

Groei in wysheid — Week 9



family.fitness.faith.fun



Waardeer ander!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
7:1-5

Moenie ander
oordeel nie

Ondersoek
jouself eerste

Help ander



Opwarming

Beweeg op
maat van
Musiek

Hoeke
opwarming

Knie raak



Beweeg

Stadige
snelskaatsers

Toon raak
snelskaatsers

Hindernis
snelskaatsers



Uitdaging

Loop soos 'n lig

Mal horlosie

Tabata



Ontdek

Lees die verse
en bespreek
dit

Lees die verse
weer en speel
dit uit

Lees die verse
weer en teken
'n spotprent



Speel

Verstrengel

Skop die
blikkie

Ons staan
saam

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.



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.

Praat oor 'n keer wat iets in jou oog vasgesit het. Hoe het dit gevoel? Kon jy dit self sien?

Gaan dieper: Op watter maniere oordeel mense ander?



Stadige snelskaatsers



Oefen snelskaatsers om been- en kernsterkte te ontwikkelen. Buig en raak die knie met die teenoorgestelde hand. Elke aanraking is een herhaling. Begin stadig en vermeerder dan spoed en maak die bewegings vloeiend.

Doen ses. Rus en doen 12. Rus en doen 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Werk harder: doen 6, 12, 18, 24, dan 30.



Loop soos 'n lig

Verdeel in pare.

Een paar loop na 'n 10 meter merk en terug terwyl julle "luntes" doen. Hou jou rug reguit (soos 'n lig) en hou 'n gewig bokant jou kop as jy kan.

Vir die ander pare, die een persoon op hul maag terwyl die ander persoon oor hulle spring en langs hulle op die grond gaan lê. Die eerste persoon staan dan op en spring oor die tweede. Maak beurte om vyf meter en terug te beweeg. Doen vier rondtes.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Werk harder: Vermeerder na vyf rondtes.



Moenie ander oordeel nie

Lees **Matteus 7:1-5** uit die Bybel.

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

Jesus praat met die skare oor die belangrikheid van hoe ons oor onself en ander dink.

Skrifgedeelte — Matteus 7:1-5 (AFR1983)

“Moenie oordeel nie, sodat oor julle nie geoordeel word nie; met dieselfde oordeel waarmee julle oor ander oordeel, sal oor julle geoordeel word, en met dieselfde maat waarmee julle vir ander meet, sal vir julle gemeet word. “Waarom sien jy die splinter raak wat in jou broer se oog is, maar die balk in jou eie oog merk jy nie op nie? Of hoe kan jy vir jou broer sê: ‘Wag, laat ek die splinter

uit jou oog uithaal,' en intussen is daar 'n balk in jou eie oog? Huigelaar! Haal eers die balk uit jou eie oog uit, dan sal jy goed kan sien om die splinter uit jou broer se oog uit te haal.

Dis snaaks om te dink aan 'n groot balk wat uit iemand se oog steek. Dit sou dit baie moeilik maak om te sien! Dit is uitdagende woorde. Praat saam oor wat julle dink die boodskap is. Deel al julle idees.

Gesels met God: Kry 'n takkie vir almal. Elkeen dink aan een persoon wat ander verkeerdelik oordeel. Vra God om jou te help om hulle beter te leer ken in plaas van om hulle te oordeel. Plaas die takkies in 'n pot op julle tafel om julle te herinner om aan te hou bid.



Verstrengel

Staan skouer aan skouer in 'n sirkel. Steek jou regterhand uit en vat 'n ander persoon se regterhand. Doen dieselfde met die linkerhand. Werk saam om juisself te ontknoop maar julle mag glad nie mekaar se hande los nie.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.



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.

Noem drie dinge wat jy nie kon doen as jy 'n groot splinter in jou oog gehad het nie.

Gaan dieper: Praat oor 'n tyd wat jy voel dat jy onregverdig deur ander geoordeel is.



Toon raak snelskaatsers



Oefen snelskaatsers. Elke keer as jou voet vorentoe kom, probeer om dit met die teenoorgestelde hand te raak. Begin stadig en vermeerder dan spoed en vlotheid.

Doen 10 van hulle. Rus en doen 20. Rus weer en doen 30.

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings.

Werk harder: Doen 10, 20, 30, 40, dan 50.



Mal horlosie

Jy benodig 'n plastiese bottel en tekens met die nommers 1 tot 12.

