

Pour les enfants plus âgés

À découvrir :

Compte les bienfaits.....	36
Cinq façons d'édifier ton témoignage	38
Le labyrinthe de la dîme.....	39
Que pouvons-nous donner ?.....	40
Planter des arbres.....	42

Quiz rapide

Qui a voyagé avec Alma pour prêcher l'Évangile ?
(Voir Alma 8:30)

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



Réponse : B

Conseil santé

Le sommeil est la façon dont ton corps se recharge. Une bonne nuit de sommeil te permet de réfléchir plus clairement, d'avoir plus d'énergie, de te sentir moins stressé et de tomber malade moins souvent. Les enfants ont besoin d'environ dix heures de sommeil chaque nuit !

