

Die Uiteindelijke Wedloop - Week 11

Onthou alles wat jy geleer
het!

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	Hand aanrakings	Lees en bespreek 2 Timoteus 3:14-15
DAG 2	Ja en nee!	Lees en bespreek 2 Timoteus 3:14-15
DAG 3	Wêreldwye opsit uitdaging	Lees en bespreek 2 Timoteus 3:14-15

Hierdie verse is Paulus se laaste woorde van wysheid aan Timoteus - een van die jong leiers wat hy begelei het. As ons goed leer van betroubare mense, sal ons die lesse kan toepas wanneer ons onder druk verkeer.

Ons kry dit in die Bybel in **2 Timoteus 3:14-15** .

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.

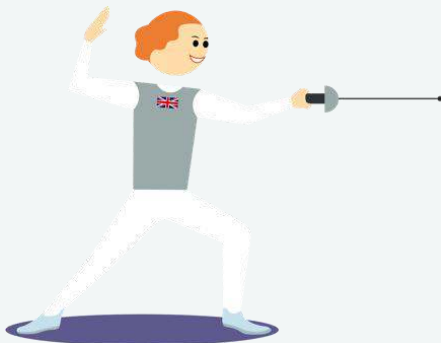
Help jou land deur jou vriende en familie betrokke te kry.

[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



Hand aanrakings

Staan regop in 'n opstoot posisie teenoor 'n maat. Probeer om die ander persoon se hande te raak terwyl jy jou eie beskerm.

Hoeveel aanrakings kan julle in 60 sekondes doen?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Rus en Praat



Onthou die belangrikste

- *Watter raad sal jy aan 'n vriend gee om hom/haar aan te moedig om aan te hou?*

Lees 2 Timoteus 3:14-15 .

Paulus was Timoteus se 'afrigter', maar hy weet dat hy Timoteus dalk nie weer sal sien nie. Daarom moedig hy Timoteus aan om die dinge wat hy geleer het, te onthou, sodat hy op koers kan bly in die lewe.

- *Wat dink jy het Timoteus by Paulus geleer oor die lewe? Oor God?*

Maak as 'n gesin 'n lys van 'belangrike dinge om te onthou sodat ons op koers kan bly'.

Gesels met God: Laat elke persoon kies wat vir hulle die moeilikste ding op die lys is om te onthou. Bid vir hulp om hierdie dinge in gedagte te hou in die komende week.

DAG 2

Raak aktief



Ja en nee!

Kies 'n leier en sit musiek aan. Dans of doen 'n beweging totdat die leier 'ja' of 'nee' sê. Wanneer die leier 'ja' sê, doen almal 'n hurksit. Dans dan weer. As die leier 'nee' sê, doen almal 'n opsit. Hou aan dans totdat die leier praat.

Maak beurte om die leier te wees.



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

Rus en Praat



Leer by die regte mense

- *Wie is die beste onderwyser of afrigter wat jy nog ooit gehad het? Wat het hulle so goed gemaak?*

Lees 2 Timoteus 3:14-15 .

- *Waarom is dit belangrik om diegene wat ons leer, te kan vertrou?*

Maak nog 'n lys: 'Mense wat ons kan vertrou om ons goed te leer'. Voeg foto's by. Praat oor wat elkeen van hierdie mense betroubaar maak.

Lees meer oor skermsport en Judy Guinness se les in regverdige spel.

Gesels met God: Dank God vir die mense op die lys. As gesin, kry hierdie week 'n spesiale manier om elke persoon te bedank.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye opsit uitdaging

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

Elke gesinslid doen soveel opsitte 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



Waar kom ware wysheid vandaan?

- *Dink aan 'n wyse persoon wat jy ken. Wat maak hulle wys?*

Lees [2 Timoteus 3:14-15](#) .

- Waar kan ons wysheid vind?

Soms is dit moeilik om die Bybel te verstaan, maar Jesus het belowe dat die Heilige Gees 'julle alles sal leer en julle sal herinner aan alles wat ek gesê het'.

- Hoe kan ons Hom vra om ons te help? Hoekom is dit verstandig om Jesus te vertrou vir redding?

Gesels met God: Dank God dat Hy ons Sy Woord gegee het - die bron van waarheid vir redding en 'n godvresende lewe. Vra die Heilige Gees om begrip te bring.

Skerm

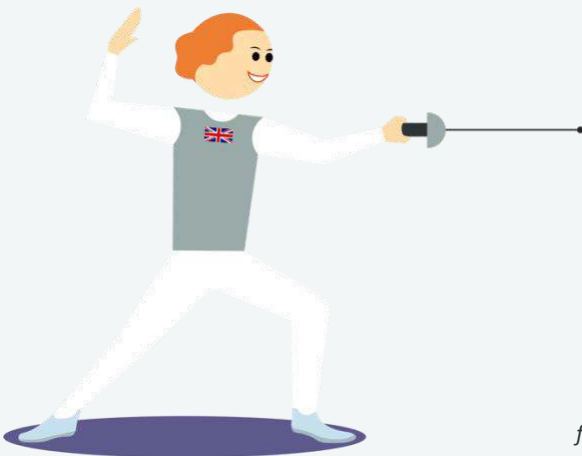
Skerm is 'n gevegssport tussen twee spelers. Dit is een van die vyf sportsoorte wat in elke moderne Olimpiese Spele te sien was. (Die ander is atletiek, fietsry, swem en gimnastiek.)

Die Britse skermer, Judy Guinness, was in die posisie om die goue medalje in individuele skerm te wen teen die Oostenrykse Ellen Preis tydens die Olimpiese Spele in Los Angeles in 1932. Aan die einde van die finale geveg vir die goue medalje, het sy die beoordelaars herinner aan twee punte wat by haar teenstander se telling gevoeg moes word vir trefslae wat hulle gemis het. Die beoordelaars het die puntelys opgedateer en aangekondig dat Ellen Preis die goue medalje verower het en Judy Guinness die silwer.

Judy Guinness het onthou dat die grondslag van sport regverdige spel is - nie net wen nie. Sy het haar goue medalje verloor, maar almal se respek verdien.

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

Wat kan julle gesin by Judy Guinness leer?



Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in 2 Timoteus 3:14-15 (AFR83).

Skrifgedeelte — 2 Timoteus 3:14-15 (AFR83)

Maar jy, bly by wat jy geleer het en wat jy vas glo. Jy weet tog wie jou leermeesters was en jy ken van kleins af die heilige Skrif. Dit kan jou die kennis bybring wat tot verlossing lei deur die geloof in Christus Jesus.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Beweeg jou liggaam elke dag. Beplan tyd om te oefen, moenie dit net aan die toeval oorlaat nie. Stap is die beste tipe beweging, so beplan om dit 'n normale deel van jou daaglikse roetine te maak.



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

