

Groei in wysheid — Week 8

Groei in vertroue!



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 | Volg die leier | Lees en bespreek Matteus 6:25-34 |
| DAG 2 | Dippe met been opgelig | Lees en bespreek Matteus 6:25-34 |
| DAG 3 | Vul die beker | Lees en bespreek Matteus 6:33-34 |

Jesus gaan voort om sy volgelinge uit te daag om God en sy koninkryk eerste te stel. In plaas daarvan om ons soos die heidene te bekommer, moet ons op God vertrou om in ons behoeftes te voorsien.

Ons kry dit in Matteus 6:25-34 in die Bybel.

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



Volg die leier

Gaan vir 'n kort draffie om die huis of erf terwyl almal die gekose leier volg. Probeer om na elke vertrek of ruimte toe te gaan. Die leier kan bewegings verander — systappe, hoë knieë ensovoorts. Ruil leiers.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Rus en Praat



God se voorsiening

- *Wat is sommige van die materiële behoeftes waaroor mense bekommerd is?*

Lees Matteus 6:25-34.

- *Hoe het God vir julle gesorg?*

As ons kyk na die manier waarop God vir Sy skepping sorg, kan ons vertrou dat Hy ook vir ons sal sorg.

Gesels met God: Dink aan maniere waarop God vir jou gewys het dat Hy vir jou sorg. Dank jou Hemelse Vader dat Hy in al jou behoeftes voorsien.

DAG 2

Raak aktief



Dippe met been opgelig

Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Rus en Praat



Vertrou — moenie bekommerd wees nie

- *Hoe keer die bekommernisse van die wêreld julle om op God te vertrou?*

Lees Matteus 6:25-34.

- *Hoe moet volgelinge van Jesus op die bekommernisse van die wêreld reageer?*

Jesus leer dat bekommernis in wese 'n gebrek aan vertroue op God is. Sy volgelinge moet baie anders leef as ongelowiges wat nie op God vertrou vir hulle basiese behoeftes nie.

Gesels met God: Vra God om jou te help om nie bekommerd te wees nie, maar om te groei in vertroue op Hom, as individu en as 'n gesin. Bid vir jou gesin dat julle vertroue in God 'n duidelike getuienis vir ander sal wees.

DAG 3

Raak aktief



Vul die beker

Met behulp van 'n stoel, doen elke persoon drie arm dippe en hardloop dan na 'n merker om water in 'n glas te skep met 'n lepel. Raak aan die volgende persoon om voort te gaan. Hou aan en los mekaar af totdat die glas vol is.

Drie dippe = een lepel



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Rus en Praat



Soek God eerste

- *Noem drie dinge wat vir jou belangrik is.*

Lees Matteus 6:33-34.

Volgelingen van Jesus moet God en sy koninkryk eerste prioriteit in hulle lewens gee. As ons Hom eerste stel, beloof Hy om in ons behoeftes te voorsien.

- *Hoe lyk dit om eerste God se koninkryk te soek?*
- *Hoe kan ons mekaar help om dit te doen?*

Gesels met God: Vra vir God se hulp om Hom eerste in jou lewe te stel en Sy koninkryk bo alles te soek. Sê dankie dat as ons geloof in ons Hemelse Vader het, ons nie oor môre bekommerd hoef te wees nie.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel in [Matteus 6:25-34](#) (AFR83) kry.

Skrifgedeelte — Matteus 6:25-34 (AFR83)

“Daarom sê Ek vir julle: Moet julle nie bekommer oor julle lewe, oor wat julle moet eet of drink nie, of oor julle liggaam, oor wat julle moet aantrek nie. Is die lewe nie belangriker as kos en die liggaam as klere nie? Kyk na die wilde voëls: hulle saai nie en hulle oes nie en hulle maak nie in skure bymekaar nie; julle hemelse Vader sorg vir hulle. Is julle nie baie meer werd as hulle nie? Trouens, wie van julle kan deur hom te bekommer sy lewe met een enkele uur verleng? En wat bekommer julle julle oor klere? Let op hoe groei die veldlelies: hulle swoeg nie en hulle maak nie klere nie. Maar Ek sê vir julle: Selfs Salomo in al sy prag was nie geklee soos een van hulle nie. As God dan die gras van die veld, wat vandag nog daar is en môre verbrand word, so versier, hoeveel te meer sal Hy dan nie vir julle sorg nie, julle kleingelowiges? “Julle moet julle dus nie bekommer en vra: ‘Wat moet ons eet of wat moet ons drink of wat moet ons aantrek?’ nie. Dit is alles dinge waaroor die ongelowiges begaan is. Julle hemelse Vader weet tog dat julle dit alles nodig het.³³Nee, beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee. “Moet julle dus nie oor môre bekommer nie, want môre bring sy eie bekommernis. Elke dag bring genoeg moeilikheid van sy eie.”

Gesondheidswenk

Eet gesond.

Om gesond te eet beteken nie om heeltyd bekommerd te wees oor wat jy eet nie. 'n Gesonde dieet maak voorsiening daarvoor om af en toe lekkernye te eet.



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

