

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 10

**Si Hesus ay nagbibigay inspirasyon
sa pagiging mapagbigay!**

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	Kumilos sa musika	Basahin at talakayin ang Marcos 14:3-9
ARAW 2	Partner squats	Basahin at talakayin ang Marcos 14:3-9
ARAW 3	Tumatakbo sa mainit na lava	Basahin at talakayin ang Marcos 14:3-9

Ito ay bahagi ng isang paglalakbay sa kuwento ni Marcos habang tinutuklasan natin kung 'Sino ang taong ito na si Jesus?' Ito'y matatagpuan sa Bibliya sa **Marcos 14:3-9**.

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

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



ARAW 1

Maging aktibo



Kumilos sa musika

Ipatugtog ang ilang mga paboritong musika. Gumawa ng laps ng mga sumusunod sa paligid ng iyong espasyo hanggang sa matapos ang musika: jogging, high knees running, back heels kicking, frog jumping.



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Magpahinga at Makipag-usap



Nakagugulat na pagkamapagbigay

- *Pangalanan ang isang bagay na labis mong kinasasalamat.*

Basahin **ang Marcos 14:3-9**.

Bago pa ang Huling Hapunan, kumain si Hesus kasama ni Simon (isang taong may ketong na malamang ay pinagaling Niya), iba pang mga panauhin, at isang hindi inaasahang bisita na kadaki-dakilang mapagbigay.

- *Bakit ibinuhos ng babae ang pabango kay Hesus?*

Kausapin ang Diyos: Tahimik na pagnilayan ang iyong sariling tugon kay Hesus. Pasalamat Siya sa lahat ng ginawa Niya para sa iyo at sambahin Siya.

ARAW 2

Maging aktibo



Partner squats

Tumayong kaharap ang partner. Hawakan ang pulso ng bawat isa at mag squat nang sabay. Gumawa ng 15 na squats nang tatlong beses.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

Magpahinga at Makipag-usap



Inaasahang pagkamapagbigay

- *Kanino ka kadalasang nagbibigay? Maaari kang magbigay ng oras, praktikal na tulong, pera ...*

Basahin ang **Marcos 14:3-9**.

Ipinapakita sa atin ng talata 4-5 na naisip ng mga panauhin na ang mamahaling pabango ay dapat gamitin 'tulad sa inaasahan'. Ngunit, iginalang ni Hesus ang babae sa pagbibigay ng hindi inaasahan.

- *Tinatawag ba tayo ni Jesus sa ilang hindi inaasahang mga gawa ng pasasalamat at pagsamba?*

Kausapin ang Diyos: Tanungin ang Diyos kung ang iyong pagbibigay (indibidwal o sambahayan) ay kailangang ma-redirect o madagdagan. Bigyan Siya ng oras upang kausapin ka at bigyan ka ng inspirasyon.

ARAW 3

Maging aktibo



Tumatakbo sa mainit na lava

Maghiwa-hiwalay sa paligin ng espasyo. Mamili ng pinuno. Kapag sinabi ng pinuno ang "hot lava", tatakbo sa iisang posisyon ang bawat isa nang mabilis hangga't sa kaya. Kapag sinabi ng pinuno ang "stop", gagawa ng mga squat ang bawat isa. Ulitin hangga't sa mabigat na ang hininga ng bawat isa.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

Magpahinga at Makipag-usap



Katangi-tanging pagkamapagbigay

- *Ano ang pinakamagandang regalo ng natanggap mo?*

Basahin ang **Marcos 14:3-9**.

Pinapakita ng mga salita ni Hesus sa talata 7 na inaasahan sa atin ang pagbigay sa mga mahirap. Nararapat na tayo ay magbigay ng mga hindi pangkaraniwang – pati na rin magarbong – regalo kay Hesus bilang tugon sa Kanyang hindi kapani-paniwalang pagkamapagbigay at pagmamahal sa atin.

- *Anong espesyal na talento ang ibinigay sa iyo ng Diyos?*

Gumuhit o gumawa ng isang kahon ng regalo para sa bawat tao. Palamutihan ito at isulat ang espesyal na talento o kakayahan na ibinigay sa iyo ng Diyos sa loob.

Kausapin ang Diyos: Hawakan ang kahon ng regalo sa harap ng Diyos. Hilingin sa Kanya na gamitin ang regalo ng ito para sa Kanyang mga layunin.

Salita ng Linggo

Makikita mo ang mga salitang ito sa isang libreng online na Bibliya dito sa [Marcos 14:3-9](#) (NIV).

Bible passage — Marcos 14:3-9 (NIV)

Habang siya ay nasa Bethania, nakasandal sa lamesa sa bahay ni Simon na may ketong, dumating ang isang babaing may dalang isang sisidlang alabastro na puno ng napakamahal na pabango mula sa katas ng purong nardo. Binasag niya ang sisidlan at ibinuhos ang pabango sa ulo ni Hesus. Nagalit ang ilang naroroon at sila'y nag-usap-usap, "Bakit niya inaksaya ang pabango? Maaaring ipagbili iyon nang mahigit sa tatlong daang salaping pilak at maibigay sa mga dukha ang pinagbilhan." At pinagalitan nila ang babae. "Pabayaang ninyo siya," sabi ni Hesus. "Bakit ninyo siya ginugulo? Gumawa siya ng isang mabuting bagay sa akin. Habang panaho'y kasama ninyo ang mga dukha, at anumang oras ninyong naisin ay makakagawa kayo ng mabuti sa kanila. Ngunit ako'y hindi ninyo kasama habang panahon. Ginawa niya ang kanyang makakaya. Hindi pa ma'y binuhusan na niya ng pabango ang aking katawan bilang paghahanda sa paglilibing sa akin. Tandaan ninyo, saanman sa buong mundo ipangaral ang Magandang Balita, ang ginawa ng babaing ito ay ipahahayag bilang pag-alaala sa kanya."

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time ng teknolohiya.

Planuhin ang mga aktibidad ng pamilya upang palitan ang oras na nilalaan sa mga screen. Maging malikhain!



HIGIT PANG 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 siguraduhin na ikaw, at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyo, ay buong tumatanggap sa mga tuntunin at kundisyon na ito. Kung hindi ka sumasang-ayon sa mga tuntunin at kundisyon na ito o anumangsa bahagi ng mga tuntunin at kundisyon na ito, hindi mo dapat gamitin ang rekursong ito.



family.ft

