

Die Uiteindelike Wedloop - Week 9

**Wees lief vir ander en
vergewe hulle!**

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 4 minute	 Rus en praat 3 minute
DAG 1	Armsirkels en liggaamsvorms	Lees en bespreek Kolossense 3:13-14
DAG 2	Plank en "lunge" uitdaging	Lees en bespreek Kolossense 3:13-14
DAG 3	Wêreldwye "lunge" uitdaging	Lees en bespreek Kolossense 3:13-14

Paulus daag die wat in Jesus glo uit om anders te leef. Ons moet 'mekaar verdra'. Dit beskryf die geduld wat ons teenoor mekaar moet hê wanneer iemand ons in die steek laat of ons onreg aandoen. Ons maak almal elke dag foute en ons het almal vergifnis nodig. Ons moet ander ook vergewe. Vergifnis is die kern van liefde en eenheid.

Dit word in die Bybel in **Kolossense 3:13-14** 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



Armsirkels en liggaamsvorms

Armsirkels: staan in 'n sirkel en voltooi saam 15 van elke armbeweging. Klein sirkels vorentoe, klein sirkels agtertoe, groot sirkels vorentoe, groot sirkels agtertoe.

Liggaamsvorms: Lê gesig na onder, arms bokant die kop en handpalms na mekaar. Beweeg jou arms soos die wysers van 'n horlosie in elke formasie. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Rus en Praat



Verdra mekaar

- *Deel hoe jy voel as iemand ongeduldig is met jou.*

Lees Kolossense 3:13-14 .

Elke persoon word deur die res van die gesin van die grond af opgetel. Begin met die kleinste persoon en hou aan tot by die grootste.

- *Hoe het dit gevoel om die gewig van die ander te dra?*
- *Wat beteken dit om mekaar te dra?*

Ons moet almal die mislukkings van diegene rondom ons verdra, en hulle moet ook ons mislukkings verdra.

Gesels met God: Bid vir die ander in jou gesin. Bid dat jy in staat sal wees om hul foute en mislukkings met grasia te verdra. Sê dankie vir elke persoon.

DAG 2

Raak aktief



Plank en “lunge” uitdaging

Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander een “lunges”. Ruil plekke na 10 ‘lunges’ met elke been. Doen vier rondtes.

Rus en Praat



Vergewe soos God vergewe het

- *Hoe voel dit om vergifnis te vra?*

Lees Kolossense 3:13-14 .

- *Wat is vergifnis?*

Elke persoon teken hulle prentjie op 'n vel papier met drie pyle om hulle aan hierdie vrae te herinner:

- 1) 'n pyl wat weg van jou af wys - Is daar iemand vir wie ek jammer moet sê?
- 2) 'n pyl wat na jou toe wys - Is daar iemand wat ek moet vergewe?
- 3) 'n pyl wat na bo wys - Is daar iets waarvoor God my moet vergewe?

Besin oor hierdie vrae en deel 'n voorbeeld van elkeen met mekaar.

Lees meer oor die Rwandese sittende vlugbalspan.

Gesels met God: Neem jou papier en maak 'n tydjie om te stap en met God daarvoor te praat.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye “lunge” uitdaging

- *Hoeveel “lunges” kan julle gesin binne 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel “lunges” as moontlik 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



Liefde bring eenheid

- *Waar sien jy liefde in jou gesin werk?*

Lees [Kolossense 3:13-14](#) .

Hou hande vas in ‘n sirkel, hardloop deur julle huis en gaan in elke kamer in. Meet julle tyd. Bly heertyd aan mekaar verbind.

- *Was dit maklik? Hoekom of hoekom nie?*

Eenheid kan moeilik wees. As ons goed met mekaar wil saamleef, het ons vergifnis nodig wat vryelik deur al ons verhoudings vloei. Dit is ‘n belangrike manier waarop ons liefde betoon. En liefde is die vinnigste manier om mense bymekaar te bring.

Gesels met God : Vir wie kan jy vandag meer liefde bewys? Vra God om jou die krag te gee om hulle lief te hê, selfs al is dit moeilik om hulle lief te hê en al het hulle jou onreg aangedoen.

Sit vlugbal

Hoe beweeg jy van vyande wees na spanmaats?

Die Rwandese sittende vlugbalspan het aan die Olimpiese Spele in Londen in 2012 deelgeneem. Alhoewel hulle nie 'n wedstryd gewen het nie, het hulle die ongelooflike krag van vergifnis en liefde in hul span getoon.

In die negentigerjare het Rwanda 'n verskriklike burgeroorlog gehad tussen twee stamme, die Tutsi's en Hutus. Twee vlugbalspelers in die Paralimpiese span van 2012, Dominique Bizimana en Jean Rukondo, het in die burgeroorlog bene verloor as gevolg van landmyne. Die een was 'n Hutu en die ander een 'n Tutsi. Hulle het goeie rede gehad om mekaar te haat, maar het eerder spanmaats en vriende geword. Hulle het gehelp om eenheid in hul hele span te bring.

Hulle het hul lewens herbou omdat hulle kon vergewe en vergifnis kon aanvaar.

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

Hoe kan julle gesin vergifnis na die volgende vlak neem?



Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Kolossense 3:13-14 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte - Kolossense 3:13-14 (AFR83)

Wees geduldig met mekaar en vergewe mekaar as die een iets teen die ander het. Soos die Here julle vergewe het, moet julle mekaar ook vergewe. Bo dit alles moet julle mekaar liefhê. Dit is die band wat julle tot volmaakte eenheid saambind.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Eet stadig. Kenners meen dat jy minder sal eet en beter sal voel as jy stadiger eet en elke mondvul langer kou.



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

