

Crianças e jovens: DESAFIO

Faça algumas atividades deste quadro para o programa Crianças e Jovens!
Você consegue realizar cinco tarefas em uma linha? (Ver o *Guia para Crianças* para mais ideias.)

 <p>Faça uma caminhada e observe a natureza ao seu redor.</p>	 <p>Limpe seu quarto ou outra parte da casa.</p>	<p>Faça uma lista de 20 coisas pelas quais é grato.</p>	<p>Trace uma meta SOCIAL.</p>	<p>Ore por um amigo ou familiar em necessidade.</p> 
<p>Faça um ato simples de serviço para um membro da família.</p>	 <p>Escreva em seu diário.</p>	<p>Trace uma meta FÍSICA.</p>	<p>Escolha uma atividade do <i>Vem, e Segue-Me</i> desta semana para fazer em família.</p>	<p>Envie um bilhete de agradecimento para alguém que o ajudou.</p>
 <p>Participe de um jogo com sua família.</p> 	<p>Peça a alguém que o ensine uma nova habilidade.</p>	<p>ESPAÇO LIVRE</p> 	<p>Faça uma caminhada e recolha o lixo do chão, pelo menos 20 itens. (Não se esqueça de lavar as mãos depois.)</p>	<p>Veja fotos antigas com um membro da família e compartilhe recordações.</p>
 <p>Experimente uma nova fruta ou vegetal.</p>	<p>Diga a um amigo algo que você admira nele.</p>		 <p>Ligue para seus avós ou outro parente. Faça perguntas para saber mais sobre eles.</p>	<p>Leia um livro por 20 minutos.</p> 
<p>Trace uma meta INTELECTUAL.</p>	<p>Faça uma atividade divertida com seus irmãos.</p>	<p>Leia as escrituras por 10 minutos.</p> 	<p>Aprenda a fazer sua comida favorita.</p>	<p>Exercite-se por 20 minutos.</p> 