

Groei dieper — Week 5
Jesus — die vermenigvuldiger!

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	Sigsag spring aflos	Lees en bespreek Markus 4:3-8
DAG 2	10, 20, 30 uitdaging	Lees en bespreek Markus 4:3-8
DAG 3	Hindernis snelskaatsers	Lees en bespreek Markus 4:3-8

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 4:3-8** 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



Sigsag spring aflos

Stel 'n baan op wat 10-15 meter lank is. Maak beurte om op een voet te hop tot by die einde. Sigsag om dit meer uitdagend te maak, as jy kan.

Verdeel in twee spanne om mee te ding as 'n aflos.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

Rus en Praat



Jesus roep ons om te luister

- *Hoe goed luister jy? (Gee vir jouself 'n telling uit 10.)*

Lees Markus 4:3-8.

Jesus het gesê: “Luister!”.

- *Hoe goed het jy na die storie geluister?*

Kies iemand om die storie weer te lees, maar laat hierdie keer sleutelwoorde uit. Vir die pret, vervang elke uitgelate woord met die woord ‘kougom’. Maak beurte om die sleutelwoorde wat uitgelaat is, te sê.

Gesels met God: Ons gebede is dikwels meer vra as luister. Bid vandag net: “Praat, Here, want u dienskneg luister.” Wees gereed om 'n antwoord te ontvang soos jy deur jou dag gaan

DAG 2

Raak aktief



10, 20, 30 uitdaging

Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon superman hou, doen die ander 10 snelskaatsers. Ruil plekke en herhaal. Doen volgende 20 snelskaatsers terwyl die ander persoon superman hou. Ruil om. Gaan voort met 30, 40 en 50 herhalings as jy kan.



Rus en Praat



Jesus wil hê ons moet verstaan

- *Wat het jy gegroei wat baie 'vrugte' opgelewer het?*

Lees Markus 4:3-8 en 4:13-20.

- *Wat is die betekenis van elke tipe grond?*

Deel julle eie stories oor wanneer julle die eerste keer die boodskap oor Jesus gehoor en hoe julle gereageer het.

Maak 'n gesinslys van afleidings wat dit moeilik maak om 'n volgeling van Jesus te wees.

Gesels met God: Elke persoon kan een of twee afleidings kies om oor te bid. Vra die Heilige Gees om begrip te bring oor hoe om dit te hanteer.

DAG 3

Raak aktief



Hindernis snelskaatsers

Doen snelskaatsers met 'n voorwerp soos 'n tou of boek op die grond waaroor jy moet tree. Doen die snelskaatsers vloeiend en vermeerder dan spoed.

Doen 20. Rus en doen dan weer 20. Doen drie rondtes.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Rus en Praat



Hoe om ons impak te vergroot

- *Wie is van die mense wat julle bewonder oor die werk wat hulle in julle gemeenskap doen?*

Lees Markus 4:3-8.

- *Wat is die resultaat van die saad wat op 'goeie' grond geval het?*

Doen 'n bietjie wiskunde. Kan julle voorbeelde van vermenigvuldiging in julle tuin of park vind?

Gesels met God: Kyk na julle woonbuurt. Elke persoon fokus op een persoon of groep en bid vir geleenthede vir julle gesin om God se liefde met hulle te deel en 'n verskil in hul lewe te maak.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in **Markus 4:3 -8** (AFR83).

Skrifgedeelte — Markus 4:3-8 (AFR83)

“Luister hier! 'n Saaier het eendag gaan saai. Met die saai het 'n deel van die saad op die pad geval, en die voëls het gekom en dit opgepik. 'n Ander deel daarvan het op 'n klipbank geval, waar daar nie baie grond was nie. Dit het gou opgekom, omdat die grond nie diep was nie. Maar toe die son warm word, is dit verskroei, en omdat dit nie wortel geskiet het nie, het dit verdroog. 'n Ander deel het tussen die onkruid geval. Die onkruid het opgekom en dit laat verstik, en dit het nie saad geskiet nie. Die ander saad het in goeie grond geval, en dit het opgekom, gegroei en 'n oes gelever. Party het dertigvoudig gedra, ander sestig- en nog ander honderdvoudig.”

Gesondheidswenk

Drink meer water.



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

