

Groei dieper — Week 1
Jesus — iemand belangrik!

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	Krapplankaflos	Lees en bespreek Markus 1:1-3
DAG 2	Plank lag uitdaging	Lees en bespreek Markus 1:4-8
DAG 3	Moeras loop	Lees en bespreek Markus 1:9-11

Hierdie is die begin van 'n reis deur Markus se storie terwyl ons ontdek 'Wie is hierdie man Jesus?'. Dit word in die Bybel in **Markus 1:1-11** gevind.

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



Krapplankaflos

Verdeel in twee spanne. Meet 'n afstand van ongeveer vyf meter af in die vertrek of erf en merk dit. Een persoon van elke span begin in 'n plankposisie aan die een kant van die vertrek. Op GAAN skuifel hulle sywaarts na die merker toe en terug terwyl hulle in die plankposisie bly. Gaan voort met die volgende persoon in elke span totdat almal klaar is.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Rus en Praat



Jesus se koms voorspel

- *Hoe berei jy voor vir besoekers wat na jou huis kom?*

Lees Markus 1:1-3.

Om die toekoms te voorspel is moeilik. Jesaja het vir ons gesê Jesus kom, 700 jaar voor Hy gekom het.

- *Wat sê dit van Jesus?*

Praat met God: Maak beurte om vir mekaar te bid en dank God dat Hy die toekoms van elke persoon ken.

DAG 2

Raak aktief



Plank lag uitdaging

Gesinslede maak beurte om 'n plank te doen terwyl hulle tyd met 'n horlosie of selfoon gemeet word.

Ander gesinslede wat nie besig is om plank te doen nie, kan snaakse gesigte trek om te probeer om hulle te laat lag.



Die persoon wat die langste plank kan doen wen.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Rus en Praat



Jesus se koms verkondig

- *Wat is die beste geskenk wat jy nog ooit ontvang het?*

Lees Markus 1:4-8.

Johannes was Jesus se ouer neef.

- *Wat het hom laat uitstaan? Wat was sy boodskap?*

Johannes het verkondig dat Jesus met die gawe van die Heilige Gees sou kom.

- *Hoe help die Heilige Gees ons om die lewe te leef?*

Praat met God: Kry 'n kombes, sit naby mekaar en vou julle toe daarin. Dit is 'n prentjie van die Heilige Gees wat elke dag julle gesin omvou. Bedank Jesus vir Sy geskenk aan ons.

DAG 3

Raak aktief



Moeras loop

Kry 'n maat en twee velle papier. Maak asof die grond 'n moeras is en die velle papier die enigste droë grond is. Een persoon plaas en beweeg die velle papier op die grond om die ander persoon te help om oor die moeras te stap.

Ruil plekke en lei die ander persoon veilig oor.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

Rus en Praat



Jesus se koms bevestig

- *Praat oor 'n paar aankondigings wat jy gehoor het 'belangrike' mense maak.*

Lees Markus 1:9-11.

Stel jou voor dat jy daar was op daardie dag toe God sy spesiale boodskapper bevestig het. Praat oor wat jy sou gesien, gehoor en gevoel het.

- *Wat het hierdie oomblik so spesiaal gemaak?*

Praat met God: Noem die naam van iemand in julle uitgebreide familiekring wat hierdie Goeie Nuus van Jesus moet hoor. Kan jy hierdie week vir hulle die stem wees van 'n Jesaja, 'n Johannes of God?

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry hier by [Markus 1:1-11](#) (AFR83).

Skrifgedeelte — Markus 1:1-11 (AFR83)

Dit is die begin van die goeie nuus oor Jesus, die Messias, die Seun van God. Lank gelede het die profeet Jesaja geskrywe:

“Kyk, Ek stuur my boodskapper voor jou uit.

Hy sal die pad vir jou regmaak.

Iemand roep in die woestyn:

Maak die pad vir die Here gereed,
maak die paaie vir Hom reguit.”

Só het Johannes die Doper in die woestyn opgetree. Hy het verkondig: Bekeer julle en laat julle doop en God sal julle sondes vergewe. Die hele landstreek van Judea en al die inwoners van Jerusalem het na hom toe gestroom. Hulle het hulle sondes bely het en is deur hom in die Jordaanrivier gedoop. Johannes het klere gedra wat uit kameelhare gemaak is. met 'n leerband om sy heupe, en hy het van sprinkane en veldheuning gelewe. Hy het gepreek en gesê: “Die Een wat ná my kom, is my meerdere. Ek is nie eers werd

om te buk en sy skoene los te maak nie.
Ek het julle wel met water gedoop, maar
Hy sal julle met die Heilige Gees doop.”

Jesus het in daardie selfde tyd van
Nasaret in Galilea af gekom, en Hy is deur
Johannes in die Jordaan gedoop. Net toe
Hy uit die water kom, het Hy die hemel
sien oopskeur en die Gees soos ‘n duif na
Hom toe sien neerdaal. Daar was ook ‘n
stem uit die hemel: “Jy is my geliefde
Seun. Oor Jou verheug Ek My.”

Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

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



Bekendstelling
video

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

