

# UITDAGING

## voor Kinderen en jongeren

Doe enkele van de onderstaande activiteiten voor het programma Kinderen en jongeren! Kun je er vijf op een rij doen? (Zie het *Boekje voor kinderen* voor meer ideeën.)

 <p>Maak een wandeling en let op de natuur om je heen.</p>	<p>Ruim je kamer of een andere plek op.</p>	<p>Maak een lijst met twintig dingen waar je dankbaar voor bent.</p>	<p>Stel een <b>SOCIAAL</b> doel.</p>	<p>Bid voor vriend(inn)en of familieleden die hulp nodig hebben.</p>
 <p>Doe dienstbetoon voor een familielid.</p>	 <p>Schrijf in je dagboek.</p>	<p>Stel een <b>LICHAMELIJK</b> doel.</p>	<p>Kies een activiteit die je deze week als gezin voor <i>Kom dan en volg Mij</i> kunt doen.</p>	 <p>Stuur een bedankbriefje naar iemand die jou heeft geholpen.</p>
 <p>Speel als gezin een spel.</p>	<p>Vraag iemand om jou iets nieuws te leren.</p>	<p><b>JOKER</b></p>	 <p>Maak een wandeling en raap twintig stukjes zwerfvuil op. (Vergeet daarna niet je handen te wassen.)</p>	<p>Bekijk oude foto's met een familielid en haal herinneringen op.</p>
 <p>Probeer een nieuwe vrucht of groente.</p>	<p>Vertel aan een vriend(in) wat je in hem of haar bewondert.</p>	 <p>Bel een grootouder of ander familielid op. Stel vragen om meer over hem of haar te weten te komen.</p>	<p>Lees twintig minuten in een boek.</p>	 <p>Stel een <b>GEESTELIJK</b> doel.</p>
 <p>Stel een <b>VERSTANDELIJK</b> doel.</p>	<p>Doe iets leuks met je broers en zussen.</p>	<p>Lees 10 minuten in de <i>Schriften</i>.</p>	 <p>Leer hoe je jouw lievelingseten kunt klaarmaken.</p>	<p>Doe 20 minuten lichaams oefeningen.</p>