

Groei in wysheid — Week 10



family.fitness.faith.fun



Vrygewige Vader God!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
7:7-12

Bid tot 'n
Vader wat
luister

Ontvang van 'n
vrygewige Vader

Lewe vir ons
liefdevolle
Vader



Opwarming

Seesterre

Burpee aflos

Armsirkels en
liggaamsvorms



Beweeg

Superman

Superman
teenoorgesteldes

Superman
horlosie



Uitdaging

Sout en lig

Toring uitdaging

Lukrake opsit
uitdaging



Ontdek

Lees die
verse en
maak 'n
gebedslys

Lees die verse
weer en voer dit
op

Lees die verse
weer en doen
'n maat
terugbetaling



Speel

Papier
eilande

Hoe goed ken
jy...?

Skattejag

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.



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/GRuEVoqebvl>

Rus en gesels saam.

Praat oor kere toe God jou gebede verhoor het en kere toe Hy dit nie gedoen het nie.

Gaan dieper: Hoekom gebeur dit dat God nie ons gebede verhoor soos ons wil Hy moet nie?



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/7nInrrd51H8>

Werk harder: Doen vyf rondtes.



Sout en lig

Die leier staan aan die een kant van die kamer of erf en kyk weg van die ander. Almal anders staan aan die ander kant met hul hande bo hulle koppe.

Loop stadig met hoë knieë, op jou tone sodat dit moeilik is om te balanseer, jou hele liggaam gespanne. Wanneer die leier 'Sout en Lig' skree en omdraai, moet almal vries. As die leier iemand sien wat beweeg, moet daardie persoon drie opstote doen. Herhaal die spel. Ruil leiers.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Werk harder: Vermeerder tot vyf opstote.



Bid tot 'n Vader wat luister

Lees **Matteus 7:7-12** uit die Bybel.

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

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.

Skrifgedeelte — Matteus 7:7-12 (AFR83)

⁷ 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.

⁹ 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!

¹² 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.

Verse 7 en 8 sê vir ons dat God wil hê dat ons voortdurend in gebed na Hom toe moet kom. Hy moedig ons aan om te VRA vir wat ons nodig het, om Hom te SOEK met ons harte en verstand, en om aanhoudend te KLOP met die verwagting dat Hy sal antwoord.

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.



Papier eilande

Staan in 'n groot sirkel met papier velle op die vloer wat soos eilande in die middel is. Almal beweeg om die sirkel totdat die leier sê "eilande". Almal moet op 'n eiland staan. As hulle nie kan nie, staan hulle aan die kant. Meer as een persoon kan op 'n slag op 'n eiland wees as hulle kan balanseer.

Neem na elke rondte een eiland weg. Gaan voort totdat daar net een eiland oor is. Geniet dit!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the center, there is a solid orange rectangular box containing white text. The woman is on the right, and the child is on the left, both with their eyes closed and peaceful expressions. The child's hand is visible near their face.

Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.



Burpee aflos



Stel 'n 10 meter lang baan op.

Doen hierdie aflos in pare. Een persoon in elke paar doen 'n reeks burpees en lang spronge vir die volle lengte van die baan terwyl die ander persoon 'n superman hou doen by die begin van die baan. Raak die volgende persoon en ruil plekke.

Doen vier tot ses rondtes elk.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

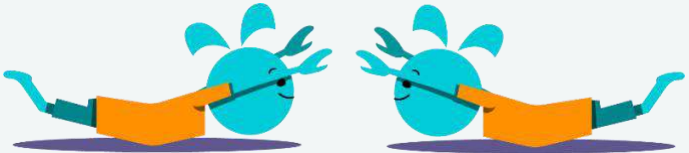
Rus en gesels saam.

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

Gaan dieper: *Wat is 'n paar ooreenkomste en verskille tussen ons aardse vader en ons hemelse Vader?*



Superman teenoorgesteldes



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman).

Lig jou regterarm en linkerbeen so ver van die grond af op as wat jy kan.

Hou vir drie sekondes en ontspan.

Herhaal met teenoorgestelde arm en been.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings.

Werk harder: Doen twee of meer rondtes.



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>

Maak dit makliker: Doen dit vir slegs drie minute.



Ontvang van 'n vrygewige Vader

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. Besin daarna oor hoe julle gevoel het.

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.



Hoe goed ken jy...?

Speel in pare. Elke paar het 'n merkpen en papier nodig. Skryf soveel as moontlik dinge neer in 60 sekondes. Die wenner is die persoon met die meeste dinge neergeskryf het aan die einde van drie rondtes.

- Rondte 1: Dinge in 'n hospitaal.
- Rondte 2: Dinge in 'n kerk.
- Rondte 3: Dinge wat jy weet van God jou Vader.

Deel na elke rondte wat jy geskryf het.

Oordink:

Watter rondte was die maklikste? Hoekom?

Wat het jy van God ontdek?

Dink jy dat jy ons Hemelse Vader goed genoeg ken?



Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

Mik vir dieselfde slaaptyd
elke dag om jou liggaam te
help om optimale
gesondheid te bereik.



Armsirkels en liggaamsvorms

Armsirkels: Staan in 'n sirkel en voltooi saam 15 van elke armbeweging. Klein sirkels vorentoe, klein sirkels agtertoe, groot sirkels vorentoe, groot sirkels agtertoe.

Liggaamsvorms: Lê gesig af, arms bokant die kop en palms na onder. Beweeg jou arms soos die wysers van 'n horlosie in elke formasie.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Rus en gesels saam.

As jy jou vingers kon klap en dit sal gebeur, wat is iets wat jy wil hê dat iemand vandag vir jou moet doen?

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



Superman horlosie

Hou die superman posisie, beweeg arms in posisies soos die arms van 'n horlosie. Gaan van oorhoofse (12 uur) om arms naby die liggaam te hê (6 uur). Hou elke posisie vir vyf sekondes.

Herhaal drie keer.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

Maak dit makliker: Herhaal net twee keer.



Lukrake opsit uitdaging

Skryf die getalle 1-12 op stukkies papier en sit dit in 'n hoed of bak.

Elke persoon kies 'n stukkie papier en doen die aantal opsitte wat daarop staan voor jy aan die volgende persoon raak.

Plaas al die stukkies papier terug in die houer. Doen drie rondtes. Verander die beweging elke keer of voeg prettige aksies by, soos om 'n drukkie aan 'n gesinslid te gee of iemand anders te kies om die opsitte vir jou te doen.



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

Werk harder: Doen vier of meer rondtes.



Lewe vir ons liefdevolle Vader

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 op te tree wat Hom altyd sal behaag.



Skattejag

Steek 20 klein voedsel items in 'n vertrek weg (byvoorbeeld groente of vrugte).

Hoeveel items kan jou gesin in drie minute kry?

Nadat julle klaar is, sit saam en bespreek hoe dit gevoel het om die kos te kry.

Oordink:

Was dit maklik of moeilik? Hoekom?

Hoe kan ons hierdie skattejag vereenselwig met wat ons vandeeweek oor ons vrygewige Hemelse Vader geleer het?

A close-up photograph of a man with dark skin and dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white beanie and a white shirt. The man's hands are visible, holding the book open. The background is a plain, light-colored wall.

Wenk vir ouers

Wees aan die einde van elke dag gereed om na jou kind te luister met slaapyd. Dit is gewoonlik die tyd wanneer kommer en dieper vrae geopper word.

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. Streck 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.

MEER INLIGTING

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](#)

Kry meer ouerskap wenke by

[#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



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