

# 13

## MY LIGGAAM

### Ek gee om vir my liggaam

#### ALGEMENE DOELSTELLING

Die kinders moet weet dat God alles en almal geskape het.

#### SPESIFIEKE DOELSTELLING

##### Kennis

Die kinders moet weet dat –

- God hulle besonders gemaak het.
- hul liggame 'n geskenk van God is.
- hulle gesond moet leef en hul liggame moet oppas.
- rook, drank en dwelms gevaarlik is vir hul liggame.

##### Gesindheid

Die kinders moet –

- goed voel oor hul liggame.
- vir God dankie sê omdat hulle vir Hom spesiaal is.

##### Vaardigheid

Die kinders moet in staat wees om –

- met hul ouers te gaan praat oor gesond eet.
- 'n prent te teken oor gesond eet.

#### MEER INLIGTING (Genesis 1: 27; Psalm 139: 13-16; 1 Korintiërs 3: 16)

Ons lees in die eerste boek van die Bybel dat God mense geskape het. Hy het hulle na sy beeld geskape – hulle moes oor sy skepping heers. Daarom is elkeen van ons baie spesiaal. My liggaam is 'n kunswerk van God. Met my liggaam kan ek ruik, sien, proe, hoor en voel. Dit is elkeen se plig om hierdie wonderlike geskenk van God op te pas. Ons moet weet daar is dinge wat ons liggame skade kan aandoen. Dit is dinge soos drank, rook, dwelms en ongesonde kos. Omdat ons liggame 'n geskenk van God is, moet ons gesonde kos eet, ons liggaam skoon

hou, gereeld tande borsel en ons hande en hare was. Ons moet gereeld oefen, veral as ons ouer word.

In 1 Korintiërs 3: 16 lees ons dat ons liggaam die tempel van God is. Dit beteken dat God die Heilige Gees in ons woon en altyd by ons is. Die Heilige Gees oortuig ons van sonde en ook dat Jesus Christus ons van ons sonde verlos het. Omdat God in ons bly, is dit ons verantwoordelikheid om ons liggame tot eer van Hom op te pas.

## AANBIEDING

### Jy het nodig

Prente van gesonde kos.

## KOM ONS BEGIN

- Lees Psalm 139: 13 en 14, en 1 Korintiërs 3: 16.

*U het my gevorm, my aanmekeargeweef in die skoot van my moeder. Ek wil U loof, want U het my op 'n wonderbaarlike wyse geskep. Wat U gedoen het, vervul my met verwondering.*

*Weet julle nie dat julle die tempel van God is en dat die Gees van God in julle woon nie?*

- Open met 'n gepaste gebed.

## HET HULLE ONTHOU?

Uit verlede week se hersiening: Vra rond en bont dat hulle die ontbrekende woorde invul. Help reg waar nodig.

- Ons moet nooit maats wat anders as ons is, ..... van hulle praat nie. (*spot of lelik*)
- ..... dit as ander mooi dinge doen of sê. (*Waardeer*)
- Sê altyd ..... vir die goeie dinge wat jy het. (*dankie*)
- Hoe ons lyk, is nooit ..... as wat ons dink of wat ons gesindheid is nie. (*belangriker*)
- Die Here kyk nie na dieselfde dinge as die mens nie. Die mens kyk na die ....., maar die Here na die ..... (1 Samuel 16: 7b). (*uiterlike, innerlike*)
- Die Here het met ..... uit die brandende bos gepraat. (*Moses*)
- Moses moes vir die Here die volk Israel uit ..... gaan uitlei. (*Egipte*)
- Toe die farao weier, het die Here 10 ..... gestuur. (*plae*)
- Na die ..... plaag het die farao die Israeliete laat trek. (*10de*)
- Siekte is nie 'n ..... van God nie – siekte is deel van hierdie onvolmaakte wêreld waarin ons bly. (*straf*)
- Daar is baie redes hoekom mense siek word:
  - Hulle eet verkeerde en ..... kos. (*ongesonde*)
  - Hulle ..... en ..... te veel. (*rook, drink*)
  - Die lewe is ..... (*gejaagd*)
  - Ons kry te min of geen fisiese ..... (*oefening*).
- Wanneer mense siek is, moet ons vir hulle ..... (*bid*)
- God sal vir ons gee wat ons ..... het en nie wat ons graag wil hê nie. (*nodig*)
- Ons moet ..... bid. (*gereeld*)

- As ons gereeld bid, maak dit ons ..... met God sterker. (*verhouding*)
- Nagmaal laat ons daaraan dink dat God ons ..... (*vergewe*)
- Die brood en wyn by die Nagmaal is tekens van Jesus se ..... (*liggaam en bloed*)

## **VANDAG LEER ONS**

### **BEGIN SO**

Het julle al ooit gedink hoe wonderlik God elkeen van ons gemaak het? Jou brein wat kan dink, jou oë wat kan sien, jou ore wat kan hoor, jou arms en bene wat kan beweeg. Alles is net te wonderlik vir ons om te verstaan. Ons kan maar net elke dag vir God dankie sê vir alles.

### **IETS INTERESSANT**

Gebruik MEER INLIGTING hierbo en vertel hoe die Here ons geskape het.

### **IETS BELANGRIK**

Skerp die volgende by hulle in:

- God het ons na sy beeld geskape.
- Dit beteken ons moet oor sy skepping heers.
- God het ons wonderlik geskape.
- Met my liggaam kan ek ruik, sien, proe, hoor en voel.
- Dit is ons plig om hierdie wonderlike geskenk van God op te pas.
- Die volgende dinge kan ons liggame skade aandoen: drank, rook, dwelms en ongesonde kos.
- Ons moet –
  - gesonde kos eet.
  - ons liggame skoon hou.
  - gereeld tande borsel.
  - ons hande en hare was.
  - gereeld oefen.
- Ons liggame is die tempel van God.
- Dit beteken God die Heilige Gees woon in ons en is altyd by ons.
- Die Heilige Gees oortuig ons –
  - van sonde.
  - dat Jesus Christus ons van ons sonde verlos het.

### **IETS OM TE DOEN**

Laat hulle 'n prentjie van hulself in die middel van die bladsy in hul boeke teken.

- Op die linkerkant skryf of teken hulle die dinge wat skadelik is vir hul liggame.
- Op die regterkant skryf of teken hulle die dinge wat goed is vir hul liggame.

### **BY DIE HUIS**

#### **Doen**

Laat hulle 'n paar prente van gesonde kos gaan soek en dit in die raampie plak.

## **Leer**

Laat hulle die volgende gaan leer:

- God het ons wonderlik geskape.
- Ons kan ruik, sien, proe, hoor, voel en nog baie meer.
- Ons moet die skepping van God oppas.
- Ons moet –
  - gesonde kos eet.
  - ons liggame skoon hou.
  - gereeld tande borsel.
  - ons hande en hare was.
  - gereeld oefen.
- Ons liggame is die tempel van God.

## **AFSLUITING**

Sluit af met gebed.

### **Belangrik:**

Reël met die ouers om Les 14 saam by te woon. Dit is 'n gesinsles.