

*Groei in wysheid — Week 9*

# Waardeer ander!

**family.fit**  
*fast*

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



# Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 <b>Raak Aktief</b> <i>4 minute</i>	 <b>Rus en praat</b> <i>3 minute</i>
<b>DAG 1</b>	Beweeg op maat van musiek	Lees en bespreek Matteus 7:1-5
<b>DAG 2</b>	Skop die blikkie	Lees en bespreek Matteus 7:1-5
<b>DAG 3</b>	Ons staan saam	Lees en bespreek Matteus 7:1-5

Jesus praat met die skare oor die belangrikheid van hoe ons oor onself en ander dink.

Dit word in Matteus 7:1-5 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



### Beweeg op maat van musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Herhaal hierdie bewegings totdat die musiek eindig:

- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte met hande klap bo kop



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

## Rus en Praat



### Moenie ander oordeel nie

- *Praat oor 'n keer wat iets in jou oog vasgesit het. Hoe het dit gevoel? Kon jy dit self sien?*

Lees Matteus 7:1-5.

Dis snaaks om te dink aan 'n groot balk wat uit iemand se oog steek. Dit sou dit baie moeilik maak om te sien! Dit is uitdagende woorde. Praat saam oor wat julle dink die boodskap is. Deel al julle idees.

**Gesels met God:** Kry 'n takkie vir almal. Elkeen dink aan een persoon wat ander verkeerdelik oordeel. Vra God om jou te help om hulle beter te leer ken in plaas van om hulle te oordeel. Plaas die takkies in 'n pot op julle tafel om julle te herinner om aan te hou bid.

# DAG 2

## Raak aktief



### Skop die blikkie

Maak 'n sirkel op die grond en sit 'n leë blikkie in die middel. Een persoon is die wag wat die blikkie oppas terwyl almal anders probeer om dit uit die sirkel uit te skop. Spelers kan saamwerk om die wag se aandag af te lei. Jy wen as jy die blikkie skop sonder om gemerk te word.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



## Rus en Praat

### Ondersoek jouself eerste

- *Praat oor 'n keer wat jy voel dat jy onregverdig beoordeel is deur ander.*

Lees Matteus 7:1-5.

Die splinter en die balk is die groot en klein dingetjies wat ons keer om duidelik te sien en wat skade aan onself en ander aanrig.

- *Praat saam oor 'n paar van die groot en klein dingetjies wat skade aan jou land, gemeenskap en familie veroorsaak.*

**Gesels met God:** Kies elkeen een groot of klein ding uit julle gesprek om oor te bid. Laat een persoon die gebed begin met “God help ons met...” Elke gesinslid kan hul woord in die hierdie ruimte sê. Eindig met Amen.

# DAG 3

## Raak aktief



### Ons staan saam

Sit rug aan rug op die vloer met 'n maat. Hak julle arms bymekaar in. Probeer nou om op te staan terwyl julle rûe aanmekaar raak en julle arms ingehak bly. Om teen mekaar te druk, sal help.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

## Rus en Praat



### Help ander

- *Vra iemand met 'n bril om te vertel hoe dit was toe hulle dit die eerste keer aangesit het en duidelik kon sien.*

Lees Matteus 7:1-5.

God wil hê ons moet ander help om te verander. Een van die beste maniere waarop ons dit kan doen, is om deur ons voorbeeld te leef. Ons moet vrygewig wees, nie gulsig nie, en medelye toon, nie woede nie.

- *As 'n gesin, dink aan maniere waarop julle kan leef deur julle voorbeeld. Kies een praktiese aksie om hierdie week te doen.*

**Gesels met God:** Skryf of teken 'n kort gebed oor julle gekose aksie. Vra God se hulp om dit te laat gebeur. Sit julle gebed op 'n muur om julle te herinner om gereeld te bid.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry by [Matteus 7:1-5 \(AFR83\)](#).

## **Skrifgedeelte** — Matteus 7:1-5 (AFR83)

“Moenie oordeel nie, sodat oor julle nie geoordeel word nie; met dieselfde oordeel waarmee julle oor ander oordeel, sal oor julle geoordeel word, en met dieselfde maat waarmee julle vir ander meet, sal vir julle gemeet word. Waarom kyk jy na die splinter in jou broer se oog en let nie op na die balk in jou eie oog nie? Of hoe kan jy vir jou broer sê: ‘Wag, laat ek die splinter uit jou oog uithaal,’ en intussen is daar ‘n balk in jou eie oog? Huigelaar! Haal eers die balk uit jou eie oog uit, dan sal jy goed kan sien om die splinter uit jou broer se oog uit te haal.”

## Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.  
Dit kan jou help om jou risiko van ernstige  
gesondheidsprobleme soos diabetes en  
hartsiektes te verminder.



# 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

