

# För äldre barn

## Innehåll:

Räkna Guds gåvor.....	36
5 sätt att bygga ditt vittnesbörd .....	38
Tiondelabyrint .....	39
Vad vi kan ge.....	40
Plantera träd.....	42

## Snabbquiz

Vem reste med Alma för att predika evangeliet? (Se Alma 8:30.)

- A. Augustus
- B. Amulek
- C. Arlo
- D. Adam



svart B

## Hälso tips

Sömn är kroppens sätt att ladda om. En god natts sömn hjälper dig att tänka klarare, ha mer energi, känna dig mindre stressad och inte bli sjuk lika ofta. Barn behöver omkring 10 timmars sömn varje natt!

