

Groei in wysheid — Week 10  
**Vrygewige Vader God!**

**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>	Superman	Lees en bespreek Matteus 7:7-12
<b>DAG 2</b>	Toring uitdaging	Lees en bespreek Matteus 7:7-12
<b>DAG 3</b>	Skattejag	Lees en bespreek Matteus 7:7-12

Jesus wil hê ons moet weet dat God 'n vriendelike en wyse Vader is. Hy hoor ons gebede en gee ons goeie dinge wat ons nodig het.

Dit word in Matteus 7:7-12 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



### Superman

Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman). Lig jou arms en bene op van die van die vloer af so hoog as wat jy kan, vir drie sekondes. Gaan dan terug na die beginposisie.

Doen die beweging 15 keer, rus as dit nodig is.

Doen drie rondtes. Rus tussen rondtes.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

## Rus en Praat



### Bid tot 'n Vader wat luister

- *Praat oor kere toe God jou gebed verhoor het en kere toe Hy dit nie gedoen het nie.*

Lees Matteus 7:7-12.

Verse 7 en 8 sê vir ons dat God wil hê dat ons voortdurend in gebed na Hom toe moet kom.

Maak 'n lys as gesin van wat julle gaan vra, wat julle gaan soek, en watter nuwe maniere om God se koninkryk uit te brei, sal julle volg.

**Gesels met God:** Bring hierdie lys na God. Vra God om julle te help om nie op te gee om Hom te volg en Hom as julle vrygewige Vader te vertrou nie.

# DAG 2

## Raak aktief



### Toring uitdaging

Werk in pare met ses koppies per paar. Een persoon doen 'n superman hou terwyl die ander een vyf hurksitte doen. Sit na elke rondte een koppie neer om 'n toring te bou. Ruil rolle om. Doen ses rondtes. Probeer om julle toring so vinnig as moontlik te bou.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

## Rus en Praat



### Ontvang van 'n vrygewige Vader

- *Praat oor enige geskenke wat jy ontvang het van iemand wat vir jou omgee het.*

Lees Matteus 7:7-12.

Fokus op verse 9-11. Kry 'n paar items om te help om die storie op te voer. Twee kinders vra hul vader vir brood — die een kry brood, die ander 'n klip. Skep die tweede drama op 'n soortgelyke manier.

- *Wat wil God vir ons gee? Weet ons altyd wat die beste vir ons is?*

**Gesels met God:** Maak tyd om te dink hoe God vrygewig teenoor jou was. Skryf julle antwoorde neer, of elkeen kan hardop deel. Praat met God en dank Hom vir elkeen van daardie antwoorde.

# DAG 3

## Raak aktief



### Skattejag

Steek 20 klein voedsel items in 'n vertrek weg (byvoorbeeld groente of vrugte). Hoeveel items kan jou gesin in drie minute kry?

## Rus en Praat



### Lewe vir ons liefdevolle Vader

- *As daar geen perke was nie, wat sou jy vandag vir iemand anders doen?*

Lees Matteus 7:7-12.

Fokus op vers 12. Hierdie vers staan algemeen bekend as 'die Goue Reël'. Kies en staan regoor jou maat. Besluit wie leiding neem. Die leier doen iets aan hul maat wat dit dadelik aan hulle terug doen — maat terugbetaling. Die aksies kan positief wees soos 'n glimlag of drukkie, of negatief soos 'n sagte knypie of steek.

- *Op watter maniere bepaal hierdie vers hoe ons vir God moet lewe?*

**Gesels met God: Dink aankere** wat jy opgetree het op maniere wat jy nie graag aan jou gedoen wil hê nie. Bid saam dat julle krag van God sal ontvang om op maniere te optree wat Hom altyd sal behaag.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 7:7-12](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte** — Matteus 7:7-12

<sup>7</sup> Bid, en vir julle sal gegee word; soek, en julle sal vind; klop, en vir julle sal oopgemaak word. Want elkeen wat bid, ontvang; en hy wat soek, vind; en vir hom wat klop, sal oopgemaak word.

<sup>9</sup> Of watter mens is daar onder julle wat, as sy seun hom brood vra, aan hom 'n klip sal gee; en as hy 'n vis vra, aan hom 'n slang sal gee? As julle wat sleg is, dan weet om goeie gawes aan julle kinders te gee, hoeveel te meer sal julle Vader wat in die hemele is, goeie dinge gee aan die wat Hom bid!

<sup>12</sup> Alles wat julle dan wil hê dat die mense aan julle moet doen, net so moet julle aan hulle ook doen; want dit is die wet en die profete.

## Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.  
Mik vir dieselfde slaptyd elke dag om jou  
liggaam te help om optimale gesondheid 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](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

