

Lumalagong Mas Malalim – Linggo 9

Tumutugon si Hesus sa ating mga pangangailangan!



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

Speed ball

Basahin at talakayin
ang Marcos 10:46-52

ARAW 2

Partner mountain-
climbers

Basahin at talakayin
ang Marcos 10:46-52

ARAW 3

Sock basketball

Basahin at talakayin
ang Marcos 10:46-52

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 10:46-52**.

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



Speed ball

Maghanap ng bola. Tatakbo sa paligid ng espasyo ang bawat tao'y habang hinahagis at sinasalo ng isa't isa ang bola. Kapag nabagsak ng isang tao ang bola, dapat silang gumawa ng anim na squats o tatlong burpees.



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

Magpahinga at Makipag-usap



Tawagin si Hesus kahit kailan

- *Kailan ka napasama sa isang malaking grupo ng tao at nakakita ng isang taong sikat?*

Basahin **ang Marcos 10:46-52**.

Nang tawagin ni Bartimeo si Hesus na “Anak ni David”, sinasabi niyang pinaniniwalaan niyang si Hesus ang Mesiyas. Inaasahan ng mga Hudyo ang pagdating ng Mesiyas na magliligtas sa mga tao mula sa kanilang kasalanan.

- *Ano ang itatawag mo kay Hesus?*

Kausapin ang Diyos: Gumugol ng oras sa tahimik na panalangin. Isipin mong ikaw ay nasa isang malaking grupo ng tao at nakikita mo si Hesus. Ngayon ay magpalitan kayo sa pagsabi ng isang pangungusap na makalalarawan ng iyong mga reaksyon. Magpasalamat kay Hesus sa kaniyang presensiya.

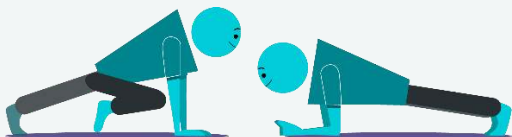
ARAW 2

Maging aktibo



Partner mountain-climbers

Gawin nang magkapares. Gagawa ang isang tao ng 10 mountain climbers, habang naka plank ang isa. Magsalitan. Gawin nang tatlong beses.



Magpahinga at Makipag-usap



Naririnig tayo ni Hesus

- *Pag-usapan ang panahong kinailangan mong magsumikap upang mapakinggan ka.*

Basahin ang **Marcos 10:46-52**.

Gumagawa ng maraming ingay si Bartimaeus at pinahihinto siya ng maraming tao! Ngunit sumigaw lang siya ng mas malakas pa. Naririnig tayo ni Hesus kapag tayo'y tumatawag sa Kanya — mula sa ating mga sigaw hanggang sa ating mga bulong.

- *Ano ang kinakailangan mong tulong mula kay Hesus?*

Kausapin ang Diyos: Sabihin sa Diyos nang pabulong ang mga pangangailangan ng iyong sambahayan. Huminto at lakasan ang boses sa pagpasasalamat sa Kanya sa pagdinig sa iyo.

ARAW 3

Maging aktibo



Sock basketball

Gumawa ng bola mula sa isang nirolyong medyas. Ang isang tao ay gagamit ng kanilang braso bilang goal. Pumili ng tatlong puwesto kung saan titira. Ang bawat tao'y makakakuha ng tatlong mga tira sa bawat lugar. Bilangin kung ilan ang pumasok na tira upang matukoy kung sino ang nanalo.

Laruin ito muli at takpan ang mga mata ng taong titira.



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

Magpahinga at Makipag-usap



Si Hesus ay handang tumugon

- *Kailan ka nakatanggap ng isang bagay na **eksakto** sa kailangan mo?*

Basahin ang **Marcos 10:46-52**.

Nagbago ang mga tao. Mula sa pagsasabi kay Bartimeo na tumigil sa pagsisigaw, sila ngayon ay nanghihikayat sa kanya. “Huwag kang matakot! Halika!” Kaya tumalon siya, puspos ng pag-asa, at pinagaling siya ni Hesus.

- *Isipin mo kung sino sa iyong komunidad ang nangangailangan. Mag-isip ng mga ideya upang tulungan sila.*
- *Maaari bang tumugon ang iyong sambahayan sa pangangailangan na ito at hikayatin sila?*

Kausapin ang Diyos: Panginoon, tulungan Niyo kaming mapansin ang mga pangangailangan ng mga tao sa paligid namin at tumugon.

Salita ng Linggo

Makikita mo ang mga salitang ito sa isang libreng online na Bibliya dito sa [Marcos 10:46-52](#) (NIV).

Bible passage – Marcos 10:46-52 (NIV)

Pagkatapos ay dumating sila sa Jerico. Habang si Hesus at ang kanyang mga disipulo, kasama ng maraming tao, ay paalis ng lungsod, isang bulag na lalaki, si Bartimeo (na nangangahulugang “anak ni Timeo”), ay nakaupo sa tabi ng daan at namamalimos. Nang marinig niyang ito'y si Hesus na taga Nazaret, nagsimula siyang sumigaw, “Hesus, Anak ni David, maawa ka sa akin.”

Sinaway siya ng marami at sinabi sa kanya na tumahimik, ngunit sumigaw pa siya, “Anak ni David, maawa ka sa akin!”

Huminto si Hesus at sinabi, “Tawagin ninyo siya.” Kaya tinawag nila ang bulag, “Lakasan mo ang iyong loob! Tumayo ka! Tinatawag ka Niya.” Inihagis niya ang kanyang balabal, paluksong tumayo at lumapit kay Hesus.

“Ano ang gusto mong gawin ko para sa iyo?” Tinanong siya ni Hesus.

Sinabi ng bulag, “Guro, gusto kong makakita.”

“Humayo ka,” sabi ni Hesus, “pinagaling ka ng iyong pananampalataya.” Kaagad siyang nakakita muli at sumunod kay Hesus sa kahabaan ng daan.

Tip para sa kalusugan

Bawasan ang 'screen' time ng teknolohiya.
Isara ang ilang mga social media account.



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-ehersiyoso, ay buong tumatanggap sa mga tuntunin at kundisyon na ito. 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.fit