

Groei in wysheid — Week 12



*family.fitness.faith.fun*



**Onderskei goed van sleg!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
7:15-20

Ware of valse  
vriende

Goeie of slegte  
vrugte

Nuttig of  
nuttelos



Opwarming

Hoëke  
opwarming

Beweeg op maat  
van musiek

Knie raak



Beweeg

Muur opstote

Opstote  
met 'n maat

Opstoot-  
piramide



Uitdaging

family.fit  
finale

Wie is vinniger?

Papier pad



Ontdek

Lees die verse  
en maak 'n  
vermomming

Lees die verse  
en teken vrugte  
vir elke persoon

Lees die verse  
en maak 'n  
vrugtebak



Speel

Kry die vrugte

Teenoorgestelde  
speletjie

Smaak toets

# 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 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.



## Hoeke opwarming

Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer. Doen twee rondtes.

1. 10 skêrspronge
2. 10 agtertoe hak skoppe
3. 10 opsitte
4. 10 hurksitte



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

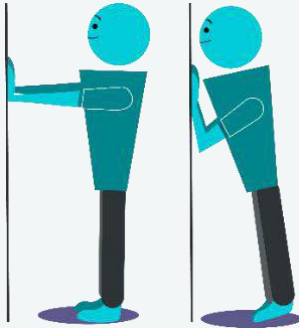
Rus en gesels saam.

Wanneer het jy 'n vermoeming gedra?

***Gaan dieper:*** Wanneer het jy iemand ontmoet wat anders uitgedraai het as hoe jy gedink het hulle is?



## Muur opstote



Staan met arms uitgestrek na 'n muur. Leun vorentoe, plaas jou palms op die muur, buig elmoë en stoot terug na staande posisie.

Voltooi 10 muur opstote en rus. Doen drie rondtes.

***Maak dit makliker:*** Doen minder rondtes.

***Werk harder:*** Doen meer rondtes.

## family.fit finale



Voltooi die seisoen met 'n uitdaging wat alles insluit wat ons geleer het!

Voltooi hierdie bewegings in pare, so vinnig as moontlik, maar met goeie tegniek:

- 20 sekondes planke en superman
- 20 burpees, dippe, snelskaatsers, 'lunge', opstote, opsitte, bergklimmers, hurksitte.

Doen drie rondtes.

Moenie vergeet om 'n tydhouer te gebruik nie!

Vergelyk julle telling met verlede seisoen.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Ware vriende

Lees **Matteus 7:15-16** uit die Bybel.

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

Jesus het pas twee paaie beskryf wat mens in die lewe kan volg. Nou herinner Hy ons daaraan dat daar baie mense is wat sal probeer om ons op die verkeerde pad te lei. Pasop vir hierdie “vriende”. Jy kan sien wie hulle is deur die ‘vrugte’ wat hulle lewens dra.

### Skrifgedeelte — Matteus 7:15-20

<sup>15</sup>“Pas op vir die vals profete. Hulle kom na julle toe in skaapsklere, maar in werklikheid is hulle verskeurende wolwe. Aan hulle vrugte sal julle hulle ken. Kry 'n mens dan duiwe aan doringstruik of vye aan dissels?

<sup>17</sup>Elke goeie boom dra tog goeie vrugte, maar 'n slegte boom dra slegte vrugte. 'n



Goeie boom kan tog nie slegte vrugte dra nie, en 'n slegte boom nie goeie vrugte nie.  
<sup>19</sup>Elke boom wat nie goeie vrugte dra nie, word uitgekap en in die vuur gegooi. So sal julle die vals profete dan aan hulle vrugte ken.”

Elke persoon kry iets in die huis om te dra as 'n vermomming om hul voorkoms te verander.

Praat oor die maniere waarop jou goeie vriende 'n positiewe invloed in jou lewe was en hoe ander vriende 'n negatiewe invloed gehad het.

**Gesels met God:** Kry 'n bril ('n regte een of maak of jy een het). Elke persoon kry 'n beurt om die bril te dra terwyl die res van die gesin hierdie woorde bid: “Here, gee ons asseblief skerp oë om te sien wanneer mense nie is wie hulle voorgee om te wees nie. Gee ons genoeg wysheid om te kan onderskei!”



## Kry die vrugte

Staan in 'n sirkel met 'n persoon in die middel. Gee 'n vrug van hand tot hand agter julle rûe aan en stop van tyd tot tyd om te sien of die persoon in die middel weet waar die vrug is. Ruil plekke as hulle reg raai.

“Aan hulle vrug sal jy hulle herken.”



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

### **Oordink:**

*Hoe het jy geweet wie die vrug gehad het?*

*Hoe weet ons wie vir Jesus leef?*



## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.



## Beweeg op maat van musiek



Speel van julle gunsteling musiek. Herhaal hierdie bewegings totdat die musiek eindig:

- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte met hande klap bo kop



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

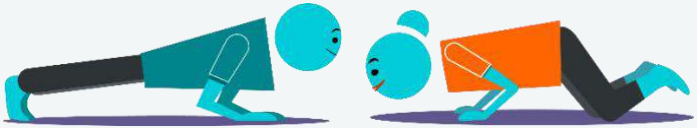
Rus en gesels saam.

Noem jou drie gunsteling vrugte en sê hoekom.

