

*Groei dieper — Week 10*  
**Jesus inspireer vrygewigheid!**

**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:

	 <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 Markus 14:3-9
<b>DAG 2</b>	Hurksit met 'n maat	Lees en bespreek Markus 14:3-9
<b>DAG 3</b>	Hardloop op warm lawa	Lees en bespreek Markus 14:3-9

Dit is deel van 'n reis deur Markus se storie terwyl ons ontdek 'Wie is hierdie man Jesus?'. Dit word in die Bybel in **Markus 14:3-9** 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



### Beweeg op maat van musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Doen rondtes van die volgende binne julle ruimte totdat die musiek eindig: draf, hoë knieë hardloop, rug hakke skop, padda spring.



<https://youtu.be/PK3ByxwfLgA>

## Rus en Praat



### Verrassende vrygewigheid

- *Noem iets waarvoor jy baie dankbaar is.*

Lees **Markus 14:3-9**.

Net voor die Laaste Avondmaal deel Jesus 'n maaltyd met Simon ('n melaatse wat Hy waarskynlik genees het), 'n paar ander gaste, en 'n onverwagte besoeker wat ongelooflik vrygewig is.

- *Waarom het die vrou die parfuum op Jesus uitgegooi?*

**Gesels met God:** Oordink in stilte jou eie antwoord aan Jesus. Dank Hom vir alles wat Hy vir jou gedoen het en aanbid Hom.

# DAG 2

## Raak aktief



### Hurksit met 'n maat

Staan teenoor 'n ander persoon. Hou mekaar se polse vas en hurksit op dieselfde tyd. Doen drie rondtes van 15 hurksitte.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

## Rus en Praat



### Verwagte vrygewigheid

- *Aan wie gee jy gereeld? Jy kan tyd gee, praktiese hulp, geld...*

Lees **Markus 14:3-9**.

Verse 4-5 wys ons dat die gaste gedink het die duur parfuim moet gebruik word 'soos verwag'. Jesus het egter die vrou vereer omdat sy onverwags gegee het.

- *Roep Jesus ons na 'n paar onverwagte dade van dankbaarheid en aanbidding?*

**Gesels met God:** Vra God of jou gee (individueel of as gesin) herlei of vermeerder moet word. Gee Hom tyd om te praat en jou te inspireer.

# DAG 3

## 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/JZ7oOjNQYDI>

## Rus en Praat



### Uitsonderlike vrygewigheid

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

Lees **Markus 14:3-9**.

Jesus se woorde in vers 7 wys dat gee aan die armes van ons verwag word. Om buitengewone — selfs buitensporig — geskenke aan Jesus te gee, moet ons antwoord op Sy ongelooflike vrygewigheid en liefde teenoor ons wees.

- *Watter spesiale talent het God jou gegee?*

Teken of maak 'n geskenkboks vir elke persoon. Versier dit en skryf die spesiale talent of vermoë wat God jou binne gegee het, binne in.

**Gesels met God:** Hou die geskenkboks voor God. Vra Hom om hierdie gawe vir Sy doeleindes te gebruik.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Markus 14:3-9](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte** — Markus 14:3-9 (AFR83)

Jesus was in Betanië in die huis van Simon die melaatse. Terwyl Hy aan tafel was, het daar 'n vrou gekom met 'n albaste fles egte, baie duur nardusolie. Sy het die fles oopgebreek en die inhoud daarvan op sy kop uitgegiet. Party van die mense het onder mekaar hulle verontwaardiging uitgespreek: “Waarvoor is hierdie vermorsing van reukolie? Hierdie reukolie kon vir meer as drie honderd silwermuntstukke verkoop en die geld vir armes gegee gewees het.” En hulle het teen haar uitgevaar. “Laat staan haar,” het Jesus gesê. “Waarom maak julle dit vir haar moeilik? Sy het 'n goeie daad aan my gedoen. Julle het tog altyd armes by julle, en wanneer julle wil, kan julle aan hulle goed doen, maar vir My het julle nie altyd by julle nie. Wat sy kon, het sy gedoen. Sy het vooruit al my liggaam gesalf as voorbereiding vir my begrafnis. Dit verseker Ek julle: “Oral waar die evangelie in die hele wêreld verkondig word, sal daar ook vertel word wat sy gedoen het, tot 'n herinnering aan haar.”

## Gesondheidswenk

Verminder tegnologie 'skerm' tyd.

Beplan gesins-aktiwiteite om tyd op skrms te vervang. Wees kreatief!



# 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

