

Groei in wysheid — Week 12
Onderskei goed van sleg!

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	Hoeko opwarming	Lees en bespreek Matteus 7:15-20
DAG 2	Wie is vinniger?	Lees en bespreek Matteus 7:15-20
DAG 3	Opstoot-piramide	Lees en bespreek Matteus 7:15-20

Jesus het pas twee paaie beskryf wat mens in die lewe kan volg. Nou herinner Hy ons daaraan dat daar baie mense is wat sal probeer om ons op die verkeerde pad te lei. Pasop vir hierdie “vriende”. Jy kan sien wie hulle is deur die ‘vrugte’ wat hulle lewens dra.

Ons kry dit in die Bybel in Matteus 7:15-20.

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



Hoeke opwarming

Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer. Doen twee rondtes.

1. 10 skêrspronge
2. 10 agtertoe hak skoppe
3. 10 opsitte
4. 10 hurksitte



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjI>

Rus en Praat



Ware vriende

- *Wanneer het jy 'n vermomming gedra?*

Lees Matteus 7:15-16.

Elke persoon kry iets in die huis om te dra as 'n vermomming om hul voorkoms te verander.

Praat oor die maniere waarop jou goeie vriende 'n positiewe invloed in jou lewe was en hoe ander vriende 'n negatiewe invloed gehad het.

Gesels met God: "Here, gee ons asseblief skerp oë om te sien wanneer mense nie is wat hulle voorgee om te wees nie. Gee ons genoeg wysheid om te kan onderskei!"

DAG 2

Raak aktief



Wie is vinniger?

Meet die totale tyd wat dit neem vir elke persoon om 10 van elk van die volgende bewegings te voltooi:

- 10 bergklimmers
- 10 opsitte
- 10 opstote
- 10 “lunges”

Rus en Praat



Goeie of slegte vrugte

- *Wat veroorsaak dat sommige bome ‘sleg’ word?
Hoe gebeur dit ook met mense?*

Lees Matteus 7:17-18.

Goeie vrugte kom van goeie bome af. Teken ‘n boom met verskillende vrugte daarop. Skryf name van gesinslede op die vrugte met ‘n beskrywing van iets goeds wat jy in daardie persoon se lewe sien.

- *Hoe hou ons ons lewens gesond en lewer goeie vrugte?*

Gesels met God: As jy na jou tekening kyk, dank God vir elke gesinslid en bid vir ‘n oorfloedige oes van goeie vrugte in hulle lewe.

DAG 3

Raak aktief



Opstoot-piramide

Begin met een opstoot. Rus 'n rukkie. Doen twee opstote en rus, dan drie opstote en rus. Hou aan tot by 10 opstote. Sodra julle by 10 kom, werk terug tot julle weer by een is. As julle die hele piramide doen, het julle 100 opstote gedoen.

Wow!

Rus en Praat



Nuttig of nutteloos

- *Noem 'n paar van die nuttigste items in julle huis. Noem ook nuttelose items.*

Lees Matteus 7:19-20.

Jesus wil hê ons moet vrugbaar wees in ons lewe. Hou 'n vrug vas terwyl julle saam gesels as gesin oor maniere om lewens te leef wat mekaar ondersteun, ander dien en die Koninkryk bou.

Gesels met God: Begin met 'n oomblik van stille oordenking terwyl jy die tye wat jou lewe nie goeie vrugte oplewer het nie aan God bely. Bid saam vir familie en vriende.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Matteus 7:15-20](#) (AFR83).

Skrifgedeelte — Matteus 7:15-20

“Pas op vir die vals profete. Hulle kom na julle toe in skaapsklere, maar in werklikheid is hulle verskeurende wolwe. Aan hulle vrugte sal julle hulle ken. Kry 'n mens dan duiwe aan doringstruik of vye aan dissels? ¹⁷Elke goeie boom dra tog goeie vrugte, maar 'n slegte boom dra slegte vrugte. 'n Goeie boom kan tog nie slegte vrugte dra nie, en 'n slegte boom nie goeie vrugte nie.¹⁹19Elke boom wat nie goeie vrugte dra nie, word uitgekap en in die vuur gegooi. So sal julle die vals profete dan aan hulle vrugte ken.”

Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

Moenie moeilike kwessies bespreek net voor die bed toe gaan tyd nie. Bekommernisse kan jou wakker hou.



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

