

VÅGA VARA BÄST!

INIFRÅN OCH UT



Originalutgåvans titel: *Celebrations! Healthy Inside Out!*

Copyright © 2014 Children's Ministries Department of the General Conference of Seventh-day Adventists

Författare: Shawna Vyhmeister och Sonia Krumm

Formgivning: Erika Miike

Avdelningen för barnverksamhet vid Adventistsamfundets Generalkonferens är ensamt ansvarig för bokens illustrationer och rättigheterna till dessa.

Författarna tar fullständigt ansvar för riktigheten i de faktauppgifter och citat som finns i denna bok.

Svensk utgåvan utgiven av Skandinaviska Bokförlaget och Adventistsamfundets barn- och ungdomsavdelning.

Översättning: Sofia Tegebo

Copyright © 2016 Skandinaviska Bokförlaget, Stockholm

Om inget annat anges är bibelcitaten hämtade från *Nya Levande Bibeln*

Copyright © 1974, 1977, 1987, 1995, 2003, 2004 Biblica, Inc.®

När andra översättningar har använts har detta angetts på följande sätt:

FB: Svenska Folkbibeln 2015:

Gamla testamentet: © 1998, 2015, Stiftelsen Svenska Folkbibeln, Stockholm.

Nya testamentet: © 1996, 1998, 2015, Stiftelsen Svenska Folkbibeln, Stockholm och Stiftelsen Biblicum, Ljungby.

Tryck: EuroDream, Serbien, 2016

ISBN: 978-91-7256-289-9

Samtliga rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation får på något sätt reproduceras utan tillstånd från utgivaren.

INNEHÅLL:

LÄRA KÄNNA DIG	5
V AL: Små beslut spelar roll	13
Å TERHÄMTNING: Ladda batterierna!	81
G ÖRA GOTT: Att hjälpa andra gör mig glad!	159
A NSVAR FÖR MILJÖN: Det stora huset vi bor i	53
V ÄTSKA: Plask och lek	39
A TTITYD: Jag kan välja mina känslor	135
R ÖRELSE: Rör på dig!	23
A VSTÅ: HUR MAN SÄGER "NEJ": Bygga en mur som skyddar mig	115
B ALANS: Jag kan välja mina känslor	135
Ä TA: Välja de bästa byggmaterialen	147
S YRE: Ju friskare, desto bättre	99
T RO: Bygga upp en stark grund	69
EN RIKTIG FEST!	171

LÄRA KÄNNA DIG

Jag heter _____

Jag är _____ år.

Min familj består utav:

Mitt/mina husdjur heter _____

Jag vill berätta några hemligheter som jag och Ludde har som får oss att må bra. Följ med oss för att leka, jobba och lära oss saker i den här boken.

MEN FÖRST...
VILL VI LÄRA
KÄNNA DIG!

Hej, jag heter Alex
och det här är min
hund Ludde.



Om du har en bild på dig själv, klistra fast den här. Om inte, kan du rita ett självporträtt.

Ta reda på



Många namn betyder olika saker.

Mitt namn, Alexander, betyder "försvararen, hjälparen."

Mina föräldrar valde det namnet för att min farfar heter Alexander, och han är alltid snäll och hjälper andra. Vet du vad ditt namn betyder? Fråga dina föräldrar varför de valde det namn du har. Om du inte vet vad ditt namn betyder kan du kolla upp det på Internet:

babynamesworld.parentsconnect.com eller

www.namespedia.com/index.php/Main_Page eller

www.historiska.se/nomina/

Mitt namn
betyder:

Mina föräldrar valde
det för att:

LEKA MED NAMN

Om jag skriver ALEXANDER
baklänges, blir det Rednaxela. Vad
skulle ditt namn bli om du skrev det
baklänges?

Mitt riktiga namn är Alexander,
men mina kompisar brukar
kalla mig för Alex. Har du
något smeknamn? Vad är det?

Om du kunde välja vad du vill bli
kallad, vilket namn skulle du välja då?

När jag blir stor kanske jag kan ge det
namnet till mitt barn.

Även om det finns flera med samma
namn som mitt, finns det ingen i hela
världen som är precis som jag. Jag är
så glad att Gud skapade mig till den
jag är!



JAG HAR REDAN PRESENTERAT DIG FÖR
LUDDE, MIN SNÄLLA VÄN. HAR DU NÅGOT
HUSDJUR? SKULLE DU VILJA HA ETT
HUSDJUR?

Mitt husdjur är en/ett:

Ett husdjur jag skulle vilja ha är:

Det heter:

Om jag hade ett, skulle det heta:

Det ser ut så här:

Jag tror det skulle se ut så här:

A large empty rectangular box with a green border, intended for drawing the current pet.A large empty rectangular box with a green border, intended for drawing the desired pet.

