

增长智慧 — 第 12 周
辨别善恶！

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	角落热身	阅读并讨论马太福音 7:15-20
第 2 天	谁更快？	阅读并讨论马太福音 7:15-20
第 3 天	俯卧撑金字塔	阅读并讨论马太福音 7:15-20

耶稣刚刚描述了生活中要遵循的两条道路。现在祂提醒我们，有许多人会试图引导我们走上错误的道路。当心这些“朋友”。您可以通过他们生活的“果实”来判断他们是谁。

它可以在 马太福音 7:15-20 的圣经中找到。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！



更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。

第 1 天

积极参与



角落热身

将房间四个角落各自标上数字 1 到 4。每个人从不同的角落出发，并进行不同的热身。沿着房间四周移动至下一个数字。共 2 组。

1. 10 个开合跳
2. 10 个高跟后踢
3. 10 个仰卧起坐
4. 10 个深蹲



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

休息和聊天



真正的朋友

- 您什么时候伪装过？

阅读 马太福音 7: 15-16。

每个人都在房子里找到一些东西来伪装，改变自己的面貌。

谈谈您的好朋友对您的生活产生积极影响的一些方式，以及其他朋友如何对您生活产生负面影响的一些方式。

与上帝对话： “主啊，请赐我们一双清澈的双眼，让我们看清别人的伪装。给我们智慧去辨别。”

第 2 天

积极参与



谁更快？

计算每个人完成以下每组重复 10 次动作所需的总时间：

- 10 次俯身登山
- 10 个仰卧起坐
- 10 次俯卧撑
- 10 次弓步

休息和聊天



好果实或坏果实

- *是什么原因导致一些树变“坏”？这和人类有哪些相似性？*

阅读 马太福音 7：17-18。

好果实来自好树。画一棵树，上面有不同的果实。在果实上写下家庭成员的名字，并描述您在这个人的生活中看到的美好事物。

- *我们如何保持生活健康并结出好果实？*

与上帝对话： 看着您的画，为每位家庭成员感谢上帝，并为他们的生活祈求丰收的好果实。

第 3 天

积极参与



俯卧撑金字塔

从一个俯卧撑开始。休息一下。做两个俯卧撑休息，然后做三个俯卧撑休息。持续进行至 10 个俯卧撑。一旦您完成 10 个，再回落到 1 个。如果你做整个金字塔，你将完成 100 个俯卧撑。

哇！

休息和聊天



有用或无用的

- 列出家中最有用的物品。也说出无用的物品。

阅读 马太福音 7: 19-20。

耶稣希望我们在生活中结出好果实。一家人拿着一块水果，一起谈论如何相互支持、服务他人和建设国度的方式。

与上帝对话： 开始静默片刻，向上帝忏悔您生命中那些本该按照耶稣所说结出的好果实。一起为家人和朋友祷告。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [Matthew 7:15-20](#) (NIV) 找到这些词

圣经段落 — 马太福音 7: 15-20 (NIV)

“ “你们要提防假先知，他们披着羊皮到你们当中，骨子里却是凶残的狼。你们可以凭他们结的果子认出他们。荆棘怎能结出葡萄呢？蒺藜怎能长出无花果呢？¹⁷ 同样，好树结好果子，坏树结坏果子；好树结不出坏果子，坏树也结不出好果子。¹⁹ 凡不结好果子的树，都要被砍下来丢在火里。因此，你们可以凭他们结的果子认出他们。”

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

不要在睡前讨论困难的问题。忧虑会让您无法入睡。



更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身 <https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道。](#)

通过社交媒体找到我们：



如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件

info@family.fit，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



条款和条件

使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件

<https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



family.ft