

Groei dieper — Week 4  
Jesus — verwelkom almal!

# family.fit fast

7 minute om jou gesin te help groei  
*family.fitness.faith.fun*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:



**Raak Aktief**  
4 minute



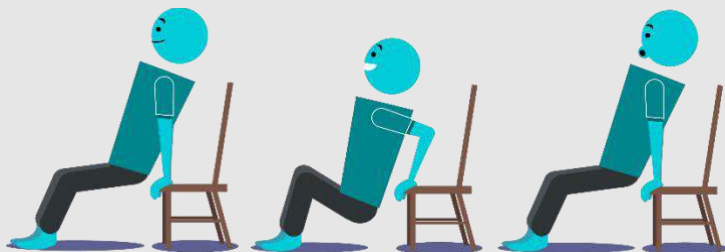
**Rus en praat**  
3 minute

<b>DAG 1</b>	Burpee aflos	Lees en bespreek Markus 2:13-17
<b>DAG 2</b>	Dippe met been opgelig	Lees en bespreek Markus 2:13-17
<b>DAG 3</b>	Gryp die stert	Lees en bespreek Markus 2:13-17

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 2:13-17** 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



### Burpee aflos

Stel 'n 10 meter lang baan op.

Doen hierdie aflos in pare. Een persoon in elke paar doen 'n reeks burpees en lang spronge vir die volle lengte van die baan terwyl die ander persoon 'n superman hou doen by die begin van die baan. Raak die volgende persoon en ruil plekke.

Doen vier tot ses rondtes elk.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

## Rus en Praat



### Jesus verwelkom hulle wat dit die minste verdien

Deel met mekaar oor 'n tyd toe jy verbaas was dat iemand jou opgemerk het.

- *Wat het hulle gesê of gedoen? Hoe het jy gevoel?*

Lees Markus 2:13-17.

Jesus was 'n gewilde mens. Skares het Hom oral gevolg. Tog, het Hy gestop om met een persoon te praat: Levi, 'n ongewilde tollenaar.

- *Hoe sou jy gevoel het as jy Levi was?*

**Gesels met God:** Dank God dat Hy jou elke dag raaksien. Vra Hom om jou te help om mense wat nie in jou gewone groep is, raak te sien en aan te moedig nie.

## DAG 2

### Raak aktief



#### Dippe met been opgelig

Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.



<https://youtu.be/KKSmes5lMZO>

### Rus en Praat



#### Jesus verwelkom hulle wat ongewild is

- *Wie sal jy nooi na 'n gesinspartytjie?*

Lees Markus 2:13-17.

Maak twee lyste van mense: dié wat die wêreld etiketteer as 'onwaardig' soos Levi, en diegene wat 'populêr' is.

- *Waarom dink jy het Jesus die uitnodiging na 'n tollenaar se ete aanvaar?*

**Gesels met God:** Here help ons om almal welkom te laat voel in ons huis.

# DAG 3

## Raak aktief



### Gryp die stert

Almal dra 'n serp of klein handdoek soos 'n 'stert' wat aan die agterkant ingesteeek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opstote en speel verder. Geniet dit!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

## Rus en Praat



### Jesus wys ons wie ons werklik is

- *Op 'n skaal van 1 tot 10, hoe goed en verdienstelik is jy in vergelyking met ander mense?*

Lees Markus 2:13-17.

Kyk hoe gesond elke persoon is met behulp van alles wat julle beskikbaar het (termometer, hartklop, visuele ondersoek, ensovoorts).

- *Wie het Jesus gesê dat Hy gekom het om te help?*

**Gesels met God:** Dankie God dat U ons verwelkom, al is ons almal gebroke, sondig en het ons U nodig. Help ons om ander mense op dieselfde manier te verwelkom.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel hier by [Markus 2:13-17 \(AFR83\)](#) vind.

## Skrifgedeelte — Markus 2:13-17

Jesus het weer na die see toe gegaan. 'n Hele menigte mense het na Hom toe gekom, en Hy het hulle geleer. Toe Hy by die tolhuis verbygaan, sien Hy vir Levi seun van Alfeus daar sit, en Hy sê vir hom: "Volg My!" Levi het opgestaan en Hom gevolg.

Daarna het Jesus in Levi se huis gaan eet. Baie tollenaars en sondaars was saam met Hom en sy dissipels aan tafel, want daar was baie van hulle wat Hom gereeld gevolg het. Toe die skrifgeleerdes onder die Fariseërs sien dat Hy saam met sondaars en tollenaars eet, het hulle vir sy dissipels gesê: "Waarom eet hy saam met tollenaars en sondaars?"

Jesus het dit gehoor En Hy sê vir hulle: "Dié wat gesond is, het nie 'n dokter nodig nie, maar dié wat siek is. Ek het nie gekom om mense te roep wat op die regte pad is nie, maar sondaars."

## Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.



# 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](mailto: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

