

*Groei dieper — Week 6*  
**Jesus in ons uitdagings!**

**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!

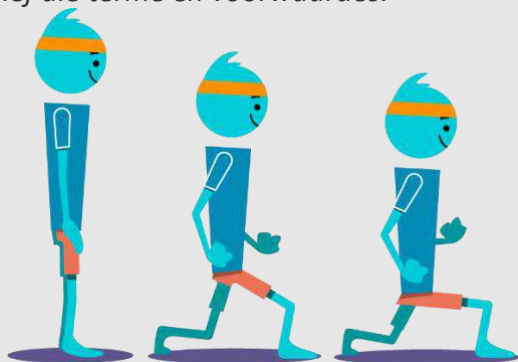
Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 <b>Raak Aktief</b> <i>4 minute</i>	 <b>Rus en praat</b> <i>3 minute</i>
<b>DAG 1</b>	Maat "lunge"	Lees en bespreek Markus 6:45-52
<b>DAG 2</b>	Toring uitdaging	Lees en bespreek Markus 6:45-52
<b>DAG 3</b>	Gooi die bal uitdaging	Lees en bespreek Markus 6:45-52

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 6:45-52** 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



### Maat “lunges”

Staan regop met hande op heupe. Tree vorentoe met een been en laat jou heupe sak totdat jou voorste knie 90 grade gebuig is. Alternatiewe bene.

Doen “lunges” in pare. Staan regoor mekaar. Begin stadig en versigtig. Doen vier rondtes van 10 herhalings. Rus tussen elke rondte.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

## Rus en Praat



### Jesus spandeer tyd alleen

- *Wat geniet jy van tye wanneer jy alleen is? Waarvan hou jy nie?*

Lees Markus 6:45-52.

Na 'n besige dag met skares stuur Jesus sy vriende weg en maak tyd om alleen en stil te wees. Hy bid.

- *Waaroor dink jy het Jesus moontlik gebid?*

**Gesels met God:** Almal vind 'n plekkie in die huis om vir 'n paar minute alleen te wees. Vra God om jou te wys wat Hy wil hê jy vandag moet weet.

# DAG 2

## Raak aktief



### Toring uitdaging

Werk in pare met ses koppies per paar. Een persoon doen 'n superman hou terwyl die ander een vyf hurksitte doen. Sit na elke rondte een koppie neer om 'n toring te bou. Ruil rolle om. Doen ses rondtes. Probeer om jou toring so vinnig as moontlik te bou.



<https://youtu.be/TIKIPJciKrQ>

## Rus en Praat



### Jesus loop op water

- *Wat motiveer jou om te reageer op iemand anders se behoeftes?*

Lees Markus 6:45-52.

Let op Jesus se patroon: (i) Hy bid tot God; (ii) Hy sien sy vriende se nood; (iii) Hy gaan dan om hulle te help.

Neem standbeeld posisies in vir elkeen van die drie aspekte van hierdie storie. Hê pret terwyl julle dit op verskillende maniere vasvang. Neem 'n foto op jou selfoon. Deel [@familyfitnessfaithfun](#)

- Wie sien jy vandag wat in nood verkeer?
- Hoe kan jou 'gaan' lyk?

**Gesels met God:** Here gee ons oë om die behoeftes van mense rondom ons te sien. Gee ons wysheid en toewyding as ons reageer op hierdie behoeftes.

# DAG 3

## Raak aktief



### Gooi die bal uitdaging

Almal maak 'n papierbal en oefen om te gooi en vang met een hand. Dan staan almal in 'n sirkel en gooi hulle bal na regs op dieselfde oomblik as wat hulle die bal van links af vang. Moedig mekaar aan.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

## Rus en Praat



### Jesus voldoen aan ons behoeftes

- *Wanneer was jy baie bang?*

Lees Markus 6:45-52.

Almal teken 'n vreesbevange gesig aan die een kant van 'n stuk papier en 'n verbaasde gesig aan die ander kant. Terwyl die storie gelees word, reageer elke persoon deur die toepaslike gesig op hul papier te wys.

- Jesus sê: “Wees gerus! Dit is Ek. Moenie bang wees nie.” Wat beteken dit vir jou as jy sê: “Jesus is vandag in my skuit?”

**Gesels met God:** Maak 'n denkbeeldige boot groot genoeg vir jou gesin. Sit saam daarin en bid vir mekaar om die teenwoordigheid van Jesus in julle uitdagings te ervaar.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Markus 6:45-52](#) (AFR83).

## Skrifgedeelte — Markus 6:45-52

Net daarna het Jesus sy dissipels aangesê om in die skuit te klim en solank vooruit te gaan na die oorkant, na Betsaida toe, terwyl Hy nog eers die mense huis toe stuur. Nadat Hy hulle laat gaan het, het Hy die berg op gegaan om te bid.

Toe dit aand word, was die skuit al ver weg die see in en Jesus alleen op die strand. Hy het gesien hulle roei swaar, want die wind was teen hulle. Teen dagbreek die volgende môre het Hy op die see na hulle toe aangeloop gekom, en Hy wou langs hulle verbygaan. Toe hulle Hom op die see sien loop, het hulle gedink dit is 'n spook. Hulle het hard geskreeu, want hulle het Hom almal gesien en groot geskrik.

Maar Hy het dadelik met hulle gepraat en vir hulle gesê: “Wees gerus, dit is Ek. Moenie bang wees nie.” Hy het toe by hulle in die skuit geklim, en die wind het gaan lê. Hulle was heeltemal uit die veld geslaan.

## Gesondheidswenk

Drink meer water.

Die liggaam kan nie water stoor nie. Dit benodig elke dag 'n vars voorraad 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](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