LÅT MIG PRESENTERA DIG FÖR MIN FAMILJ



TITTA PÅ BILDEN OCH SVARA PÅ FRÅGORNA:

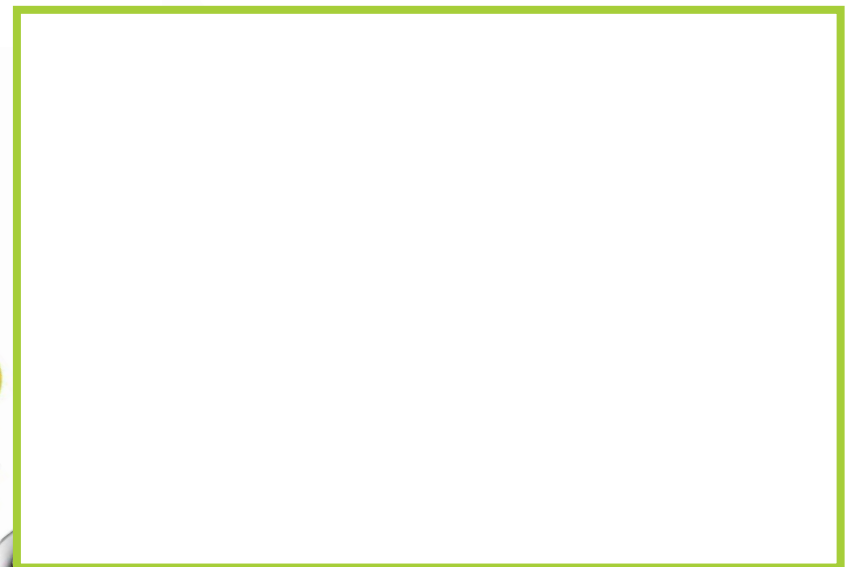
- Vilken släkting tycker du Alex liknar mest?

- Vilka andra likheter ser du mellan familjemedlemmarna? (Vem liknar vem?)

- Varför liknar vi våra familjer?

- Vem liknar du?

Har du en bild på din familj som du kan klistra fast här? Om inte, kan du måla en bild av din familj?





TITTA PÅ FAMLJEN PÅ BILDEN

Är pojken lik sina föräldrar? Mikael adopterades av det här paret som ville ge ett hem åt ett barn som inte hade något. Han var väldigt lyckligt lottad. De är mycket glada tillsammans, även om de inte liknar varandra på utsidan. Men om du tittar på vad de gör, ser du att de är en riktig familj. Mikael har samma skratt som sin mamma. Han säger ofta saker som låter precis som något hans pappa skulle säga. Han och hans pappa tycker om samma mat och båda tycker om att simma och vara ute tillsammans.

Mikael vill att hans föräldrar ska adoptera en liten flicka också, och det ska de göra. Mikael tycker det ska bli så roligt att bli storebror. Han vet att han måste vara en bra förebild för sin syster och hjälpa sina föräldrar att ta hand om henne.

Hans nya syster kommer antagligen inte att likna Mikael eller hans föräldrar på utsidan. Men efter att de har spenderat tid tillsammans kommer det vara självklart att de är en familj, för de kommer att ha samma intressen, språk, och till och med kroppsspråk. En familj är man om man har samma blod, men man kan också vara familj genom kärlek. Mikael har en fantastisk familj!

ETT SPECIELLT MEDDELANDE TILL DIG FRÅN GUD

”Du har skapat min kropp med alla dess organ. Du vävde dem samman i min mors liv. Tack för att du skapade mig så unik och så underbar! Det är fascinerande att bara tänka på det. Allt du gör är fantastiskt, det har jag verkligen fått erfara... Du såg mig innan jag föddes och planerade varje dag i mitt liv, innan någon av dem började. Ja, varje dag skrevs ner i din bok!”

Psaltaren 139:13, 14, 16

NU SKA VI TITTA PÅ INSIDAN

Varför liknar vi vår familj?

Våra kroppar är uppbyggda av jättesmå celler, och inuti varje cell finns kromosomer. Varje kromosom består utav tusentals gener. Gener har instruktioner för utvecklingen av alla de olika delarna i vår kropp. Men kroppen utvecklas inte bara på grund utav gener; det beror också på människor och saker runt omkring kroppen, som vad du äter och vilka saker du gör varje dag. Fast gener avgör många av personens fysiska och personliga drag. När en bebis skapas kombineras en cell från pappan (en spermie) med en cell från mamman (ett ägg). Dessa två celler bär på viktig information som ska bestämma om bebisen ska bli blond, mörkhårig eller rödhårig. De bestämmer om den ska ha bruna, blåa eller gröna ögon, också om den kommer att bli lång eller kort eller om den ska ha smilgropar eller inte.

Många av de här sakerna ärvs bara av pappan eller bara av mamman. Det finns dominanta gener och recessiva gener. Genen för mörkt hår till exempel dominerar över andra hårfärger. Vi liknar våra föräldrar eller mor- och farföräldrar för att vi ärver deras gener.

