

Die Uiteindelike Wedloop - Week 8
Ontwikkel jou karakter!

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	Miere op 'n stomp	Lees en bespreek Kolossense 3:12
DAG 2	20, 15, 10, 5	Lees en bespreek Kolossense 3:12
DAG 3	Wêreldwye snelskaatser uitdaging	Lees en bespreek Kolossense 3:12

In hierdie brief gee Paulus vir die gelowiges baie praktiese en waardevolle wysheid oor hoe hulle vir Christus in gemeenskap met ander kan leef. Aantreklike eienskappe soos vriendelikheid en nederigheid kom van Jesus af. Ons moet dit soos klere dra.

Dit word in die Bybel in **Kolossense 3:12** 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.

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

[KLIEK 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



Miere op 'n stomp

Almal staan op 'n 'stomp' ('n lyn, lae muur of 'n bankie). Die doel is om julle volgorde op die stomp te verander sonder dat iemand afval. Werk saam sodat almal suksesvol kan wees. Stel 'n tydhouer.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Rus en Praat



Trek vriendelikheid en meelewendheid aan

- *Beskryf iemand wat jy sou sê regtig vriendelik is.*

Lees Kolossense 3:12 .

- *Wat vertel hierdie vers ons oor hoe God ons sien?*

Ons is uitverkies, heilig en geliefd. God het ons uitgesonder om soos Jesus te leef en op te tree en elke dag meer en meer soos Hy te word. Om Jesus se karakter te ontwikkel, is soos om klere aan te trek.

Trek twee kledingstukke aan (vir vriendelikheid en meelewendheid) terwyl julle gesels oor hoe dit hierdie week vir elkeen van julle kan lyk.

Gesels met God: Dink aan mense wat vandag God se meelewing en goedhartigheid moet ervaar. Bid nou vir hulle.

DAG 2

Raak aktief



20, 15, 10, 5

Begin met 'hoë vyfs' en doen dan:

- 20 skêrspronge
- 15 snelskaatsers
- 10 opstote
- 5 hurksitte

Eindig met 'hoë vyfs'. Doen drie rondtes met geen rus tussenin nie.

Rus en Praat



Trek nederigheid en sagmoedigheid aan

- *Praat oor tye wanneer jy sagmoedig moet wees.*

Trek die klere aan wat jy vir die eerste sessie gedra het en trek nog twee kledingstukke by dit aan vir 'nederigheid' en 'sagmoedigheid'.

Lees Kolossense 3:12 .

- *Is jy goed daarmee om te luister na die raad van jou ouers, vriende of afrigters?*

As ons na ander luister om by hulle te leer, wys ons dat ons in nederigheid groei, eerder as om te dink dat ons alles weet.

Lees oor seil en Lawrence Lemieux.

Gesels met God: Elke persoon teken 'n prentjie van hulself. Sit die prentjies saam en skryf die vyf woorde uit Kolossense 3:12 rondom julle gesin. Bid vir mekaar terwyl julle kleur aan julle prent toevoeg.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye snelskaatser uitdaging

- *Hoeveel snelskaatsers kan julle gesin in 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel snelskaatsers 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 om jou land se vordering te sien.

Rus en Praat



Trek geduld aan

- *Wat is vir jou moeilik om voor te wag?*

Trek jou vier kledingstukke aan en voeg nog een by.

Lees [Kolossense 3:12](#).

Stel 'n stophorlosie vir 1 minuut en wag in stilte terwyl jy aan tye dink wat jy of jou vriende uitdagings beleef het wat jou geduld beproef het. Praat oor hierdie tye.

- *Het iets gehelp? Wat het jy/hulle geleer?*

Hoewel gevoelens van frustrasie kan ontstaan, is dit ook geleentheid om lewenslesse te leer.

Gesels met God : Ons het almal geduld nodig. Bid en vra God se hulp om persoonlik op hierdie omgewing te groei.

Seil

Die Kanadese seilvaarder, Lawrence Lemieux, het tydens die Olimpiese Spele van 1988 in Suid-Korea aan 'n seilwedren deelgeneem toe die see baie onstuimig geraak het. Lemieux was voor in die wedren toe hy sien dat een van sy mededingers omgeslaan het en moontlik kon verdrink. Hy het van koers verander, gehelp om die seilvaarders te red en toe het hy die wedren hervat. Dit het hom tyd gekos. Hy kon nie 'n medalje wen nie en het die eindstreep in die 11^{de} plek oorgesteek. Deur ander eerste te stel, het hy die wedren verloor, maar hy het die beste eienskappe van 'n atleet getoon. Hy het meelewendheid en goedhartigheid bo wen gekies.

Amptenare het gesê: “Deur jou sportmanskap, selfopoffering en moed, verpersoonlik jy alles wat reg is omtrent die Olimpiese ideaal.”



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

Hoe kan julle gesin op hierdie gebied ontwikkel?



Woorde vir die Week

Julle kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Kolossense 3:12](#) (AFR83).

Skrifgedeelte - Kolossense 3:12 (AFR83)

Julle is die uitverkore volk van God wat Hy baie lief het. Daarom moet julle meelewend, goedgesind, nederig, sagmoedig en verdraagsaam wees.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Kom in die buitelug en geniet die natuur. Gaan stap, swem, hardloop, maak tuin of geniet 'n wildernis area in julle omgewing.



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

