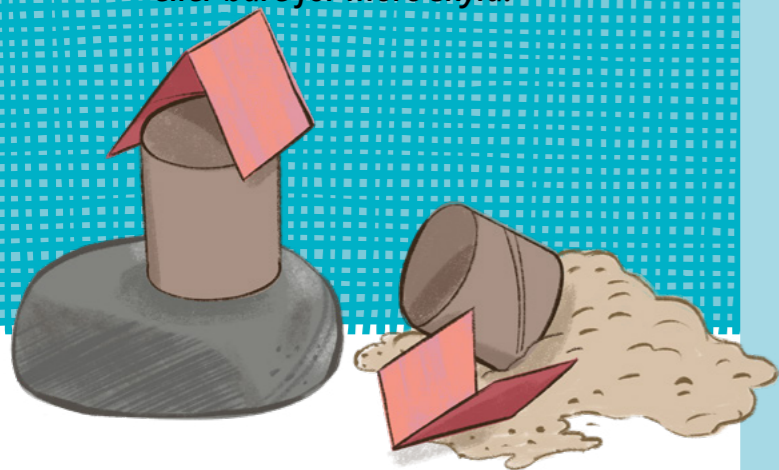


# Kom, følg med meg-aktiviteter

Til hjemmeaften eller skriftstudium – eller bare for moro skyld!



26. august – 1. september

## Sterke grunnvoller

FOR HELAMAN 1-6

Helaman lærte sine sønner å bygge sitt liv på Jesu Kristi sterke grunnvoll (se Helaman 5:12). En grunnvoll er det som noe er bygget på. En sterk grunnvoll gjør hele bygningen sterk, selv når det er storm. Bygg to tårn – ett på en sterk grunnvoll og ett på en svak grunnvoll. Hvilket tårn er mest stabilt? Hvordan kan vi bygge vårt liv på Jesus Kristus?

**For yngre barn:** Hjelp barna med å finne noe de tror er veldig sterkt. Hva fant de? Fortell dem at vi kan være sterke sammen med Jesus Kristus.



2.–8. september

## Vitnesbyrd om Kristus

FOR HELAMAN 7-12

Mange i Skriftene underviste og vitnet om Jesus Kristus (se Helaman 8:16–20). Du kan begynne å bygge opp ditt vitnesbyrd om ham også! Et vitnesbyrd er noe du vet eller tror er sant om vår himmelske Fader og Jesus Kristus. Skriv ned ditt vitnesbyrd og øv på å dele det med familie eller venner.

**For yngre barn:** Spør barna hva de elsker ved Jesus Kristus. Del deretter ditt vitnesbyrd om Frelseren med dem.



9.–15. september

## Samuel klatrer på muren

FOR HELAMAN 13-16

Samuel var en profet som fortalte om Jesus Kristus på toppen av en bymur (se Helaman 13:4). Gå til side 12 og lag håndverket for å hjelpe deg med å fortelle Samuels historie.

**For yngre barn:** Hold barna mens de står på en stol og forteller hva de vet om Jesus Kristus, slik Samuel gjorde.



16.–22. september

## Innsamlingslek

FOR 3 NEPHI 1-7

Jesus Kristus lovet at han ville samle alle sine barn, for han elsker alle og ønsker at de skal høre evangeliet (se 3 Nephi 5:24). Lek en lek om innsamling. Be personene om å stå i en sirkel. Én person i midten forteller noe om seg selv, for eksempel favorittfargen sin. Hvis andre har samme favorittfarge, går de personene også inn i midten. Fortsett til alle er samlet i midten.

**For yngre barn:** Lek gjemsel sammen med barna. Gi dem en god klem når du finner dem. Fortell om hvordan Jesus Kristus lover at han vil samle oss, uansett hvor vi er.



23.–29. september

## Jesus er lyset

FOR 3 NEPHI 8-11

Jesus Kristus er “verdens lys og liv” (3 Nephi 9:18). Se en soloppgang eller solnedgang sammen med familien. Så tegner du det du så. Mens du tegner, forteller du om grunner til at du elsker Jesus Kristus, og hvordan han bringer deg lys.

**For yngre barn:** Gå ut og se på forskjellige lys, som solen, stjernene eller månen. Spør barna hvordan lyset får dem til å føle seg. Snakk om hvordan Jesus Kristus er vårt lys.