

Lumalagong Mas Malalim — Linggo 1

Hesus — isang taong mahalaga!

family.fit
fast

7 minutong makatutulong magpalago ng iyong
pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan



www.family.fit

Napakadali nito!

Tipunin ang pamilya sa loob ng 7 minuto:



Maging Aktibo
4 na minuto



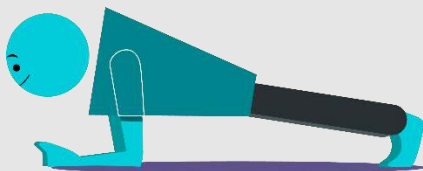
**Magpahinga at
Makipag-usap**
3 minuto

ARAW 1	Crab plank relay	Basahin at talakayin ang Marcos 1:1-3
ARAW 2	Plank laughing challenge	Basahin at talakayin ang Marcos 1:4-8
ARAW 3	Swamp walk	Basahin at talakayin ang Marcos 1:9-11

Ito ang simula ng isang paglalakbay sa kuwento ni Marcos habang tinutuklas natin kung 'Sino ang taong ito na si Jesus?' Matatagpuan ito sa Bibliya sa **Marcos 1:1-11**.

Madali lang ito! Walang espesyal na kagamitan. Diwa lamang ng kasiyahan at isang bukas na kaisipan!

Marami pang impormasyon sa dulo ng buklet. Mangyaring basahin ang mga tuntunin at kundisyon.



ARAW 1

Maging aktibo



Crab plank relay

Hatiin sa dalawang koponan. Magtakda ng distansya na halos limang metro sa buong silid o bakuran at markahan ito. Ang isang tao mula sa bawat koponan ay nagsisimula sa isang posisyon ng plank sa isang dulo ng silid. Sa GO, mag shuffle sila patagilid sa kabuuan sa marker at pabalik na nanatili sa plank posisyon habang sila sumusulong. Magpatuloy sa susunod na tao sa bawat koponan hanggang matapos.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Magpahinga at Mag-usap



Hinulaan ang pagdating ni Jesus

- *Paano ka maghahanda para sa mga bisita na darating sa iyong tahanan?*

Basahin ang Marcos 1:1-3.

Mahirap hulaan ang hinaharap. Sinabi ni Isaias sa atin na si Hesus ay darating 700 taon bago Siya dumating.

- *Ano ang sinasabi nito tungkol kay Hesus?*

Makipag-usap sa Diyos: Magpalitan upang manalangin para sa isa't isa, nagpapasalamat sa Diyos na alam Niya ang hinaharap para sa bawat tao.

ARAW 2

Maging aktibo



Plank laughing challenge

Ang mga miyembro ng pamilya ay nagpapalitan upang gumawa ng isang plank habang inoorasan gamit ang isang relo o telepono.

Ang ibang mga miyembro ng pamilya na hindi nagpaplank ay maaaring gumawa ng mga nakakatawang mukha upang subukan silang patawanin.



Ang taong nagplank sa pinakamahabang panahon ang panalo.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Magpahinga at Mag-usap



Ang pagdating ni Hesus ay ipinahayag

- *Ano ang pinakamagandang regalo ang iyong natanggap?*

Basahin ang Marcos 1:4-8.

Si Juan ang mas matandang pinsan ni Hesus.

- *Ano ang nagpatanyag sa kanya? Ano ang kanyang mensahe?*

Ipinahayag ni Juan na si Hesus ay darating na may regalong Banal na Espiritu.

- *Paano tayo tinutulungan ng Banal na Espiritu na mabuhay?*

Makipag-usap sa Diyos: Maghanap ng isang kumot, umupo nang magkakalapit at ibalot ito sa inyo. Ito ay larawan ng Banal na Espiritu na nagpapalibot sa iyong pamilya araw-araw. Salamat kay Hesus para sa Kanyang kaloob sa atin.

ARAW 3

Maging aktibo



Swamp walk

Maghanap ng kapares at kumuha ng dalawang piraso ng papel. Magpanggap na ang lupa ay isang lusak at ang mga piraso ng papel ay ang tanging tuyong lupa. Ang isang tao ay naglalagay at naglilipat ng mga papel sa sahig upang tulungan ang ibang tao na makatawid sa lusak.

Magpalit ng mga lugar at gabayan ang ibang tao na makatawid nang ligtas.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

Magpahinga at Mag-usap



Nakumpirma ang pagdating ni Hesus

- *Pag-usapan ang ilang mga anunsyo ng mga mahahalagang tao na narinig mo.*

Basahin ang Mark 1:9-11.

