

*Groei dieper — Week 3*  
**Jesus het mense ontsettend lief!**

**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>	Voorwerp optel aflos	Lees en bespreek Markus 1:40-41
<b>DAG 2</b>	Maat uitdaging	Lees en bespreek Markus 1:41-42
<b>DAG 3</b>	Ons staan saam	Lees en bespreek Markus 1:43-45

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 1:40 -45** 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



### Voorwerp optel aflos

Verdeel in twee spanne en staan teenoor mekaar. Plaas 21 voorwerpe in die middel op die vloer. Elke span hardloop as 'n aflos en versamel die voorwerpe een vir een. Kyk watter span die meeste kan versamel. Rus en herhaal dit dan.



[https://youtu.be/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

## Rus en Praat



### Jesus wil hê ons moet gesond wees

- *Praat oor 'n paar van die beserings wat jy al gehad het. Hoe lank het dit geneem om te genees?*

Lees Markus 1:40-41.

- *Wanneer het jy kwaad gevoel oor 'n onreg teenoor iemand anders?*

Jesus was ontsteld omdat hierdie melaatse uitgemis het op die lewe en gemeenskap. Jesus se liefde het Hom kwaad gemaak!

**Gesels met God:** Here, ons bring ons gebrokenheid na U. Herstel ons asseblief en maak ons heel. Net U kan ons heel maak.

# DAG 2

## Raak aktief



### Maat uitdaging

Een persoon doen 'n superman met arms en bene van die vloer af terwyl die ander persoon vyf burpees doen. Ruil plekke en herhaal. Doen drie rondtes.



## Rus en Praat



### Jesus raak aan die onaantasbare

- *Watter dinge is aaklig om aan te raak?*

Lees Markus 1:41-42.

- *Hoe sal jy voel as mense jou altyd vermy?*
- *Hoe dink jy het die melaatse gevoel toe Jesus uitgereik en hom aangeraak het?*

Vir Jesus was liefde en om die man te help belangriker as enigiets anders.

**Gesels met God:** Here maak ons oë oop om die mense rondom ons te sien wat deur ander vermy word. Wys ons hoe ons hulle kan liefhê en gee ons die moed om dit te doen.

# DAG 3

## Raak aktief



### Ons staan saam

Sit rug aan rug op die vloer met 'n maat. Hak julle arms bymekaar in. Probeer nou om op te staan terwyl julle rûe aanmekaar raak en julle arms ingehak bly. Om teen mekaar te stoot, sal help.

Om dit meer uitdagend te maak probeer voorwerpe wat rondlê op te tel terwyl julle ingehak bly!



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

## Rus en Praat



### Jesus is meer aansteeklik as siekte

- *Wie is iemand soos wie jy wil wees? Wat sou jy naboots?*

Lees Markus 1:43-45.

Melaatsheid is beskou as baie aansteeklik.

- *Wat het die man 'versprei' voor hy Jesus ontmoet het?*
- *Wat het hy 'versprei' nadat hy Jesus ontmoet het?*

**Gesels met God: Dink aan** mense wat jy ken wat nie veel van Jesus weet nie. Vra God om hulle te help om te hoor en te leer oor Jesus wat mense meer as enigiets liefhet.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry by [Markus 1:40-45](#) (AFR83).

## Skrifgedeelte — Markus 1:40-45 (AFR83)

Daar kom toe 'n melaatse man na Hom toe wat smekend op sy knieë voor Hom neerval en vir Hom sê: “As U wil, kan U my gesond maak.”

<sup>41</sup>Jesus het kwaad geword. sy hand uitgesteek en hom aangeraak. Hy sê toe vir hom: “Ek wil. Word gesond!” En dadelik het die siekte die man verlaat, en hy was rein.

<sup>43</sup>Jesus het hom dadelik weggestuur. nadat Hy hom ernstig aangespreek en vir hom gesê het: “Moet vir niemand iets hiervan vertel nie, maar gaan wys jou vir die priester en bring die offers vir jou reiniging wat Moses voorgeskrywe het. Dit sal vir die mense die bewys wees dat jy rein geword het.” Hy het egter gegaan en dit wyd en syd begin verkondig en dit oral geloop en vertel. Daarom kon Jesus nie meer openlik in 'n dorp kom nie en het Hy gewoonlik buite in die oop veld gebly. Maar mense het nog van oral na Hom toe gekom.

## 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

