

Sunda aktiviteter stärker min familj



Jennifer Maddy

Lucas hade tråkigt. Han gick runt i huset för att hitta någon som ville leka med honom. Hans bror Ben spelade spel på datorn. Hans syster Sophie sms:ade till sin vän. Mamma tittade igenom posten och pappa läste.

"Det är tråkigt här", sade Lucas.

Pappa tittade upp från sin bok.

"Vad menar du?"

"Vi gör ingenting tillsammans", sade Lucas. "Alla gör bara sin egen grej."

Pappa slog ihop sin bok. "Du har rätt", sade han. "Jag samlar ihop familjen och så gör vi något roligt."

Lucas log. "Jättebra!"

Några minuter senare satt Lucas familj tillsammans och funderade på vad de skulle göra. Sophie ville sms:a till sin vän. Ben ville fortsätta spela sitt dataspel.

"Min kompis Paul tycker om att gå på promenad med sin familj", sade Lucas.

"Och Alexanders familj tycker om att idrotta."

Men Sophia ville inte gå ut i värmen och Ben kunde inte idrotta för han hade gjort sig illa i benet.

"Det där är sådant som dina vänner tycker är roligt att göra, Lucas", sade mamma, "men vad tycker *vår* familj om att göra?"

Ben sade att han tyckte om att spela spel. Sophie sade att hon tyckte om att läsa. Lucas sade att han tyckte om att leka med racerbilar.

"Vi väljer att göra en av sakerna nu", sade pappa. "Vi kan väl spela ett spel först?"

Snart var alla samlade runt ett spel och började spela. Efter en stund lade Sophie ner sin mobil. Ben slutade titta på datorn. När de hade spelat klart hade alla leenden på läpparna, men Lucas leende var störst. ■

Författaren bor i Utah i USA.

SÅNG

- "Familjen" (*Lilla stjärnan*, apr. 2004, s. LS11)

FÖRSLAG TILL FAMILJESAMTAL

Profeten och apostlarna säger att det är viktigt att vi tillbringar tid tillsammans som familj. När ni gör något som familj så lär ni er mer om varandra och har roligt tillsammans. Vad tycker din familj om att göra? Samtala om hur de aktiviteterna gör att ni kommer närmare varandra. Ni kan sätta upp ett mål att ha en ny aktivitet som familj den här månaden.

EN ROLIG MÅNAD

Planera tillsammans med din familj vad ni vill göra under månaden. När ni har gjort något som finns med här, klipper du ut bilden och tejpar eller klistrar fast den på dagen när ni hade aktiviteten. Gör tomma bilder där ni kan lägga till egna aktiviteter!

Augusti 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						



Spela ett spel



Gå på promenad



Åk till templet



Åk på en cykeltur



Bada



Ha familjens hemafton



Sjung tillsammans



Spela ett bollspel



Läs en berättelse