

Groei dieper — Week 11
**Jesus onderwerp Homself
aan God se wil!**

family.fit
fast

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



www.family.fit

Dit is so maklik!

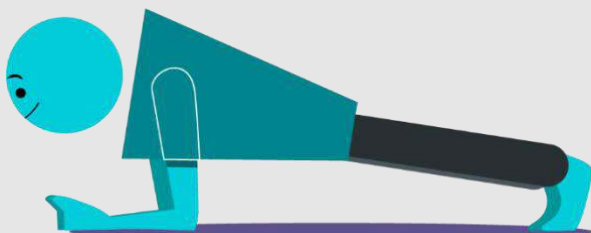
Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 Raak Aktief <i>4 minute</i>	 Rus en praat <i>3 minute</i>
DAG 1	Mal horlosie	Lees en bespreek Markus 15:12-15
DAG 2	Sokkies stryd	Lees en bespreek Markus 15:16-20
DAG 3	Plank en "lunge" uitdaging	Lees en bespreek Markus 15:37-39

Hierdie is deel van 'n reis deur Markus se storie terwyl ons ontdek 'Wie is hierdie man Jesus?'. Ons kry dit in die Bybel in **Markus 15:12-20, 37-39** .

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



Mal horlosie

Jy benodig 'n plastiese bottel en tekens met die nommers 1 tot 12. Plaas die nommers op die grond soos 'n horlosie se gesig en sit die bottel in die middel. Maak beurte om die bottel te spin. Die hele gesin doen die aantal herhalings van enige beweging wat hulle kies. (Byvoorbeeld, sewe hurksitte of drie opsitte.)

Speel vir vyf minute.



https://youtu.be/9_3pYqNucl

Rus en Praat



Pilatus gee toe aan die skare

- *Wanneer het jy iets gedoen wat jy nie wou doen nie, net om ander tevrede te stel?*

Lees Markus 15:12-15.

Na drie jaar van bediening en 33 jaar op aarde, kom ons by die laaste dag van Jesus se lewe. Die Joodse leiers het die skare aangehits om te kry wat hulle wou hê.

- *Waarom dink jy het Pilatus toegee aan die skare se eis?*

Gesels met God: Here Jesus, ek is jammer vir die tye wat ek aan ander toegee en gedoen het wat hulle wou hê. Help my asseblief om altyd te doen wat U wil hê ek moet doen.

DAG 2

Raak aktief



Sokkies stryd

Jy benodig ongeveer 20 pare opgerolde sokkies. Merk 'n 8 x 4 meter baan en verdeel dit in twee. Vorm twee spanne en sit die helfte van die sokkies aan elke kant.

Spanlede hardloop na 'n paar sokkies, voer 'n hurksit uit, gooi dan die sokkies na die ander kant van die baan. Gaan voort vir 30 sekondes. Die span met die minste sokkies wen.

Herhaal drie keer.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Rus en Praat



Jesus onderwerp hom aan God

- *Wanneer het jy iets opofferend vir iemand anders gedoen?*

Lees Markus 15:16-20.

Voer hierdie toneel stadig en eerbiedig op indien dit gepas is vir jou gesin.

- *Hoe het Jesus op hierdie wreedheid gereageer?*

Gesels met God: Staan styf teenmekaar in 'n kring en dank Jesus dat Hy bereid is om die straf vir ons sondes op Hom te neem.

DAG 3

Raak aktief



Plank en “lunges” uitdaging

Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander een 'lunges'. Ruil plekke na 10 'lunges' met elke been. Doen vier rondtes.



Rus en Praat



Jesus word erken as God

- *Watter belangrike ding het jy vir die eerste keer oor Jesus verstaan?*

Lees Markus 15:37-39.

Hierdie Romeinse soldaat het Jesus sien sterf en was oortuig van wie Jesus werklik was.

Vertel wanneer jy van Jesus oortuig geword het en Hom begin volg het.

Gesels met God: Daar is baie mense in julle familiekring, vriendekring en gemeenskap wat nog van Jesus oortuig moet word. Noem 'n paar en bid vir hulle om dieselfde reaksie as die soldaat te hê.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in **Markus 15:12-20, 37-39** (AFR83).

Die Skrifgedeelte — Markus 15:12 -20, 37-39 (AFR83)

Pilatus het weer vir hulle gevra: “Wat wil julle dan hê moet ek met hom maak wat julle die koning van die Jode noem?”

“Kruisig Hom!” skreeu hulle.

“Waarom? Wat se kwaad het hy gedoen?” vra Pilatus hulle.

Maar hulle skreeu nog harder: “Kruisig hom!”

Omdat Pilatus die mense hulle sin wou gee, het hy Barabbas toe vir hulle losgelaat en Jesus laat gesel en Hom oorgelewer om gekruisig te word.

¹⁶ Die soldate vat Jesus toe in die binnehof van hulle hoofkwartier in en roep die hele afdeling bymekaar. Toe trek hulle Hom 'n pers mantel aan en vleg 'n doringkroon en sit dit vir Hom op. Daarna het hulle Hom begin begroet en gesê: “Ons groet u, Koning van die Jode!” Hulle het Hom herhaaldelik met 'n stok oor die kop geslaan en op Hom gespoeg en hulle knieë gebuig asof hulle aan Hom eer wou bewys. Nadat hulle Hom klaar bespot het, het hulle die pers mantel uitgetrek en weer sy eie klere vir Hom aangetrek. Toe lei hulle Hom weg om Hom te kruisig.

³⁷ Daarna het Jesus hard uitgeroep en die laaste asem uitgeblaas.

Toe die offisier, wat reg voor Jesus gestaan het, Hom die laaste asem só sien uitblaas het, het hy gesê: “Hierdie man was werklik die Seun van God.”



Gesondheidswenk

Verminder tegnologie 'skerm' tyd.

Skakel skerms ten minste 60 minute voor bed toe gaan tyd af.

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

