

*Groei dieper — Week 7*  
**Jesus is lief vir kinders!**

**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>	Opstote aflos	Lees en bespreek Markus 10:13-16
<b>DAG 2</b>	Verander die volgorde in die ry	Lees en bespreek Markus 10:13-16
<b>DAG 3</b>	Gryp die stert	Lees en bespreek Markus 10:13-16

Dit 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 10:13-16**.

**Dis 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



### Opstote aflos

Verdeel in twee spanne en staan aan teenoorgestelde kante van die kamer. Plaas 21 voorwerpe soos speelgoed, lepels of balle in die middel.

Lede van elke span maak beurte om na die middel toe te hardloop, vyf opstote te doen, 'n voorwerp op te tel en terug te hardloop om aan die volgende persoon te raak. Gaan voort totdat al die voorwerpe opgetel is. Watter span het die meeste opgetel?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

## Rus en Praat



### Wie lyk onbelangrik in ons wêreld?

- *Wat is die eerste twee dinge wat jy elke oggend doen?*

Lees Markus 10:13-16.

- Wat sê die dissipels se reaksie vir ons oor hulle siening van kinders?
- Wie is onbelangrik in jou wêreld?

Skryf name van 'onbelangrike' mense so klein as wat jy kan op 'n stukkie papier neer. Kry 'n selfoon kamera en vergroot die name.

**Gesels met God:** Vra God vir Sy hulp om in hierdie mense te sien wat Hy sien en om hulle te aanvaar soos Hy hulle aanvaar.

# DAG 2

## Raak aktief



### Verander die volgorde in die ry

Almal staan in 'n ry. Meet die tyd hoe lank dit die gesin neem om hulself te rangskik in die volgende:

- Kortste tot hoogste
- Jongste tot oudste
- Alfabetiese volgorde volgens voornaam
- Lengte van hare
- Aantal boeke gelees in die laaste maand



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

## Rus en Praat



### Kinders is belangrik vir Jesus

- *Wat is die duurste item waaraan jy geraak het?*

Lees Markus 10:13-16.

- Hoe sal jy probeer om Jesus se aandag in 'n skare te kry? Mimiek dit.

Baie mense het probeer om Jesus te bereik.

- Waarom dink jy het Hy spesifiek daarop aangedring dat kinders na Hom toe kom?

**Gesels met God:** Skryf in 'n papierhart "Jy is kosbaar vir God en vir ons". Gee een aan elke lid van jou gesin en bid vir hulle.

# DAG 3

## Raak aktief



### Gryp die stert

Stel die grense van die spel vas.

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat aan die agterkant van hul broek ingesteeek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen drie opstote en gaan voort met die spel. Geniet dit!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

## Rus en Praat



### Kinders is 'n voorbeeld om na te volg

- *Wie is iemand soos wie jy wil wees? Wat van hulle sal jy naboots?*

Lees Markus 10:13-16.

Jesus het kinders raakgesien, vir hulle gebid en hulle as 'n voorbeeld vir ander gestel. Is dit nie ongelooflik nie?

- Hoe kan kinders ons leer om die Koninkryk van God te ontvang?

**Gesels met God:** Here, dankie dat ons van mekaar kan leer. Dankie vir kinders wat ons herinner om te vertrou en om oop te wees vir nuwe idees.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Markus 10:13-16](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte — Markus 10:13-16 (AFR83)**

Die mense het kindertjies na Jesus toe gebring dat Hy hulle moet aanraak. Sy dissipels het met die mense daarvoor geraas. Maar toe Jesus dit sien, was Hy verontwaardig En Hy sê vir hulle: Laat die kindertjies na My toe kom en verhinder hulle nie; want aan sulkes behoort die koninkryk van God; voorwaar Ek sê vir julle, elkeen wat die koninkryk van God nie soos 'n kindjie sal ontvang nie, sal daar nooit ingaan nie. Hy het sy arms om die kindertjies gesit, hulle die hande opgelê en hulle geseën.

## Gesondheidswenk

Drink meer water. Om water te drink voor 'n ete help om gewig te verloor.



# 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