Det här är mina vänner Daniel och Jasmin. Jasmin är en tjej. Vi tycker om att leka tillsammans och vi går i samma skola. Vi är lika i vissa saker vi gör, och på andra sätt är vi helt olika.



Jag är Jasmins hund, Lilli.

VILKA ÄR DINA VÄNNER?

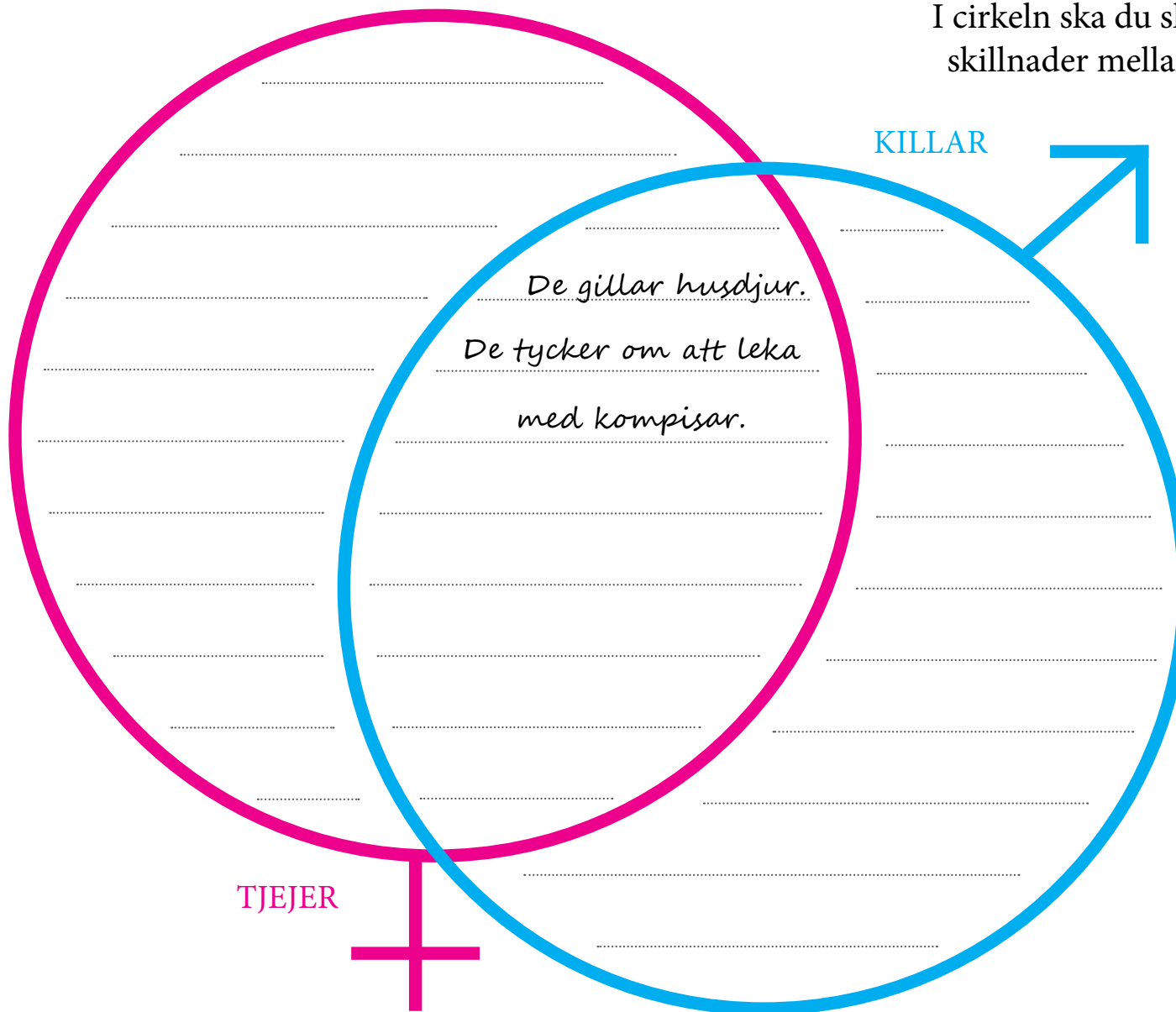
Tjejer.....

.....
.....
.....

Killar

.....
.....
.....

I cirkeln ska du skriva likheter och skillnader mellan tjejer och killar.



PRATA MED MAMMA ELLER PAPPA

Om du är en kille, prata med din mamma eller pappa om vad som är bra med att vara kille.

Om du är en tjej, prata med din mamma eller pappa om vad som är bra med att vara tjej.

Käre Jesus,
Tack för att du har skapat mig till den jag är. Tack för min familj och mina vänner. Hjälp mig att vara snäll och hjälpsam. Tack för att du älskar mig.
Amen