

19

ONS LIGGAAM IS 'N TEMPEL VAN GOD

Ons leef gesond

GESINSLES

ALGEMENE DOELSTELLINGS

Die kinders moet weet dat hulle gesond moet leef omdat hulle liggame tempels van God is.

SPESIFIEKE DOELSTELLINGS

Kennis

Die kinders moet weet wat dit behels om 'n gesonde lewe te leef.

Gesindheid

- Die kinders moet dankbaar wees oor hulle liggame en dit goed versorg.
- Die kinders moet mekaar aanmoedig om hulle liggame te versorg.

Vaardigheid

Die kinders moet doelwitte vir 'n gesonde lewenstyl opstel en dit nakom.

MEER INLIGTING (Psalm 139: 1; 1 Korintiërs 6: 19-20)

God het ons liggame meesterlik ontwerp sodat ons hier op aarde kan lewe. Elkeen van ons lyk anders. Ons het unieke vingerafdrukke en eienskappe waaraan ons mekaar kan uitken. Die skrywer van Psalm 139 loof die Skepper vir die liggaam wat hy ontvang het. Hy sê die Here *het hom op 'n wonderbaarlike manier geskep*. Die mens se liggaam is een van die grootste meesterstukke in die ganse skepping. Ons sintuie, hartklop, verstand, bloed, spiere en bene is saamgeveg sodat ons die lewe in sy volheid kan ontdek soos wat God dit bedoel het.

Ons moet egter ons liggame oppas en versorg. Ons moet alles in ons vermoë doen om dit te laat groei en ontwikkel. Ons moet dit gesond hou. Ons moenie dinge doen wat ons liggame in gevaar kan stel nie.

Daar is baie dinge wat mense doen wat baie gevaarlik vir hulle liggame is.

Aan die ander kant leef ons in 'n tyd van ongelooflike kennis en goeie raad.

Ons behoort al daardie kennis en raad te gebruik om ons liggame te versorg. Dan is ons dankbaar teenoor ons Skepper en eer ons Hom vir sy goeie gawe.

AANBIEDING

Jy het nodig

- Die Bybel.
- 'n Ruimte waar gesinne in die klas gemaklik bymekaar kan sit.
- Plakkate (ongeveer A2-grootte) en dik kleurpenne (Koki's) van ongeveer vyf kleure – die hoeveelheid penne sal wissel na gelang van die hoeveelheid gesinne.
- Jy moet op die hoogte wees van die aktiwiteite wat in **BY DIE HUIS** vir verlede week se faseles voorgeskryf was.

KOM ONS BEGIN

Begin met 'n gebed, of laat een van die ouers 'n gebed doen soos vooraf met hom of haar gereël.

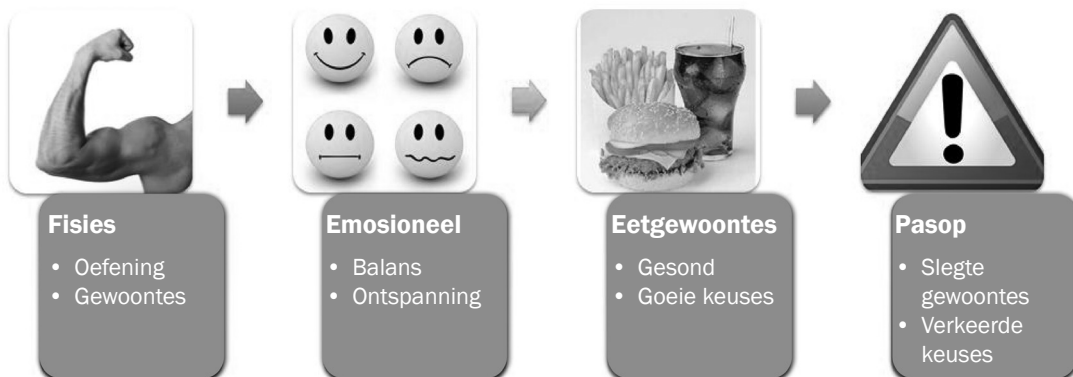
HET HULLE ONTHOU?