Plaas die nommers op die grond soos 'n horlosie se gesig en sit die bottel in die middel.

Maak beurte om die bottel te spin. Die hele gesin doen die aantal opstote of 'n ander gekose beweging.

Rus indien nodig, maar elke gesinslid moet iets sê wat hulle waardeer van 'n ander gesinslid gedurende die breek.

Speel vir ses minute.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

Maak dit makliker: Speel net vir drie minute.



Ondersoek jouself eerste

Lees Matteus 7:1-5.

Kies twee gesinslede om verse 3-5 op te voer terwyl 'n ander dit hardop lees. Geniet dit!

Die splinter en die balk is die groot en klein dingetjies wat ons keer om duidelik te sien en wat skade aan onself en ander aanrig. Die godsdienstige leiers het vreeslike dinge gedoen, soos om mense soveel te belas dat hulle nie hul gesinne kon voed nie. Miskien is daar onreg in julle land ook.

God wil hê dat ons ook die kleiner dinge moet hanteer, soos om selfsugtig te wees. Praat saam oor 'n paar van die groot en klein dingetjies wat skade aan jou land, gemeenskap en familie veroorsaak.

Gesels met God: Kies elkeen een groot of klein ding uit julle gesprek om oor te bid. Laat een persoon die gebed begin met “God help ons met...” Elke gesinslid kan hul woord in die hierdie ruimte sê. Eindig met Amen.



Skop die blikkie

Maak 'n sirkel op die grond en sit 'n leë blikkie in die middel. Een persoon is die wag wat die blikkie oppas terwyl almal anders probeer om dit uit die sirkel uit te skop. As die wag aan iemand raak voor hulle die blikkie skop, word hulle die nuwe wag. Spelers kan saamwerk om die wag se aandag af te lei. Jy wen as jy die blikkie skop sonder om gemerk te word.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

Dit kan jou help om jou
risiko van ernstige
gesondheidsprobleme soos
diabetes en hartsiektes te
verminder.



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.

Vra iemand met 'n bril om te vertel hoe dit was toe hulle dit die eerste keer aangesit het en duidelik kon sien.

Gaan dieper: *Op watter maniere kan ons mekaar in ons gesinne help om te verander? In ons gemeenskappe?*



Hindernis snelskaatsers

Doen snelskaatsers met 'n voorwerp soos 'n tou of boek op die grond waaroor jy moet tree. Doen die snelskaatsers vloeiend en vermeerder dan spoed.

Doen 20. Rus en doen dan weer 20. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Maak dit makliker: Verminder die aantal rondtes.

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

In pare doen een persoon 'n muursit, terwyl die ander soveel spoedskaaters as moontlik in 20 sekondes doen. Gebruik 10 sekondes en ruil posisies met mekaar.

Doen dit agt keer Herhaal nog een keer as julle jul persoonlike rekord wil klop.



Help ander

Lees Matteus 7:1-5.

Teken 'n spotprent om die gedeelte te beskryf.
Teken stok figure as jy wil. Voeg spraakborrels by om te wys wat elke persoon kan sê.

God wil hê ons moet ander help om te verander. Een van die beste maniere waarop ons dit kan doen, is om deur ons voorbeeld te leef. Ons moet vrygewig wees, nie gulsig nie, en medelye toon, nie woede nie.

As 'n gesin, dink aan maniere waarop julle kan leef deur julle voorbeeld. Kies een praktiese aksie om hierdie week te doen. Dit kan wees om vrygewigheid te toon deur 'n maaltyd te kook of gasvryheid te wys deur 'n gesin uit te nooi om een aand speletjies te speel.

Gesels met God: Skryf of teken 'n kort gebed oor julle gekose aksie. Vra God se hulp om dit te laat gebeur. Sit julle gebed op 'n muur om julle te herinner om gereeld te bid.



Ons staan saam

Sit rug aan rug op die vloer met 'n maat. Hak julle arms bymekaar in. Probeer nou om op te staan terwyl julle rûe aanmekaar raak en julle arms ingehak bly. Om teen mekaar te druk, sal help.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

Werk harder: Probeer om voorwerpe wat rondlê op te tel terwyl julle ingehak is.



Wenk vir ouers

Aan die einde van elke dag, neem 'n minuut om na te dink oor die dag. Herinner jou kind aan een positiewe of prettige ding wat hulle gedoen het. Prys jousef vir wat jy vandag goed gedoen het!

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 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