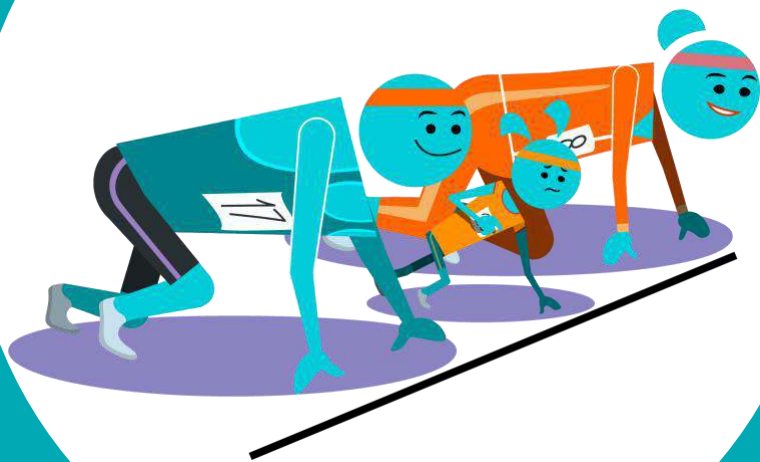


Die Uiteindelike Wedloop - Week 6

Werk deur bekommernis!

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	Hardloop op warm lawa	Lees en bespreek Filippense 4:6-7
DAG 2	Vang in die middel	Lees en bespreek Filippense 4:6-7
DAG 3	Wêreldwye superman-uitdaging	Lees en bespreek Filippense 4:6-7

Paulus fokus op een van die grootste probleme in die lewenswedloop - ang. Dit beperk ons vermoë om te dink en op te tree. Dit berooft ons van die lewe. Die oplossing is om met danksegging te bid. As ons op Jesus vertrou, hanteer ons die vrees wat ang veroorsaak. Dit gee ons vrede om voort te gaan met die lewe.

Ons kry dit in die Bybel in Filippense 4:6-7.

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



Hardloop op warm lawa

Sprei uit in 'n gegewe ruimte. Kies 'n leier. Wanneer die leier sê “warm lawa” moet almal so vinnig as wat hulle kan op die plek hardloop. Wanneer die leier sê “stop” moet almal hurksitte doen. Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



https://youtu.be/dCW0_H0vpGg

Rus en Praat



Almal is bekommerd

- *Praat oor 'n tyd toe jy angstig gevoel het.*

Lees Filippense 4:6-7 .

Plaas 10 voorwerpe volgens grootte in 'n ry op julle vloer om 'n ‘bekommernisskaal’ te maak. Noem 'n paar algemene aktiwiteite wat angs kan veroorsaak. Byvoorbeeld, om dokter toe te gaan of om na 'n nuwe skool toe te gaan. Elke persoon gebruik die ry voorwerpe om hul vlak van angs oor daardie aktiwiteit aan te toon - kleiner of groter bekommernisse.

- *Praat oor die tipe dinge wat elke persoon die meeste bekommer.*

Paulus herinner ons daaraan dat alhoewel almal bekommerd is, dit ons nie hoef te regeer nie.

Gesels met God: Rangskik julle tien items in die vorm van 'n kruis. Bid dat God julle sal help in tye van angs.

DAG 2

Raak aktief



Vang in die middel

Kry drie of vier voorwerpe wat julle veilig vir mekaar kan gooi. Verdeel in drie spanne, een aan elke kant van die kamer of erf en een in die middel. Die spanne aan die buitekant gooi die voorwerpe vir mekaar terwyl die span in die middel 'n voorwerp probeer onderskep en vang. Sodra al die voorwerpe gevang is, kom 'n nuwe span na die middel.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Rus en Praat



Bid oor alles

- *Gesels oor hoe gebed jou angsvlakke verander.*

Lees Filippense 4:6-7 .

- *Paulus sê ons kan elke situasie na God toe bring. Waarom is dit vertroostend?*

Neem 'n vel papier en skryf groot 'dankie' in die middel. Skryf rondom dit julle individuele gebedsversoeke tot God neer.

Lees oor rolstoel resies en Daniel Lee.

Gesels met God: Soek 'n sagte speelding om vas te hou en aan te gee terwyl julle bid vir elke bekommernis wat op julle 'Dankie' plakkaat genoem word.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye superman-uitdaging

- *Hoe lank kan jy 'n superman hou?*

Elke gesinslid hou 'n superman en hul tyd word geneem (maksimum 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



Vrede in aksie

- *Waarom dink jy as jy die woord 'vrede' hoor?*

Lees [Filippense 4:6-7](#) .

Mimiek woorde soos bekommernis, konflik en angs. Mimiek nou woorde soos vrede en rus. Wat sien julle?

Ons beskou dikwels vrede as die afwesigheid van konflik - 'n passiewe iets. Paulus beskryf egter vrede as aktief. Dit bewaak jou hart en gedagtes.

- *Waarom moet jou hart en gedagtes bewaak word?*
- *Waarom is jy nou bekommerd? Hoe kan jy aksie neem?*

Gesels met God : Speel rustige musiek. Bid nou oor dit wat jou bekommer, en laat God toe om vrede in jou lewe te bring.

Rolstoel resies

Daniel Lee berei voor vir die Paralimpiese Spele in Tokio in rolstoel resies. Daniel was nie altyd 'n atleet nie. Hy is gebore met 'n brosseensiekte. Hy het telling verloor van die aantal kere wat hy bene gebreek het. Hy moes skool toe gedra word omdat sy gesin nie 'n rolstoel kon bekostig het nie. Ander kinders het hom geterg. Toe hy 14 jaar oud was, het sy vader skielik gesterf. Hoewel hy in 'n rolstoel was, het hy as die enigste man in sy gesin, verantwoordelik gevoel om te help. In plaas daarvan om bekommerd te wees, het hy op God vertrou en probeer hy meer onafhanklik te word. Hy het geleer om te kook en homself van plek tot plek te kry. Hy het sterker en vinniger in die rolstoel geword. 'n Kommerwekkende situasie het 'n geleentheid vir groei en sterkte geword.

Hy leef volgens hierdie geloofsbelydenis, 'ons het nie almal die beste begin in die lewe nie, maar dit is hoe jy klaar maak, wat regtig saak maak.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

Hoe inspireer hierdie verhaal jou om jou eie wedloop te hardloop?

Hoe kan jou gesin van Daniel leer?



Woorde vir die Week

Julle kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Filippense 4:6-7 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte - Filippense 4:6-7 (AFR83)

Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Drink gereeld water. Ons liggaam bestaan hoofsaaklik uit water en moet voortdurend aangevul word om gesond te bly. Die gemiddelde man benodig 3,7 liter per dag en vroue 2,7 liter.



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

