

Groei in wysheid — Week 8



family.fitness.faith.fun



Groei in vertroue!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
6:25-34

God se
voorsiening

Vertrou —
moenie
bekommerd
wees nie

Soek God eerste



Opwarming

Volg die leier

Hand raak

Beer en krap
loop



Beweeg

Stoel dippe

Dippe met been
opgelig

Opgeligte voet
dippe



Uitdaging

Baan uitdaging

Getal uitdaging

Vul die beker



Ontdek

Lees die verse en
dink oor die
skepping

Lees die verse
weer en maak 'n
lys van
bekommernisse

Lees die verse
weer en merk
belangrike dinge



Speel

Die groot papier
kompetisie

Tel saam tot 10

Vertroue stap

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.

Opwarming



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 gesels saam.

Dink aan jou gunsteling kledingstuk.
Hoekom hou jy so baie daarvan?

Gaan dieper: *Wat is sommige van die materiële behoeftes waarvoor mense bekommerd is?*



Stoel dippe



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. Hou jou voete op die vloer.

Asem in ↑  ↓  Asem uit

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal nog een keer. Rus tussen rondtes.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings of doen vier rondtes.



Baan uitdaging



Stel vier aktiwiteit stasies op in die erf. Elke persoon begin by 'n ander stasie. Doen die volgende volgorde en rus dan vir 60 sekondes. Doen drie rondtes.

- Vyf planke af op elmoë en op op hande
- Vyf opsitte
- Vyf dippe
- Drie burpees



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

Werk harder: Doen vyf rondtes.



God se voorsiening

Lees **Matteus 6:25-34** uit die Bybel.

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

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.

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 kleren 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 waarvoor 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.”

As julle kan, gaan na buite en kyk na die plante en voëls. Wat sien julle?

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.



Die groot papier kompetisie

Gee vir elkeen 'n stukkie papier. Skryf iets wat jou bekommer op dit. Gebruik die papier vir drie verskillende kompetisies.

1. Maak 'n papier vliegtuig en vlieg dit so ver moontlik. Gee punte vir elke persoon.
2. Frommel die papier vliegtuig in 'n bal. Elke persoon gooi al die balle in 'n emmer vyf meter weg. Kyk wie die meeste punte kan kry.
3. Probeer om die meeste papier balle in die lug te hou. Begin met een, dan twee en so aan. Wie het die hoogste algehele telling?



Gesondheidswenk

Eet gezond.



Hand raak

Staan regop in 'n opstoot posisie teenoor 'n maat. Probeer om die ander persoon se hande te raak terwyl jy jou eie beskerm.

Hoeveel keer kan jy in 60 sekondes raak?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Rus en gesels saam.

Vir wie vertel jy eerste wanneer jy bekommerd is?

Gaan dieper: Hoe keer die bekommernisse van die wêreld jou om op God te vertrou?



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>

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings.

Werk harder: Vermeerder die herhalings.



Getal uitdaging

Maak 'n lys van die volgende bewegings:

1. "Lunges"
2. Opstote
3. Opsitte
4. Hurksitte
5. Bergklimmers
6. Dippe

Jy sal ook 'n dobbelsteen of klein stukkies papier genommer 1-6 in 'n bak benodig.

Maak beurte om die dobbelsteen twee keer te gooi of trek twee nommers uit die bak.

Die eerste getal is die tipe oefening wat gedoen moet word, en die tweede getal is die hoeveelheid oefeninge.

Maak beurte. Doen drie rondtes.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



Vertrou — moenie bekommerd wees nie

Lees Matteus 6:25-34.

Skryf of teken van die dinge waaroor jy persoonlik bekommerd is. Maak 'n tweede lys van dinge waaroor julle as 'n gesin bekommerd is.

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

Op watter maniere reageer ongelowiges?

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.



Tel saam tot 10

Staan of sit in 'n sirkel met koppe gebuig en oë toe. Die doel van die spel is om van 1-10 te tel sonder om in die volgorde van die sirkel te gaan. 'n Persoon moet 'n nommer uitroep wanneer niemand anders dit doen nie. As twee mense dieselfde nommer op dieselfde tyd uitroep, begin julle weer by 1. Geniet dit! Dit sal waarskynlik verskeie pogings neem om dit reg te kry.

Oordink:

Het jy bekommerd of gefrustreerd geraak tydens die spel? Wat moes julle doen om te dit reg te kry?

Probeer hierdie week na mekaar luister en werk saam om as 'n gesin na God te soek.



Gesondheidswenk

Eet gesond.

Om gesond te eet, beteken
nie dat jy healtyd
bekommerd is oor wat jy
eet nie. 'n Gesonde dieet
maak voorsiening daarvoor
om af en toe lekkernye te
eet.



Beer en krap loop

Loop soos 'n beer na die oorkant van die kamer en soos 'n krap terug. Doen vyf rondtes.

Beer loop: Loop gesig af met voete en hande op die vloer.

Krap loop: Loop gesig op met voete en hande op die vloer.

Herhaal dit vir 10 meter ver. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Rus en gesels saam.

Noem drie dinge wat vir jou belangrik is.

Gaan dieper: Hoekom is dit vir jou belangrik?



Opgeligte voet dippe



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. Kry 'n boks of rusbank of ander voorwerp om jou voete op te sit sodat hulle ook opgelig is.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.

Maak dit makliker: Doen stoel dippe van Dag 1.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.

Uitdaging

**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>

Werk harder: Vermeerder die aantal dippe per lepel.



Soek God eerste

Lees Matteus 6:33-34.

Kry drie dinge wat vir jou belangrik is.

Rangskik hulle in volgorde van belangrikheid en verduidelik jou redes.

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.



Vertroue stap

Werk in pare. Een persoon word geblinddoek terwyl die ander een instruksies gee om 'n doel te bereik. Sit 'n paar struikelblokke in die pad om dit meer uitdagend te maak. Indien moontlik doen dit buite.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



Wenk vir ouers

Dit kan waardevol wees om 'n breek te vat as jy voel dat jou kind jou irriteer of iets verkeerd gedoen het. Dit gee jou die geleentheid om kalmer te word. Selfs 'n paar diep asemhalings kan 'n verskil maak.

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.

MEER INLICHTING

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