-18.

Jesus maak dit duidelik dat diegene wat vas, dit stil en in die geheim moet doen.

- *Wat belowe Jesus aan diegene wat om die regte redes vas?*

**Gesels met God:** Dink aan 'n behoefte in jou gemeenskap wat voortdurende gebed vereis. Maak dit 'n fokus van jou gebed hierdie week in die ruimtes wat jy skep deur sonder iets te gaan.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 6:16-18](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte** — Matteus 6:16-18 (AFR83)

“As julle vas, moet julle nie soos skynheiliges met lang gesigte rondloop nie. Hulle mismaak hulle gesigte sodat die mense kan sien dat hulle vas. Dit verseker Ek julle: Hulle het hulle beloning klaar weg. Nee, as jy vas, versorg jou hare en was jou gesig sodat niemand kan sien dat jy vas nie, behalwe jou Vader wat jy nie kan sien nie. Jou Vader wat sien wat verborge is, sal jou beloon.”

## Gesondheidswenk

Eet gesond.

Sorg dat jy 'n voorraad gesonde versnapperinge het vir jou gesin soos vrugte, neute, en sade.



# 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

