

Lumalagong Mas Malalim — Linggo 2

Hesus — Napakainam sundan!

family.fit
fast

7 minutong makatutulong sa paglago ng iyong
pamilya.kalakasan ng
katawan.pananampalataya.kasayahan



www.family.fit

Napakadali nito!

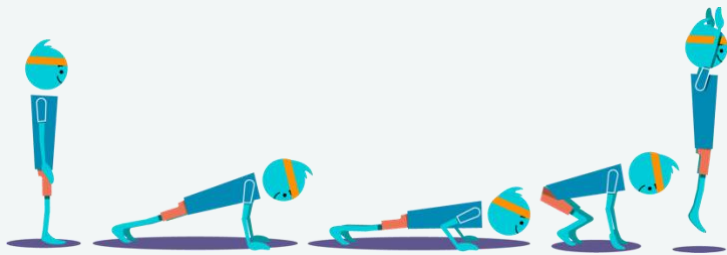
Tipunin ang pamilya sa loob ng 7 minuto:

	 Maging Aktibo <i>4 na minuto</i>	 Magpahinga at Makipag-usap <i>3 minuto</i>
ARAW 1	Tumatakbo sa hot lava	Basahin at talakayin ang Marcos 1:14 -15
ARAW 2	Burpee dice challenge	Basahin at talakayin ang Marcos 1:16 -20
ARAW 3	Sundan ang pinuno	Basahin at talakayin ang Marcos 1:16 -20

Ito ang simula ng paglalakbay sa kuwento ni Marcos habang ating tinutuklas kung 'Sino ang taong ito na si Jesus? '. Ito'y matatagpuan sa Bibliya sa **Marcos 1:14 -20**.

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

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



ARAW 1

Maging aktibo



Tumatakbo sa hot lava

Lumayo sa isa't isa. Mamili ng pinuno.

Kapag sinabi ng pinuno ang “hot lava”, lahat ay tatakbo ng mabilis sa isang lugar. 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/G774IJKk9nQ>

Magpahinga at Mag-usap



Mensahe ni Jesus

- *Pag-usapan ang tungkol sa isang pagkakataon na nakatanggap ka ng ilang magagandang balita.*

Basahin ang Marcos 1:14 -15.

Dumating si Hesus na ipinapahayag ang ‘mabuting balita’.

- *Ano ang ‘mabuting balita’ ng Diyos?*

Magsulat ng limang pahayag na naglalarawan ng ‘mabuting balita’ sa magkakahiwalay na piraso ng papel.

Makipag-chat sa Diyos: Sama-samang pasalamatang ang Diyos para sa bawat isang bahagi ng ‘mabuting balita’.

ARAW 2

Maging aktibo



Burpee dice challenge

Kakailanganin mo ang isang dice o maliit na piraso ng papel na may bilang 1-6 at ilagay sa isang mangkok.

Tumayo sa isang bilog at ang bawat isa ay mag-roll ng dice o kumuha ng isang pirasong papel at gawin ang bilang ng mga burpees na nakalagay. Pagsamahin ang kabuuang bilang ng burpees ng iyong pamilya. Ano ang iyong iskor?

Gumawa ng apat na rounds o magpatuloy sa loob ng apat na minuto.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Magpahinga at Mag-usap



Ang imbitasyon ni Hesus na sumunod

- *Sino ang mga tao o grupo na iyong sinusundan?*

Basahin ang Marcos 1:16 -20.

- *Sa palagay mo'y bakit mabilis na sumunod kay Hesus ang kanyang mga disipolo?*

Ilista ang ilan sa mga katangiang iyong hinahanap kapag pumipili ng isang taong sususndan.

Makipag-chat sa Diyos: Salamat po at Kayo ay mapagkakatiwalaan naming sundin. Tulungan Mo kaming sundan ka araw-araw, kahit na ito ay mahirap. Amen.

ARAW 3

Maging aktibo



Sundan ang pinuno

Ipatugtog ang iyong mga paboritong musika. Tumakbo paikot ng isang bilog. Ang isang tao ay ang pinuno at gagamit ng mga palakpak upang ipabatid ang mga tagubilin:

- Isang palakpak — isang plank
- Dalawang palakpak — dalawang mountain-climbers
- Tatlong palakpak — tatlong squats

Mag-iba ng pinuno pagkatapos ng isang minuto.

Magpahinga at Mag-usap



Ang gawain ni Hesus para sa Kanyang mga tagasunod

- *Pag-usapan ang isang paboritong alaala mula sa karanasan sa pangngisda - sa iyo o sa ibang tao.*

Basahin ang Mark 1:16-20.

Upang makahuli ang isda kailangan mo ng tamang pain para maakit ang mga ito. Ipinapadala ni Hesus ang Kanyang mga tagasunod upang 'manghuli ng mga tao'.

- *Mag-isip ng ilang mga paraan upang maakit ang mga tao sa 'mabuting balita' ni Hesus.*

Makipag-chat sa Diyos: Lumikha ng ilang mga hugis ng isda sa papel. Isulat sa bawat isang papel ang pangalan ng mga taong kakilala mo na kailangan si Hesus. Ikabit ang iyong 'paaralan ng isda' sa pader at gamitin ito bilang pokus ng panalangin sa linggong ito.

Salita ng Linggo

Makikita mo ang mga salitang ito sa isang libreng online na Bibliya dito sa [Marcos 1:14 -20 \(NIV\)](#).

Bible passage — Marcos 1:14 -20 (NIV)

Nang ibinilanggo si Juan, pumunta si Hesus sa Galilea. Ipinangaral Nya ang mabuting balita ng Diyos. “Dumating na ang takdang panahon,” sabi niya. “Ang kaharian ng Diyos ay malapit na. Lumayo ka sa iyong mga kasalanan at maniwala sa mabuting balita!”

¹⁶ Isang araw si Hesus ay naglalakad sa tabi ng Dagat ng Galilea. Doon ay nakita niya si Simon at ang kanyang kapatid na si Andres. Naghahagis sila ng lambat sa lawa. Sila ay mga mangingisda. Sinabi ni Hesus, “Sumunod kayo sa Akin. “Ipapadala ko kayo para maging mangingisda ng mga tao.” Kaagad nilang iniwan ang kanilang mga lambat at sinundan Siya.

Nagpatuloy sa paglalakad, si Hesus sa dikalayuan Nakita niya si Santiago na anak ni Zebedeo, at ang kaniyang kapatid na si Juan. Sila ay nasa isang bangka at nag-aayos ng kanilang mga lambat. Tinawag din sila agad ni Hesus. Iniwan nila ang kanilang amang si Zebedeo sa bangka at ang mga upahang manggagawa. At sumunod sila kay Hesus.



Tip para sa kalusugan

Magkaroon ng sapat na tulog araw-araw.

Karagdang 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



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-ehersiyong rekursong ito. Mangyaring tiyakin na ikaw at ang lahat ng mga kasama mong mag-ehersisyo, ay tinatangap ang lahat ng mga tuntunin at kundisyon, 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

