

Groei in wysheid — Week 7

Bou skatte wat hou!

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	Seesterre	Lees en bespreek Matteus 6:19-21
DAG 2	Tabata-uitdaging	Lees en bespreek Matteus 6:22-23
DAG 3	Spoed bal	Lees en bespreek Matteus 6:24

Jesus verwag dat sy volgelinge die waardes van sy onderstebo koninkryk sal aanneem. Hy waarsku ons daarteen om te lewe vir die dinge van hierdie lewe.

Dit word in Matteus 6:19-24 in die Bybel aangetref.

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



Seesterre

Werk saam met 'n maat. Een persoon neem 'n plank posisie in met bene uitmekaar. Die ander persoon spring oor die bene, een been op 'n slag en gaan terug na die begin. Herhaal 10 keer en ruil dan plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Rus en Praat



Wat ons waardevol ag

- *Watter dinge koester of waardeer jy die meeste?*

Lees Matteus 6:19-21.

- *Wat beteken dit om skatte in die hemel op te gaan?*

Die dinge wat ons waardevol ag, regeer ons lewens. Waar mense hulle skatte plaas wys waar hulle harte werklik is.

Gesels met God: Spandeer tyd alleen met God en vra Hom om jou te wys waar jou skatte is. Dink waarom jy dink, en hoe jy jou tyd, talente en geld gebruik.

DAG 2

Raak aktief



Tabata-uitdaging

Luister na die Tabata-musiek. Doen bergklimmers vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Hardloop vir 20 sekondes op die plek en rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Rus en Praat



Wat ons sien

- *Watter rol het die oë in ons liggaam?*

Lees Matteus 6:22-23.

Sommige dinge waarna ons kyk of waaroor ons dink, is soos 'n serp oor ons oë. Dit maak dit baie moeiliker om te sien waarheen ons gaan.

- *Hoe kan ons gesonde geestelike 'oë' hê?*

Gesels met God: Bid dat God jou sal help om gesonde oë te hê en dat julle as gesin na dinge sal kyk wat lig in julle lewe sal bring, eerder as duisternis.

DAG 3

Raak aktief



Spoed bal

Kry 'n bal. Almal hardloop rond en gooi die bal vir mekaar om te vang. Wanneer iemand die bal laat val, moet hulle ses hurksitte of drie burpees doen.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Rus en Praat



Wie ons dien

- *Wat beteken dit om heel hartig aan een iets toegewy te wees?*

Lees Matteus 6:24.

Jesus maak dit duidelik dat jy nie aan God toegewy kan wees as jy toegewy is aan geld en die dinge wat geld kan koop nie.

- *Hoekom is dit onmoontlik om God en geld te dien?*
- *Wie dien jy vandag?*

Gesels met God: Vra God se vergifnis vir die tye wat jy nie aan Hom toegewy is nie. As Jesus Christus jou Here is, bid dat jy Hom alleen sal dien en verheerlik.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 6:19-24 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte — Matteus 6:19-24 (AFR83)

“Moenie vir julle skatte op aarde bymekaarmaak waar mot en roes dit verniel en waar diewe inbreek en dit steel nie. Maak vir julle skatte in die hemel bymekaar, waar mot en roes dit nie verniel nie en waar diewe nie inbreek en dit steel nie. Want waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees.

²²“Die lamp van die liggaam is die oog. As jou oog goed is, sal jou hele liggaam lig hê. Maar as jou oog sleg is, sal jou hele liggaam sonder lig wees. As die lig in jou donker is, hoe donker moet dit dan nie wees nie!”²⁴“Niemand kan vir twee base tegelyk werk nie. Hy sal óf die een minder ag en die ander een hoër, óf vir die een meer oorhê en die ander een afskeep. Julle kan nie God én Mammon dien nie.”

Gesondheidswenk

Eet gezond.

Vul jou kos kas of yskas met bestanddele wat vinnig is om voor te berei en maklik is om te kook.



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 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