

Sunde aktiviteter styrker min familie



Jennifer Maddy

Lukas kedede sig. Han gik rundt i huset for at finde nogen, som han kunne lege med. Hans bror, Ben, spillede på computer. Hans søster, Sofie, sms'ede med sin veninde. Mor så posten igennem, og far læste.

»Hvor er her kedeligt,« sagde Lukas.

Far så op fra sin bog. »Hvad mener du?«

»Vi laver jo ikke noget sammen,« sagde Lukas. »Vi laver kun noget hver for sig.«

Far lukkede bogen. »Du har ret,« sagde han. »Jeg samler familien, og så kan vi lave noget sjovt sammen.«

Lukas smilede bredt. »Fint!«

Et par minutter efter sad hele Lukas' familie samlet og tænkte over, hvad de kunne finde på. Sofie ville gerne sms'e med sin veninde. Ben ville gerne blive ved med at spille på computer.

»Min ven Paul kan lide at gå en tur med sin familie,« sagde Lukas. »Og Alexanders familie kan lide at lave sportsaktiviteter.«

Men Sofie havde ikke lyst til at gå udenfor i det varme vejr, og Ben kunne ikke lave sportsaktiviteter, fordi han havde en skadet ankel.

»Det er vel nok nogle sjove ting, som dine venner kan lide at lave, Lukas,« sagde mor, »men hvad kan vores familie lide at lave?«

Ben sagde, at han kunne lide at spille brætspil. Sofie sagde, at hun kunne lide at læse. Lukas fortalte, at han kunne lide at lege med racerbiler.

»Lad os vælge én af tingene, som vi kan lave sammen nu,« sagde far. »Hvad med om vi spiller et brætspil først?«

Lidt efter sad de alle sammen rundt om et spil og begyndte at spille. Efter et stykke tid lagde Sofie mobilen fra sig. Ben holdt op med at kigge hen til computeren. Ved slutningen af spillet smilede de alle sammen, men Lukas smilede allermost. ■

Forfatteren bor i Utah i USA.

SANG

- »Familien« (Syng med mig, D-13)

FORSLAG TIL FAMILIEAKTIVITETER

Profeten og apostlene har fortalt os, at det er vigtigt at bruge tid sammen som familie, hjælper det jer til at lære hinanden at kende og have det sjovt sammen. Hvad kan din familie lide at lave sammen? Tal om, hvordan jeres yndlingsaktiviteter kan hjælpe jer til at komme tættere på hinanden. I kan lave et mål om at lave en ny aktivitet sammen som familie denne måned.

EN MÅNED MED SJOV

Læg en plan sammen med familien for, hvilke aktiviteter I kunne tænke jer at lave denne måned. Når I laver en af de aktiviteter, der er vist her, så klip tegningen ud og lim den på den dag, hvor I laver den. Lad nogle felter stå tomme til jeres egne aktiviteter!



August 2014

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Spil et spil



Gå en tur



Tag til templet



Tag på cykeltur



Tag ud og svømme



Hold familieaften



Lav en karaoke-aften



Dyrk en sport



Læs en historie

ILLUSTRATIONER: ADAM KOFORD