

Groei in wysheid — Week 11

# Kies die regte pad



7 minute om jou gesin te help groei  
*family.fitness.faith.fun*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:



**Raak Aktief**  
4 minute



**Rus en praat**  
3 minute

<b>DAG 1</b>	Spieël opwarming	Lees en bespreek Matteus 7:13-14
<b>DAG 2</b>	Ja en nee!	Lees en bespreek Matteus 7:13-14
<b>DAG 3</b>	“Lunges” met gewigte	Lees en bespreek Matteus 7:13-14

Jesus het hierdie klomp mense op die berg vertel hoe om volgens God se wil te lewe. Dit is lewensveranderend. Nou, kom Hy aan die einde van Sy boodskap en Hy nooi hulle uit om die pad te kies wat hulle na hierdie lewenswyse sal lei.

Dit word in **Matteus 7:13-14** in die Bybel aangetref.

**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.*

# DAG 1

## Raak aktief



### Spieël opwarming

Staan saam met 'n maat. Een persoon besluit op aksies soos hoë knieë hardloop, hurksitte, superman, lunge, ensovoorts. Die ander persoon tree op as die spieël en volg hulle aksies.

Ruil rolle na 60 sekondes.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

## Rus en Praat



### Dit is jou keuse

- *Wat is 'n paar van die keuses wat jy reeds vandag gemaak het?*

Lees Matteus 7:13-14.

Plaas voorwerpe of meubels as hindernisse in die kamer of erf. Elke persoon moet op hul eie manier na die ander kant van die kamer toe gaan.

- *Hoekom het elke persoon gekies om te gaan soos hulle het?*

Dink oor die idee dat God ons 'vrye wil' gegee het om keuses te maak.

**Gesels met God:** Dank God vir die 'vrye wil' wat ons het om keuses te maak en vra vir Sy wysheid om dit te maak. Elke persoon kan 'n keuse noem wat hulle in die gesig staar vir die ander om oor te bid.

# 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. Wanneer die leier 'nee' sê, doen almal 'n burpee. Hou aan dans totdat die leier praat.

Maak beurte om die leier te wees.



[https://youtu.be/AI\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ)

## Rus en Praat



### Kies die maklike manier.

- *Vertel van 'n keer toe die 'maklike manier' nie die beste keuse was nie.*

Lees Matteus 7:13-14.

Werk saam om vinnig 'n prentjie te teken van die toneel - die breë pad en baie mense. Bespreek hoekom al hierdie mense hierdie spesifieke pad gekies het.

- *Deel oor tye wanneer jy 'saam met die skare gegaan het' omdat dit makliker was as om te kies om iets anders te doen.*

**Gesels met God:** Bid vir enige gesinslede wat dalk sukkel om goeie keuses te maak vanweë die druk van diegene rondom hulle om die 'skare te volg'.

# DAG 3

## Raak aktief



### “Lunges” met gewigte

Voeg gewigte by die ‘lunges’. Dra ‘n rugsak met ‘n boek daarin of hou waterbottels in jou hande. Dink kreatief om gewigte van die regte grootte vir elke persoon te vind. Onthou om die behoorlike tegniek te handhaaf.

Doen twee stelle van 10 herhalings. Rus 30 sekondes tussen stelle.

## Rus en Praat



### Kies die moeilike pad

- *Vertel van ‘n keer toe die ‘moeilike pad’ die beste keuse was.*

Lees Matteus 7:13-14.

Maak jou oë toe en verbeel jou dat Jesus by die ingang van ‘n smal pad staan en vir mense wink om saam met Hom te kom. Dink jou in dat jy kies om Hom te volg. Jesus wil hê ons moet ‘lewe’ kies en Hy belowe om die hele pad by ons te wees.

- *Wat is van die goeie dinge om Jesus se pad te volg?*

**Gesels met God:** Dank God vir die lewe wat Hy ons deur Jesus bied. Maak beurte om mense in julle familie of ander wat julle ken, se name te noem met hierdie of soortgelyke woorde: ‘Here, help (Naam) om te kies om Jesus te volg.’

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 7:13-14](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte** — Matteus 7:13-14

“Gaan deur die nou poort in. Die poort wat na die verderf lei, is wyd en die pad daarheen breed, en dié wat daardeur ingaan, is baie. Maar die poort wat na die lewe lei, is nou en die pad daarheen smal, en dié wat dit kry, is min.”

## Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.  
Kinders van verskillende ouderdomme en  
volwassenes benodig verskillende aantal ure  
slaap per nag. Leer wat jy nodig het!



# 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](mailto: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

