

*Groei dieper — Week 2*

# Jesus — die moeite werd om te volg!

**family.fit**  
*fast*

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> | Hardloop op warm lawa        | Lees en bespreek Markus 1:14-15 |
| <b>DAG 2</b> | Burpee dobbelsteen uitdaging | Lees en bespreek Markus 1:16-20 |
| <b>DAG 3</b> | Volg die leier               | Lees en bespreek Markus 1:16-20 |

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 1:14 -20** 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



### Hardloop op warm lawa

Sprei uit in 'n gegewe ruimte. Kies 'n leier.

Wanneer die leier sê “warm lawa” moet almal so vinnig as wat hulle kan op die plek hardloop. Wanneer die leier sê “stop” moet almal hurksitte doen. Herhaal totdat almal swaar asemhaal.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

## Rus en Praat



### Jesus se boodskap

- *Praat oor 'n tyd wanneer julle goeie nuus ontvang het.*

Lees Markus 1:14-15.

Jesus het gekom om die ‘goeie nuus’ te verkondig.

- *Wat is die ‘goeie nuus’ van God?*

Skryf vyf stellings wat hierdie ‘goeie nuus’ beskryf op afsonderlike stukkies papier.

**Gesels met God:** Dank God saam vir elkeen van hierdie dele van die ‘goeie nuus’.

## DAG 2

### Raak aktief



#### Burpee dobbelsteen uitdaging

Jy benodig 'n dobbelsteen of klein stukkies papier genommer 1-6 in 'n bak.

Staan in 'n sirkel en maak beurte om die dobbelsteen te gooi of kies 'n stukkie papier en doen die aantal burpees wat aangedui word. Tel die totale aantal burpees wat jou gesin doen bymekaar. Wat is julle telling?

Doen vier rondtes of hou aan vir vier minute.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

### Rus en Praat



#### Jesus se uitnodiging om te volg

- *Wie is die mense of spanne wat jy volg?*

Lees Markus 1:16-20.

- *Waarom dink jy het die dissipels Jesus so vinnig gevolg?*

*Lys 'n paar van die eienskappe waarna jy sal soek wanneer jy kies om iemand te volg.*

**Gesels met God:** Dankie dat U betroubaar is om te volg. Help ons om U elke dag te volg, selfs wanneer dit uitdagend is. Amen.

# DAG 3

## Raak aktief



### Volg die leier

Sit julle gunsteling musiek aan. Hardloop in 'n sirkel. Een persoon is die leier en gebruik hand klappe om instruksies te kommunikeer:

- Een klap — een plank
- Twee klappe — twee bergklimmers
- Drie klappe — drie hurksitte

Verander leiers na een minuut.



## Rus en Praat



### Jesus se taak vir sy volgelinge

- *Praat oor 'n gunsteling herinnering aan 'n visvang ervaring — joune of iemand anders s'n.*

Lees Markus 1:16-20.

Om vis te vang, benodig jy die regte aas. Jesus stuur sy volgelinge uit om mense te vang.

- *Dinkskrum 'n paar maniere om mense na die 'goeie nuus' van Jesus te lok.*

**Gesels met God:** Skep 'n paar vis vorms uit papier. Skryf die name van mense wat julle ken wat Jesus nodig het op elkeen van die vorms. Plak julle 'skool van visse' op die muur en gebruik dit as fokus vir gebed hierdie week.

