

Gör en del i veckan eller flera på en gång. Lek, skratta och klara utmaningen tillsammans. Avsluta sen med en fest tillsammans med era vänner! Och dra med farfar och lillkusinen också – alla kan vara med!

OM UTMANINGEN

Sommarutmaningen bygger på programmet "Family.fit", som på ett lekfullt sätt vill uppmuntra familjer till rörelse, bibelläsning och gemenskap. Åsa Björk och Rebecka Udd i Kungssportskyrkan Huskvarna har valt ut några favoriter ur säsong 2 "Växa tillsammans" och komponerat ihop en härlig sommarutmaning. De har också lagt till ett "änglabus" i varje del – för att uppmuntra oss att tillsammans göra något för vår omgivning. Följ qr-koden vid varje del så hittar ni filmer och mer information som hjälper er att klara hela sommarutmaningen! [» Läs mer på family.fit/sv](https://family.fit/sv)

Vänlighet

- Bibelord:** Lukas 10:30-37
- Utmaning:** Plankan & Jumping Jacks-stafett
- Lek:** Knäkull
- Änglabus:** Finns det någon i er närhet som ni skulle kunna hjälpa med något under veckan?

Bocka för när ni gjort klart!



Älskad

- Bibelord:** Lukas 19:1-10
- Utmaning:** Kasta tärning och gör squats
- Lek:** Pappersbollscirkel
- Änglabus:** Skapa något tillsammans som ni kan ha i ert hem och som påminner er om att ni är Guds älskade barn! Det kan till exempel vara en bild, något i lera eller varför inte något ni snickrat ihop.

Bocka för när ni gjort klart!



Syfte

- Bibelord:** Josua 1:1-9
- Utmaning:** Rulla som superman
- Lek:** Myror på en stock
- Änglabus:** Baka en kaka eller plocka lite bär och bjud någon på ett gott fika!

Bocka för när ni gjort klart!



Lagspelare

- Bibelord:** Joh 12:1-8
- Utmaning:** 20, 15, 10, 5
- Lek:** Gå på linje-utmaning
- Änglabus:** Överraska någon och gör något roligt tillsammans!

Bocka för när ni gjort klart!



Bra exempel

- Bibelord:** Matteus 5:13-16
- Utmaning:** Push-up utmaning
- Lek:** Hoppa in, hoppa ut
- Änglabus:** Gör små burkar eller kuvert med uppmuntrande ord och dela ut till någon eller några ni vill uppmuntra.

Bocka för när ni gjort klart!



Glädje

- Bibelord:** Matteus 28:1-8
- Utmaning:** Hinderbana
- Lek:** Strumpbasket
- Änglabus:** Skicka ett brev eller ett kort till någon med något uppmuntrande budskap.

Bocka för när ni gjort klart!



Fest!

- Bibelord:** Välja ett bibelord tillsammans som ni vill dela på festen
- Utmaning:** Välj tillsammans en av utmaningarna som ni vill göra på festen
- Lek:** Välj en eller flera lekar ni kan leka tillsammans på festen
- Änglabus:** Ställ till med fest och bjud in vänner och grannar (på ett coronasäkert sätt, såklart!)

Bocka för när ni gjort klart!