- Laat enkele kinders die memoriseerteks opsê wat hulle in Lesse 17 en 18 geleer het.
- Laat hulle kortliks die aktiwiteit bespreek wat hulle by Lesse 17 en 18 by die huis voltooi het, en laat hulle die antwoorde met mekaar deel.

VANDAG LEER ONS

BEGIN SO

Gesels oor 'n gesonde lewenswyse aan die hand van die volgende fasette van 'n mens se lewe:



IETS INTERESSANT

Behandel kortliks die inhoud van MEER INLIGTING.

IETS BELANGRIK

Herhaal die volgende feite:

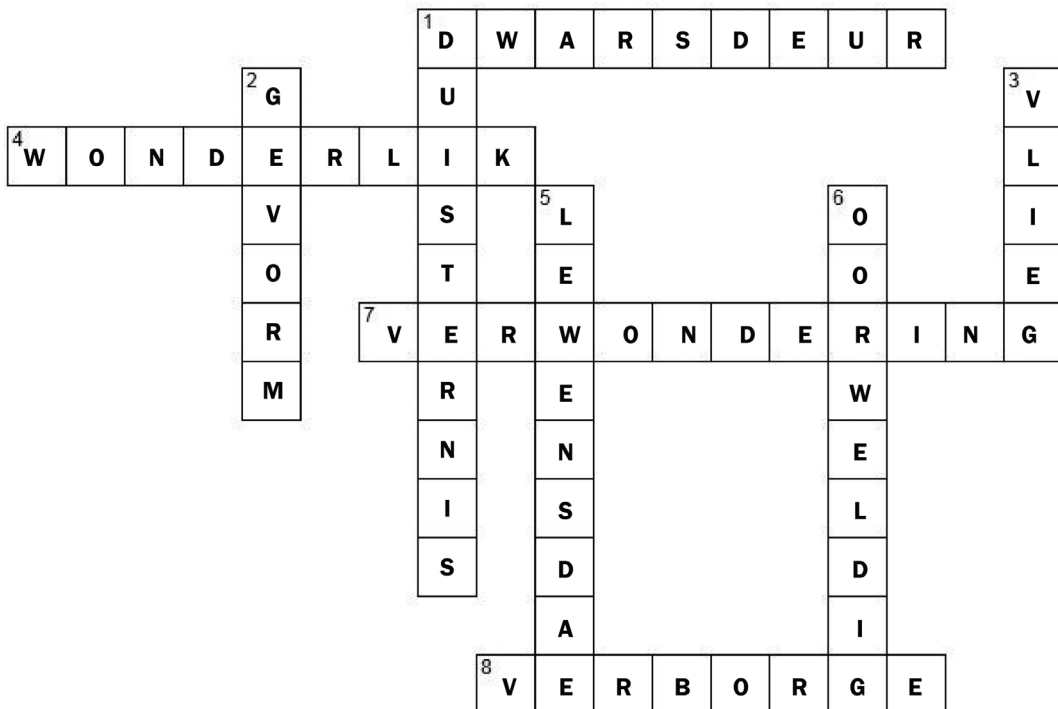
- God het ons liggame perfek ontwerp.
- Die skrywer van Psalm 139 sê die Here *het hom op 'n wonderbaarlike manier geskep*.
- Die mens se liggaam is so ontwerp dat ons met ons sintuie, hartklop, verstand, bloed, spiere, bene, ensovoorts, die lewe in sy volheid kan ontdek soos wat God dit bedoel het.
- Ons moet ons liggame gesond hou en versorg sodat dit kan groei en ontwikkel.
- Ons moenie dinge doen wat ons liggame in gevaar kan stel nie.
- Ons leef in 'n tyd van ongelooflike kennis en goeie raad.
- Uit dankbaarheid teenoor ons Skepper behoort ons dit te gebruik om ons liggame te versorg.

