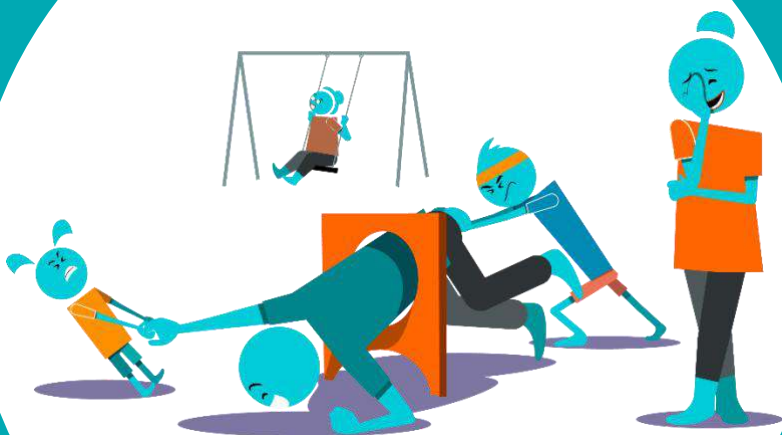


*Groei dieper — Week 8*  
**Jesus doen die onmoontlike!**

**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



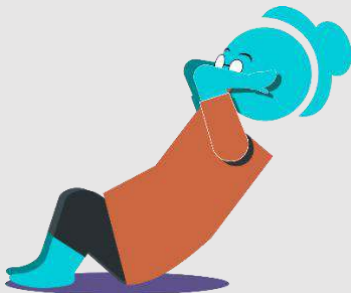
**Rus en praat**  
3 minute

<b>DAG 1</b>	Opsitte met 'n maat	Lees en bespreek Markus 10:17-31
<b>DAG 2</b>	Ononderbroke sirkel	Lees en bespreek Markus 10:17-31
<b>DAG 3</b>	Opsit merker	Lees en bespreek Markus 10:17-31

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 10:17 -31** 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



### Opsitte met 'n maat

Werk in pare. Een persoon doen opsitte terwyl die ander een hul voete vashou. Doen vyf opsitte en ruil plekke. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

## Rus en Praat



### Om goed te wees is nie genoeg nie

- *Praat oor die positiewe en negatiewe van die volgende reëls.*

Lees Markus 10:17-31.

Maak 'n kontrolelys van die dinge wat 'n goeie student of werker sou doen. Lees verse 17-22. Maak 'n kontrolelys vir die man wat Jesus ontmoet het.

- Wat het hy reg gedoen en wat het hy verkeerd gedoen?

Nie een van ons leef perfek nie. Niemand is 'goed' behalwe God nie!

**Gesels met God:** Dink aan die dinge wat jy verkeerd gedoen het wat ander seergemaak het. Sê vir God dat jy jammer is. Dank God dat Hy goed is!

# DAG 2

## Raak aktief



### Ononderbroke sirkel

Almal hou hande en staan in 'n sirkel. Doen hierdie bewegings gelyktydig:

- 5 hurksitte
- 5 “lunges”
- 5 supermanne
- 5 opstote

Herhaal. Probeer om nie die sirkel te breek nie.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

## Rus en Praat



### Dit is onmoontlik om jouself te red

- *Watter dinge is moeilik vir jou om op jou eie te doen?*

Lees Markus 10:23-26.

Maak vyf verskillende grootte voorwerpe bymekaar wat in julle huis is. Kyk of julle hulle deur 'n klein gaatjie of deur die 'oog' van 'n naald kan kry.

Dis onmoontlik, is dit nie? Dit is 'n wonderlike prentjie van ons wat probeer om in God se koninkryk te kom deur goed genoeg te wees.

**Gesels met God:** Skryf 'n paar goeie dinge neer waarop julle as 'n gesin trots is. Dit is onmoontlik om hierdie dinge te gebruik om julle te kwalifiseer om in God se koninkryk te kom. Vra God om julle te help sien wat Hy wil hê.

# DAG 3

## Raak aktief



### Opsit merker

Kry 'n spasio waar julle almal kan rondhardloop. Een persoon is die 'merker' wat almal jaag om hulle te merk. Wanneer iemand gemerk is, stop hulle en doen drie opsitte. Hulle word dan die nuwe merker.

Speel vir drie minute of totdat almal uitgeput is.



## Rus en Praat



### God is lief om ons te red

- *Is dit maklik of moeilik vir jou om hulp te vra?*

Lees Markus 10:17-31.

Kry 'n styf toegedraaide bottel of pot. Laat die jongste persoon in die gesin probeer om dit oop te maak. As hulle dit nie kan doen nie, moet hulle die volgende persoon om hulp vra.

Hoewel dit onmoontlik is om onself te red, kan God ons red. Hy wil hê ons moet Hom nederig vra om dit vir ons te doen. Doen dit nou!

**Gesels met God:** Here Jesus, ek kan myself nie red deur altyd goed te wees nie. Ek misluk voortdurend. Ek het U nodig om my te red Ek plaas my vertroue in U.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Markus 10:17-31](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte — Markus 10:17-31 (AFR83)**

EN toe Hy op die pad uitgaan, hardloop daar een na Hom toe en val voor Hom op die knieë en vra Hom: Goeie Meester, wat moet ek doen om die ewige lewe te beërwe?

En Jesus sê vir hom: Waarom noem jy My goed? Niemand is goed nie, behalwe Een, naamlik God. Jy ken die gebooie: Jy mag nie egbreek nie, jy mag nie doodslaan nie, jy mag nie steel nie, jy mag geen valse getuienis gee nie, jy mag niemand te kort doen nie; eer jou vader en jou moeder.

Maar hy antwoord en sê vir Hom: Meester, al hierdie dinge het ek onderhou van my jeug af.

Jesus het hom aangekyk en hom liefgekry. Een ding kom jy kort—gaan verkoop alles wat jy het, en gee dit aan die armes, en jy sal 'n skat in die hemel hê; kom dan hier, neem die kruis op en volg My. Maar hy het treurig geword oor dié woord en bedroef weggegaan, want hy het baie besittings gehad.

<sup>23</sup>Toe kyk Jesus rond en sê vir sy dissipels: Hoe beswaarlik sal hulle wat goed besit, in die koninkryk van God ingaan! En die dissipels was verbaas oor sy woorde; maar Jesus antwoord weer en sê vir hulle: Kinders, hoe swaar is dit vir die wat op hulle goed vertrou, om in die koninkryk van God in te gaan! En hulle was uitermate verslae en het vir mekaar gesê: Wie kan dan gered word?

Maar Jesus het hulle aangekyk en geantwoord: By mense is dit onmoontlik, maar nie by God nie; want by God is alle dinge moontlik.

Toe begin Petrus vir Hom te sê: Kyk, ons het alles verlaat en U gevolg.

En Jesus antwoord en sê: Voorwaar Ek sê vir julle, daar is niemand wat huis of broers of susters of vader of moeder of vrou of kinders of grond ter wille van My en van die evangelie verlaat het nie, of hy ontvang nou in hierdie tyd honderd maal soveel: huise en broers en susters en moeders en kinders en grond, saam met vervolginge, en in die eeu wat kom, die ewige lewe. Maar baie wat eerste is, sal laaste wees, en die wat laaste is, eerste.

## Gesondheidswenk

Drink meer water. Dra water saam met jou en drink dit wanneer jy dors voel.





# 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

