

aktivitetens BINGO

Springa på stället i 30 sek.	Skriv en saga och rita bilder till den.	Ring en vän eller familjemedlem. 	Gör 20 krysshopp.	Lär dig 5 nya ord på engelska eller något annat språk.
Lär dig dansstegen till låten Think About Things. 	Pyssla en present till någon du tycker mycket om.	Rita en bild på familjen. 	Gå ut på en promenad i minst 20 min.	Läs en bok i 20 min. 
Lär dig texten till Think About Things.	Baka / laga något gott. 		Hitta på en dans till någon rolig låt. 	Filma en musikvideo.
Meditera i 5 minuter. 	Gör 20 armhävningar.	Gör ett vetenskaps-experiment.*  <small>* med en vuxen</small>	Gör en hinderbana, ute eller inne.	Lek kurragömma.
Bygg något av legoklossar. 	Gör yoga eller stretchövningar.	Skriv ett brev till någon som bor långt bort. 	Ut och lek!	Ge någon en komplimang 

Fyll hela brickan eller välj en rad. Använd bingo som inspiration för att hitta på roliga saker när livet inte riktigt är vad det brukar.

Har du fler idéer? Använd den tomma brickan och fyll med dina egna aktiviteter!

LYCKA TILL!

aktivitets BINGO

