

Sunne aktiviteter vil styrke min familie



Av Jennifer Maddy

Lucas kjedet seg. Han vandret rundt i huset for å finne noen å leke med. Broren hans, Ben, spilte på datamaskinen. Søsteren hans, Sophie, sendte tekstmeldinger til venninnen sin. Mamma så gjennom posten, og pappa leste.

“Det er kjedelig her,” sa Lucas.

Pappa kikket opp fra boken sin. “Hva mener du?”

“Vi gjør ikke noe sammen,” sa Lucas.

“Vi holder alle på med våre egne ting.”

Pappa lukket boken. “Du har rett,” sa han. “Jeg skal samle familien, så kan vi gjøre noe gøy.”

Lucas gliste. “Fint!”

Noen minutter senere satt familien til Lucas sammen og lurte på hva de skulle gjøre. Sophie ønsket å sende SMS til venninnen sin. Ben ønsket å fortsette å spille dataspillet sitt.

“Min venn Paul liker å gå på turer

sammen med familien,” sa Lucas. “Og Alexanders familie liker å drive sport.”

Men Sophie hadde ikke lyst til å gå ut i det varme været, og Ben kunne ikke drive sport fordi han hadde skadet ankelen.

“Det er morsomme ting for vennene dine å gjøre, Lucas,” sa mamma, “men hva liker *vi* å gjøre som familie?”

Ben sa han likte å spille brettspill. Sophie sa hun likte å lese. Lucas sa han likte kappløp med biler.

“La oss velge en av disse tingene å gjøre akkurat nå,” sa pappa. “Kan vi ikke spille et brettspill først?”

Snart satt alle samlet rundt et spill og begynte å spille. Etter en stund la Sophie vekk telefonen. Ben sluttet set bort på datamaskinen. På slutten av spillet smilte alle sammen, men Lucas smil var det største. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

SANG

- “Familien” (*Liahona*, april 2004, B11)

IDEER TIL SAMTALE I FAMILIEN

Profeten og apostlene forteller oss at det er viktig å tilbringe tid sammen som familie. Å gjøre ting sammen med familien vil hjelpe dere å lære mer om hverandre og ha det gøy sammen. Hva liker familien å gjøre? Snakk om hvordan disse aktivitetene hjelper dere å komme nærmere hverandre. Dere kan sette dere som mål å gjøre én ny aktivitet som familie denne måneden.

EN MÅNED FYLT MED MORO

Planlegg som familie hvilke aktiviteter dere ønsker å gjøre i løpet av måneden. Når dere gjør en aktivitet som er vist her, kan dere klippe ut bildet og tape eller lime det på den dagen dere gjør den. Lag noen som er tomme, for å legge til deres 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						



Spille et spill



Gå tur sammen



Dra til templet



Dra på sykkeltur



Bade



Ha familiens hjemmeaften



Ha allsang



Drive sport



Lese en historie