***Gaan dieper:*** *Wat veroorsaak dat sommige bome 'sleg' word? Hoe gebeur dit ook met mense?*



## Opstote met 'n maat



Die sleutel tot 'n goeie opstoot is om jou liggaam in 'n reguit lyn en jou elmboë naby aan jou sye te hou.

Staan regoor 'n maat met jou knieë op die grond en jou hande in lyn met jou skouers. Doen gelyktydig 'n opstoot en gee mekaar dan 'n 'high vyf' met die een hand.

Voltooi 10 en rus. Doen twee rondtes.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

***Maak dit makliker:*** Gebruik dieselfde tegniek maar van jou knieë af (in plaas van jou tone).

***Werk harder:*** Voltooi ekstra rondtes.



## Wie is vinniger?



Meet die totale tyd wat dit neem vir elke persoon om 10 van elk van die volgende bewegings te voltooi:

- 10 bergklimmers
- 10 opsitte
- 10 opstote
- 10 “lunges”

Na elke 10 bewegings, raak aan vir die volgende persoon om oor te neem.

***Mak dit makliker:*** Doen vyf van elke beweging.

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal rondtes.



## Goeie of slegte vrugte

Lees Matteus 7:17-18.

Goeie vrugte kom van goeie bome af. Teken 'n boom met verskillende vrugte daarop. Skryf name van gesinslede op die vrugte met 'n beskrywing van iets goeds wat jy in daardie persoon se lewe sien.

Hoe hou ons ons lewens gesond en lewer goeie vrugte?

**Gesels met God:** As jy na jou tekening kyk, dank God vir elke gesinslid en bid vir 'n oorvloedige oes van goeie vrugte in hulle lewe.



## Teenoorgestelde speletjie

Een persoon is die leier. Wat ook al die opdrag is wat hulle gee, almal anders doen die teenoorgestelde. 'Hande op' beteken hande af. 'Hande na links' beteken hande na regs. 'Hurksit laag' beteken spring hoog en so aan.

Ruil leiers sodat almal 'n beurt kry.

Geniet dit!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>





## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.  
Moenie moeilike kwessies  
bespreek net voor die bed  
toe gaan tyd nie.  
Bekommernisse kan jou  
wakker hou.



## 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>

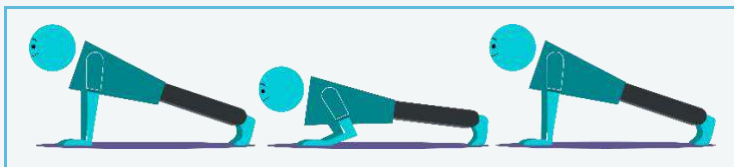
Rus en gesels saam.

Noem 'n paar van die nuttigste items in julle huis. Noem ook nuttelose items.

***Gaan dieper: Hoekom is ons hartseer wanneer ons iets moet weggooi?***



## Opstoot-piramide



Begin met een opstoot. Rus 'n rukkie. Doen twee opstote en rus, dan drie opstote en rus. Hou aan tot by 10 opstote. Sodra julle by 10 kom, werk terug tot julle weer by een is. As julle die hele piramide doen, het julle 100 opstote gedoen. Wow!

***Maak dit makliker:*** Doen opstote teen 'n muur, tafel of op knieë.



### Papier pad

Werk in spanne. Die hele span moet die ander kant van die kamer bereik en dan teruggaan na die beginpunt.

Elke span het drie klein stukkie papier. Die span mag slegs beweeg deur op die papiere te trap. Indien enige van die spanlede met enige deel van hul liggaam die grond raak, moet die hele span vyf opstote saam doen en dan weer vorentoe beweeg.

Hoeveel keer kan julle in vyf minute die kamer oorkruis?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



## Nuttig of nutteloos

Lees Matteus 7:19-20.

Jesus wil hê ons moet vrugbaar wees in ons lewe. Hou 'n vrug vas terwyl julle saam gesels as gesin oor maniere om lewens te leef wat mekaar ondersteun, ander dien en die Koninkryk bou.

Sit julle vrugte in 'n bak en laat dit hierdie week op 'n plek staan waar julle dit kan sien as 'n herinnering aan julle vrugbaarheid.

**Gesels met God:** Begin met 'n oomblik van stille oordenking terwyl jy die tye wat jou lewe nie goeie vrugte opgelewer het nie aan God bely. Bid saam vir familie en vriende.



## Smaak toets

Identifisering van voedsel deur hoe dit ruik en smaak word onderskeiding genoem.

Sommige vrugte is makliker om te onderskei as ander.

Almal behalwe een persoon sit 'n blinddoek aan. Gee vir elke persoon verskillende kosse of drankies om te proe en te identifiseer.

Wees kreatief!

### ***Oordink:***

*Was sommige kosse of drankies makliker om te identifiseer? Hoekom?*

*Wat is onderskeiding? Hoe kan ons onderskei of iemand goed of sleg is? Bid saam vir onderskeiding.*

A young child with dark, curly hair is smiling and brushing their teeth. The child is wearing a yellow top. The background is softly blurred, showing white curtains and a wooden frame. An orange text box is overlaid on the bottom half of the image.

## Wenk vir ouers

Skep 'n vaste roetine voor bed toe gaan tyd vir jou kinders. Dit sal hulle help om in 'n kalm gemoedstoestand reg te maak om te gaan slaap.

# 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](mailto:info@family.fit) sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



[www.family.fit](http://www.family.fit)