Isipin na ika'y naroon sa araw na iyon noong kinumpirma ng Diyos ang Kanyang espesyal na sugo. Pag-usapan kung ano ang iyong nakita, narinig, at nadama.

- *Ano ang naging espesyal sa sandaling ito?*

Makipag-usap sa Diyos: Pangalanan ang isang tao sa loob ng iyong pinalawig na pamilya na kailangang malaman ang Mabuting Balita ni Jesus. Maaari ka bang maging tinig ng isang Isaias, isang Juan, o Diyos sa kanila ngayong linggo?

Salita ng Linggo

Makikita mo ang mga salitang ito sa isang libreng online na Bibliya dito sa [Marcos 1:1-11](#) (NIV).

Bibliya – Marcos 1:1-11 (NIV)

Ito ang simula ng mabuting balita tungkol kay Jesus na Mesiyas, ang Anak ng Diyos. Noong unang panahon ay isinulat ni Propeta Isaias,

“Ipapadala ko ang aking sugo sa unahan mo.

Ihahanda niya ang iyong daan.”

"Ang sugo ay tumatawag sa disyerto, 'Ihanda mo ang daan para sa Panginoon.

Gumawa ng mga tuwid na landas para sa kanya.'”

At kaya si Juan Bautista ay nagpakita sa disyerto. Ipinangaral niya na ang mga tao ay dapat mabinyagan at tumalikod sa kanilang mga kasalanan. Pagkatapos patatawarin sila ng Diyos. Lumabas sa kanya ang lahat ng mga tao mula sa kanayunan ng Judea. At ang lahat ng mga tao mula sa Jerusalem ay nagpunta rin. Nang inamin nila na sila'y nagkasala, bininyagan sila ni Juan sa Ilog Jordan. Nagsusuot si John ng mga damit na gawa sa buhok ng kamelyo. Mayroon siyang

yari sa balat na sinturon sa paligid ng kanyang baywang. At kumain siya ng balang at ilang na pulot. Narito ang ipinangangaral ni Juan. “Pagkatapos ko, may darating na mas makapangyarihan kaysa sa akin. Hindi ako sapat na yumuko at tanggalin ang kanyang mga sandalyas. Binibinyagan ko kayo ng tubig. Ngunit bibinyagan niya kayo ng Banal na Espiritu.”

Nang panahong iyon ay nagmula si Hesus mula sa Nazaret sa Galilea. Bininyagan ni Juan si Hesus sa Ilog Jordan. Si Hesus ay umaahon mula sa tubig. Pagkatapos nakita niya ang langit na napunit. Nakita ni Hesus ang Banal na Espiritu na bumababa sa kanya tulad ng isang kalapati. Isang tinig ang nagsalita sa kanya mula sa langit. Sinabi nito, “Ikaw ang aking Anak, at mahal kita. Ako'y lubos na nalulugod sa iyo.”

Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na tulog araw-araw.

Karagdagang impormasyon

Umaasa kami na nasiyahan ka sa *family.fit fast*. Ito ay pinagsama-sama ng mga boluntaryo mula sa iba't ibang bahagi ng mundo. Ito ay libre!

Makikita mo ang mga buong sesyon ng family.fit sa webiste <https://family.fit>. Ibahagi ito sa iba.

Makikita ang mga bidyo sa [family.fit YouTube® channel](#)

Makikita kami sa social media:



Kung isasalin mo ito sa ibang wika, mangyaring i-email ito sa amin sa info@family.fit upang maibahagi rin ito sa iba.

Salamat.

Ang pangkat ng family.fit



Promotional video

MGA TUNTUNIN AT KUNDISYON

MAHALAGANG KASUNDUAN BAGO GAMITIN ANG REKURSONG ITO

Sa pamamagitan ng paggamit ng rekursong ito, ikaw ay sumasang-ayon sa aming Mga Tuntunin at Kundisyon

<https://family.fit/terms-and-conditions> na nakadetalyado nang buo sa aming website. Namamahala ang mga ito sa paggamit mo at ng mga kasama mong mag-ehersiyo ng rekursong ito.

Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyo, ay tumatanggap sa mga tuntunin at kundisyon na ito nang buo. Kung hindi ka sumasang-ayon sa mga tuntunin at kundisyon na ito o anumang bahagi ng mga tuntunin at kundisyon na ito, hindi mo dapat gamitin ang rekursong ito.



family.ft