

Die Uiteindelike Wedloop - Week 7
Fokus jou gedagtes!

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	Naelloop kompetisie	Lees en bespreek Filippense 4:8
DAG 2	Vul die beker	Lees en bespreek Filippense 4:8
DAG 3	Wêreldwye dip-uitdaging	Lees en bespreek Filippense 4:8

Ons gedagtes is baie kragtig. Die apostel Paulus moedig ons aan om versigtig te wees waarop ons ons gedagtes toespits. Hy herinner ons daaraan om ons gedagtes te vul met dinge wat goed en positief is. Dit is 'n uitdaging waaraan ons almal in ons wedloop moet werk!

Dit word in die Bybel in **Filippense 4:8** gevind.

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



Naeloop kompetisie

Almal staan op 'n beginlyn. Een persoon skreeu 'gaan' en die gesin doen 'n naeloop vir tien sekondes lank totdat die leier 'stop' skreeu. Almal stop waar hulle is. Nie almal sal dieselfde afstand gehardloop het nie - dit is reg so. Rus, draai dan om en kyk na die beginlyn. As die leier 'gaan' skreeu, hardloop almal weer terug. Die eerste een oor die lyn wen.

Rus en Praat



Waarheid of leuens?

- *Wanneer was jy vasgevang in 'n leuen?*

Lees Filippense 4:8 .

Vul 'n glas halfpad met water. Vra elke persoon om te beskryf hoeveel water in die glas is. Half vol of half leeg? (Albei is waar.)

Ons raak dikwels vasgevang in negatiewe denke, veral in moeilike tye. Paulus gee ons 'n lys om ons denke aan te meet.

- *Wat sê julle antwoorde oor die glas water vir julle oor die manier waarop julle dink?*

Besprek hoe julle waarheidsgetrou en positief in julle denke kan wees.

Gesels met God: Dank God dat Hy sy waarheid deur Jesus aan ons gewys het. Vra Hom om julle te help om die waarheid te onderskei en na te dink oor dinge wat Hom behaag.

DAG 2

Raak aktief



Vul die koppie aflos

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



Fokus op die lieflike

- *Vertel van iets wat jy onlangs gesien het wat lieflik was.*

Lees Filippense 4:8 .

Hou 'n stuk papier met 'n klein gekrabbel in die middel, in die lug. Wat sien jy? Jy kan die lelike gekrabbel sien of jy kan 'n papier vol potensiaal sien.

- *Hoekom is ons geneig om te fokus op klein onvolmaakthede?*

Ons moet leer om onder die oppervlak te kyk om te sien wat lieflik en wonderlik is, soos dit wat goed is in iemand se karakter.

Lees oor gimnastiek en Fabian Hambüchen.

Gesels met God: Dank God vir dit wat lieflik is in mekaar.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye dip-uitdaging

- *Hoeveel dippe kan julle gesin binne 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel dippe as wat hulle kan in 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 of jou land se vordering te sien.



Rus en Praat

Wat is waardig om te prys?

- *Wat bewonder jy van elke persoon in die gesin?*

Lees [Filippense 4:8](#) .

Paulus sluit sy lys af met 'n opdrag om te fokus op dinge wat waardig is om te prys.

Dink aan jou verjaardag. Hoe voel dit om op jou spesiale dag gevier en waardeer te word?

- *Aan watter uitstekende of lofwaardige dinge kan ons dink?*

Jesus is waardig om te geprys te word. Maak saam 'n lys van dinge waarvoor julle Jesus kan loof.

Gesels met God : Bid en dank God vir mense in julle gemeenskap wat Jesus se voorbeeld volg.

Gimnastiek

Fabian Hambüchen is 'n Duitse gimnas wat aan die rekstok en dwarslat vir mans deelgeneem het. Toe hy die eerste keer aan die Olimpiese Spele in Athene 2004 deelgeneem het, was hy 7^{de} in die kompetisie. Hy het gedurende sy 16-jaar loopbaan volgehou om sy gedagtes te herfokus terwyl hy oefen eerder as om op die negatiewe te konsentreer. Hy het tydens elke daaropvolgende Olimpiese Spele meegeding in gimnastiek en elke keer sy plek in die rekstok en dwarslat verbeter. Hy het 'n bronsmedalje by die Olimpiese Spele in Beijing in 2008, 'n silwermedalje by die Olimpiese Spele in Londen in 2012, en uiteindelik 'n goue medalje by die Olimpiese Spele in Rio in 2016 gewen.

Nadat hy die goue medalje ontvang het, het hy gesê dat dit 'n droom is wat waar geword het.

Hy het nooit opgehou om sy droom na te streef vandat hy die eerste keer in 2003 deelgeneem het nie.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

Hoe kan julle gesin moed en deursettingsvermoë toon soos Fabian Hambüchen?



Woorde vir die Week

Julle kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Filippense 4:8 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte - Filippense 4:8 (AFR83)

Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is—watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees—daarop moet julle julle gedagtes rig.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Vermy peuselkos tussen etes.

Soms as ons negatief voel, eet ons 'trooskos' om ons beter te laat voel. Hierdie gewoonte lei dikwels tot gewigstoename en vermy die hantering van dit wat agter ons pynlike gedagtes skuil.



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

