

Frei sein

Bastele etwas für die Karwoche!

Spiele heute nicht mit Deiner Konsole!

Verzichte heute auf den Fernseher!

Gehe mit Deiner Familie in die Natur und achte auf das,
was Du hörst/siehst/riechst!

Beobachte 5 Minuten die Wolken am Himmel!

Mache mit Deiner Familie einen Spaziergang!

Gehe heute pünktlich ins Bett!

Esse heute keine Süßigkeiten!

Heute nicht streiten!

Verzichte heute auf Videos im Internet!

Trinke heute Wasser statt Saft!

Gutes tun

Trenne heute den Müll richtig!

Lächele heute 3 Freunde an!

Räume heute Dein Zimmer auf!

Lass ein anderes Kind ein Spiel aussuchen!

Bastele etwas, dass Du an Ostern verschenken kannst!

Überlege, ob Du etwas verschenken kannst!

Was kannst Du heute für Deine Eltern tun?

Kümmere Dich um die Spülmaschine oder den Abwasch!

Tue jemandem aus der Familie einen Gefallen!

Kümmere Dich um Deine Pflanzen oder Tiere!

Mach das Licht aus, wenn Du es nicht mehr brauchst!

Mache heute die Türen besonders leise zu!

Liebe

Bedanke Dich bei einem Menschen!

Bedanke Dich bei Gott!

Spiele heute zusammen mit der Familie!

Lass Dir heute eine Bibelgeschichte vorlesen!

Schicke eine freundliche Sprachnachricht oder telefoniere!

Sprich heute ein Lob aus!

Bete heute für Menschen in Not!

Bete heute für alte Menschen!

Bete für jemanden aus Deiner Schule (z. B. bei Krankheit)!

Lies gemeinsam mit Deiner Familie in einem Buch!

Schaue Dir mit Deiner Familie Fotos an!

Erzählt Euch in der Familie eine Heiligengeschichte!

Schreibe einen Brief oder eine Postkarte!

Singe mit Deiner Familie ein Lied!

Zünde eine Kerze an: Denke an einen lieben Menschen!

Achte auf die Wörter „Bitte“ und „Danke“.