

TaitoBingo

Tavoite: Kerää rasteja tekemällä tehtäviä – yksin sekä yhdessä! Saat bingon, kun saat täyden rivin (vaaka, pysty tai vino).

Keksi oma miniharjoitus, jolla rauhoitat kehon ennen tärkeää hetkeä. Jaa vinkki kaverille

Arvaa, montako askelta on seinästä seinään – ja testaa sitten, osuiko oikeaan!

Kysy kuulumiset kahdelta eri henkilöltä samasta tilasta – valitse ne, joiden kanssa olet jutellut tänään vähiten

Tee “aaltoliike” yksin – päästä varpaisiin ja takaisin

Kokeile, voitko koskettaa varpaitasi polvia koukistamatta

Keksi uusi tervehdystapa, joka sisältää liikettä

Opeta muille uusi tapa venytellä

Pohtikaa kaverin kanssa, mitä harrastusta olisi kiva mennä kokeilemaan

Kerro kaverille uusin taitosi, jonka olet oppinut lähiaikoina

Haasta kaverisi kisailuun, kumpi pystyy seisomaan kauemmin yhdellä jalalla varpailla seisten

Jaa vinkki muille, miten sinä tykkäät liikkua

Etsi netistä yksi fakta, miten liikkuminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja kerro se kaverille

Tee yksi bingotehtävä yhdessä koko porukan kanssa

Järjestä aarten etsintä tai joku muu peli nuorisotalolla

Kysy joltain, missä hän on hyvä, ja kerro tämän sen jälkeen oma vahvuutesi

Tunnista yhteinen piirre kolmen henkilön kanssa