# Woorde vir die Week

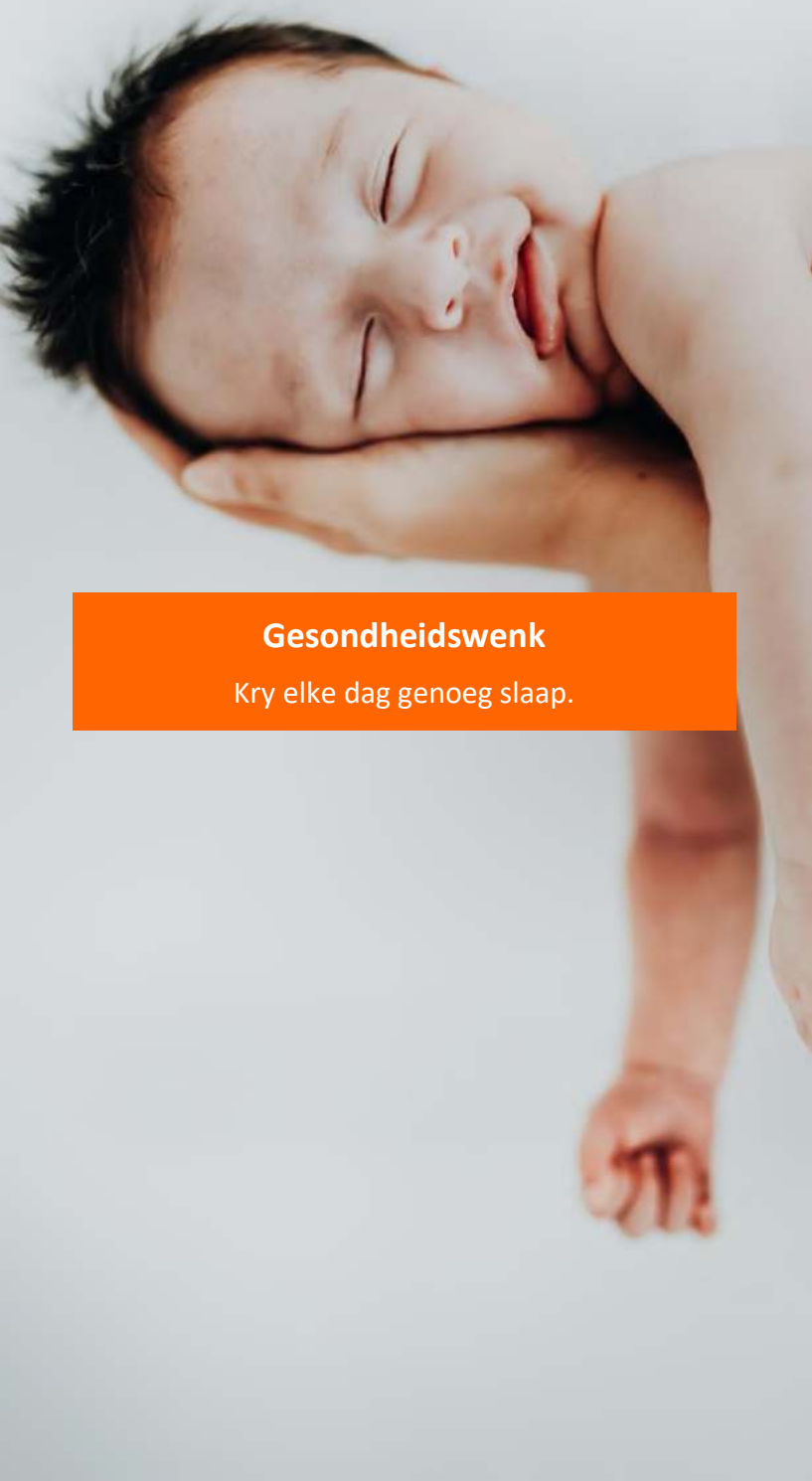
Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry by [Markus 1:14 -20](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte — Markus 1:14-20 (AFR83)**

Nadat Johannes in die tronk opgesluit is, het Jesus na Galilea toe gegaan en die evangelie van God verkondig. Hy het gesê: “Die tyd het aangebreek, en die koninkryk van God het naby gekom. Bekeer julle en glo die evangelie.”

<sup>16</sup> Eendag toe Jesus langs die See van Galilea loop, het Hy vir Simon en Simon se broer Andreas gesien waar hulle besig was om werpnette in die see uit te gooi. Hulle was vissers van beroep. Hy het toe vir hulle gesê: “Kom hier! Kom saam met My, en Ek sal julle vissers van mense maak.” Onmiddellik het hulle die nette gelos en Hom gevolg.

Toe Hy 'n entjie verder gaan, het Hy vir Jakobus seun van Sebedeus, en sy broer Johannes gesien waar hulle in die skuit besig was om hulle nette reg te maak, en dadelik het hy hulle geroep. Hulle het hulle pa, Sebedeus, net so saam met die loonarbeiders in die skuit gelaat en saam met Jesus gegaan.



## **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](mailto: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

