

Groei dieper — Week 9
Jesus reageer op ons behoeftes!

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	Spoed bal	Lees en bespreek Markus 10:46-52
DAG 2	Bergklimmers met 'n maat	Lees en bespreek Markus 10:46-52
DAG 3	Sokkie basketbal	Lees en bespreek Markus 10:46-52

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 10:46 -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



Spoed bal

Kry 'n bal. Almal hardloop rond en gooi die bal vir mekaar om te vang. Wanneer iemand die bal laat val, moet hulle ses hurksitte of drie burpees doen.



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

Rus en Praat



Roep enige tyd na Jesus

- *Wanneer was jy deel van 'n groot skare wat iemand beroemd gesien het?*

Lees **Markus 10:46-52**.

Toe Bartimeus Jesus “Seun van Dawid” noem, het hy daardeur gesê dat hy glo dat Jesus die Messias is. Die Jode het uitgesien na die koms van die Messias wat mense van hulle sonde sou red.

- *Wat sal jy na Jesus uitroep?*

Gesels met God: Spandeer tyd in stilgebed. Stel jouself voor dat jy in 'n skare is en jy sien vir Jesus. Maak nou beurte om een sin te sê om julle reaksies te beskryf. Sê dankie vir Jesus dat Hy teenwoordig is.

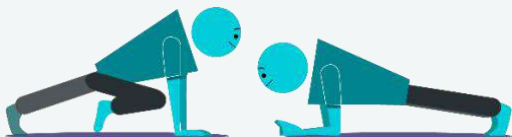
DAG 2

Raak aktief



Bergklimmers met 'n maat

Werk in pare. Een persoon doen 10 bergklimmers terwyl die ander persoon in 'n plank posisie is. Ruil plekke. Doen drie rondtes.



Rus en Praat



Jesus hoor ons

- *Praat oor 'n tyd toe jy gesukkel het om gehoor te word.*

Lees **Markus 10:46-52**.

Bartimeus was besig om groot geraas te maak en baie mense het vir hom gesê om op te hou! Maar hy het net nog harder geskree. Jesus hoor ons wanneer ons na Hom roep — van ons uitroepe tot ons fluisteringe.

- *Waarmee het jy nodig dat Jesus jou moet help?*

Gesels met God: Vertel God die behoeftes van julle huisgesin in fluisteringe. Wag 'n rukkie en in 'n harder stem, dank Hom dat Hy jou gehoor het.

DAG 3

Raak aktief



Sokkie basketbal

Maak 'n bal van 'n opgerolde sokkie. Een persoon gebruik hul arms as die doel. Kies drie plekke om van te gooi. Elkeen kry drie gooie vanaf elke plek. Tel die aantal suksesvolle gooie om die wenner te bepaal.

Speel weer en blinddoek die persoon wat gooi.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

Rus en Praat



Jesus is gereed om te reageer

- *Wanneer het jy iets ontvang wat **presies** was wat jy nodig het?*

Lees **Markus 10:46-52**.

Die skare het verander. Dit het verander van om vir Bartimeus te vertel om op te hou skree, tot om hom aan te moedig. "Hou moed! Staan op!" So hy het vol hoop opgespring, en Jesus het hom gesond gemaak.

- *Dink aan iemand in julle gemeenskap wat in nood verkeer. Dinkskrum idees om hulle te help.*
- *Kan julle huisgesin op hierdie behoefte reageer en hulle aanmoedig?*

Gesels met God: Here help ons om die behoeftes van mense rondom ons raak te sien en daarop te reageer.

Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Markus 10:46-52](#) (AFR83).

Skrifgedeelte — Markus 10:46-52 (AFR83)

Daarna kom hulle in Jerigo aan. Toe Jesus en sy dissipels en 'n aansienlike menigte weer daarvandaan verder gaan, sit daar 'n blinde bedelaar, Bartimeus, seun van Timeus, langs die pad. Toe hy hoor dat dit Jesus van Nasaret is, het hy begin uitroep: “Seun van Dawid, ontferm U tog oor my!”

Baie mense het met hom geraas en gesê dat hy moet stilbly. Maar hy het al hoe harder uitgeroep: “Seun van Dawid, ontferm U tog oor my!”

Jesus het gaan staan en gesê: “Roep hom nader.” Hulle roep toe die blinde man en sê vir hom: “Hou moed! Staan op! Hy roep jou.” Hy het sy bokleed net daar gelos en opgespring en na Jesus toe gegaan.

Jesus vra vir hom: “Wat wil jy hê ek moet vir jou doen?”

“Rabboeni”, sê die blinde man vir Hom, “dat ek kan sien.”

Jesus sê daarop vir hom: “Jy kan maar gaan. Jou geloof het jou gered.” Dadelik kon hy sien en hy het op die pad agter Jesus aan gegaan.

Gesondheidswenk

Verminder tegnologie 'skerm' tyd.
Sluit 'n paar sosiale media rekeninge.



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