IETS OM TE DOEN

Gesinspret

- Gesinne gaan nou deelneem aan 'n spoed-blokkiesraaisel uit Psalm 139.
- Laat hulle die antwoorde van die blokkiesraaisel in hulle boeke invul.
- Onthou dat daar slegs een Bybel per gesin mag wees.

SPOED-BLOKKIESRAAISEL



Dwars

- 1 Hoe sien die Here my? *Dwarsdeur.*
- 4 Hoe is God se gedagtes vir my? *Wonderlik.*
- 7 Wat U gedoen het, vervul my met *verwondering.*
- 8 Geen been van my was vir U *verborge.*

Af

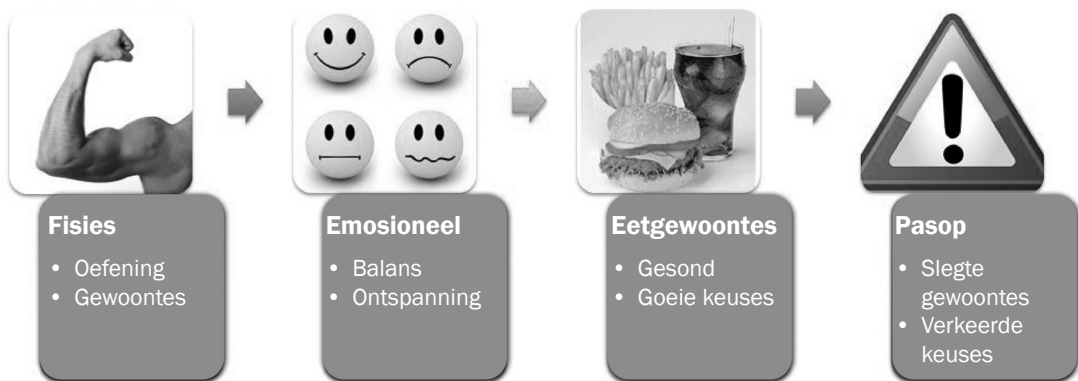
- 1 Wat sou ek kon vra om my weg te steek? *Duisternis.*
- 2 Wat het gebeur waar niemand dit kon sien nie? *Gevorm.*
- 3 Hoe kom ek in die ooste? *Vlieg.*
- 5 Wat was in die boek opgeskrywe? *Lewensdae.*
- 6 Wat doen dié wete met my? *Oorweldig.*

BY DIE HUIS

DOEN

Maak hierdie week tyd om saam as gesin te gaan dink aan 'n plan vir 'n gesonde lewenswyse vir almal. Gebruik die hoofasette waaroor ons in die les gesels het. Gebruik die volgende riglyne:

- Bespreek elke faset afsonderlik en stel ten minste een doelwit by elkeen op vir elke lid van die gesin – onthou dat die doelwitte realities moet wees.
- Maak hierdie plan deel van julle gesinsvergadering, en moedig mekaar aan om by die plan te hou.



LEER

Die memoriseerteks vir hierdie week is 1 Korintiërs 6: 19: *Of besef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees, wat in julle woon, van God ontvang, en julle behoort nie aan julleself nie.*

AFSLUITING

Sluit af deur Gesang 271 as 'n gebed te lees.

Heil'ge Jesus, wat my lewe
wil heilig – hart en wil en rede –
hoe heerlik is u heiligheid!
U is vér bo ons verhewe,
deur majesteit en lig omgewe.
U is volmaak in heiligheid.
O Heer, so onbesmet,
U is my Hoof en Wet.
Heil'ge Jesus, o heilig my,
staan U by my
om hart en handel U te wy.

Heil'ge Jesus, hoor my bede:
Hervorm my hart, my krag, my rede;
maak my al meer u beeld gelyk.
Vorm my wil en ook my wandel,
dat in my denke, spreke, handel
in alles slegs u beeld sal blyk.
Herskep opnuut, o Heer,
my lewe tot u eer.
Heil'ge Jesus, o heilig my,
wil U my lei
om my geheel aan U te wy. Amen.