

Die Uiteindelige Wedloop - Week 4

Waardeer ander in die wedloop!

family.fit
fast

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	Gryp die stert	Lees en bespreek Filippense 2:3-4
DAG 2	Op-af planke	Lees en bespreek Filippense 2:3-4
DAG 3	Wêreldwye plankuitdaging	Lees en bespreek Filippense 2:3-5

Paulus skryf 'n liefdesbrief aan die kerk in Filippi. Hy skryf uit die tronk in Rome. Sy woorde is bemoedigend en direk, soos 'n afrigter wat 'n span voorberei vir die wedstryd. Hy praat oor die agting van ander.

Dit word in Filippense 2:3-5 aangetref.

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.

Wat is nuut in Seisoen 5



Nuwe wêreldwye familie.fit kompetisie

Kan jou land se mense ons nuwe wêreldwye kompetisie wen? Wen punte in weeklikse uitdagings en gee jou land 'n hupstoot na die bopunt van die wêreldwye ranglys.

Elke week sal 'n nuwe uitdaging hê.

Help jou land deur jou vriende en familie betrokke te kry.

[KLIK HIER](#) om elke week jou gesin se telling op te dateer.

[KLIK HIER](#) om na die weeklikse ranglys te kyk om jou land se vordering te sien.

Sport kollig

Ons fokus elke week op 'n ander sportsoort en 'n inspirerende atleet wat daaraan deelneem. Atlete oorwin uitdagings in moeilike tye om die wedloop te voltooi. Ons hoop dat hierdie stories jou sal inspireer om jou wedloop van die lewe te hardloop.



DAG 1

Raak aktief



Gryp die stert

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat agter in hul broek ingedruk is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opstote en speel verder. Geniet dit.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Rus en Praat



Dien jouself?

- *Wanneer laas het jy gesê: “Ek wil ...” of “Ek wil nie ...”?*

Lees Filippense 2:3-4 .

Speel 'n vinnige speletjie van “Jy Mag Nie Ja of Nee Sê Nie”. Gaan in die rondte in 'n sirkel en maak beurte om vrae aan die persoon langs jou te stel. Elke keer as hulle ‘ja’ of ‘nee’ antwoord (of knik of kopskud) moet hulle om die sirkel hardloop.

- *Hoe het jy gevoel toe jy daarin kon slaag om iemand ‘ja’ of ‘nee’ te laat sê?*
- *Paulus het gesê: “Moet niks uit selfsug of eersug doen nie.” Wat beteken dit?*

Gesels met God: Gaan weer in die rondte in 'n sirkel en elke persoon bid vir die persoon langs jou nadat jy vir hulle gevra het: “Hoe kan ek vir jou bid?”

DAG 2

Raak aktief



Op-af planke

Begin in die plank posisie op jou elmboë en tone met jou liggaam in 'n reguit lyn. Verskuif jou gewig en druk op sodat jy deur jou hande ondersteun word - eers linkerhand dan regterhand. Gaan dan terug op jou elmboë.

Herhaal 10 keer en rus dan. Doen twee rondtes.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Rus en Praat



Stel ander bo jouself

- *Watter belangstellings het jy wat nie deur ander ander lede van jou gesin gedeel word nie?*

Lees Filippense 2:3-4 .

- *Waarom is dit goed om ander te ag en hul belange voor jou eie te stel?*

Staan in 'n ry waar almal na dieselfde kant toe kyk en plaas jou hande op die skouers van die persoon voor jou. Gee hulle 'n skouermassering. Draai nou om en kyk na die ander kant toe en masseer die nuwe persoon voor jou.

- *Wat het jy opgemerk oor hierdie aktiwiteit?*

Lees oor die paalspringkampioene uit Japan.

Gesels met God: Elke persoon noem die belangstelling van 'n ander lid van die gesin en bid vir daardie persoon.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye plankuitdaging

- *Vir hoeveel sekondes kan julle gesin 'n aaneenlopende plank doen?*

Elke gesinslid doen 'n plank vir 'n maksimum van 90 sekondes. Kombineer die tellings om die gesin se totaal te bepaal.

[KLIK HIER](#) om julle gesin se telling in te voer.

[KLIK HIER](#) om na die weeklikse ranglys te kyk om jou land se vordering te sien.

Rus en Praat



Jesus het ander eerste gestel

Lees [Filippense 2:3-5](#) .

In vers 5 sê Paulus verder waarom ons ander eerste moet stel - omdat Jesus dit gedoen het. Jesus het ons gewys hoe ons ander moet ag. Ons het sy ingesteldheid nodig. Bespreek Jesus se ingesteldheid.

Maak 'n lys van mense wat volgens julle meer waardeer moet word in julle gemeenskap.

- *Hoe kan julle hulle sien soos Jesus sou?*

Gesels met God : Stel jou voor hoe Jesus elke persoon in die gemeenskap sou sien en hulle sou ag. Kies een of meer mense op die lys en bid vir hulle.

Paalspring

Paalspring is 'n moedige en ontsagwekkende sportsoort. Deelnemers gooi hulself met 'n buigsame paal tot 5 meter hoog die lug op om oor 'n balk te kom en onder op 'n mat te land.

Tydens die 1936 Olimpiese Spele het slegs een Amerikaanse en twee Japannese deelnemers in die paalspring-kompetisie oorgebly. Uiteindelik het die twee Japannese atlete, Shuhei Nishida en Sueo Oe, om die silwer- en bronsmedaljes meegeding. Hulle het albei ewe hoog gespring. Hulle was hegte vriende en het gevra of die kompetisie gestaak kon word sodat hulle die eer kon deel. Die amptenare het gesê die kompetisie moet voortgaan. Later, na hersiening, het die een die silwermedalje en die ander die brons ontvang. Maar hulle het 'n kreatiewe oplossing gehad. Hulle het die medaljes in die helfte gesny en twee nuwes gemaak, altwee met die helfte silwer en die ander helfte brons. Dit het bekend geword as die 'medaljes van vriendskap'.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

Hoe inspireer hierdie verhaal jou?

Hoe kan julle gesin ander eerste stel?



Woorde vir die Week

Julle kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Filippense 2:3-5 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte - Filippense 2:3-5 (AFR83)

Moet niks uit selfsug of eersug doen nie, maar in nederigheid moet die een die ander hoër ag as homself. Julle moenie net elkeen aan sy eie belange dink nie, maar ook aan dié van ander. ⁵ Dieselfde gesindheid moet in julle wees wat daar ook in Christus Jesus was.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Eet maaltye saam. Verhoudings is belangrik en 'n besige gesin moet elke dag maniere vind om kontak te maak. 'n Gesinsete is 'n ideale plek om kontak te maak, mekaar te waardeer en idees te deel.



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

