

FärdighetsBingo

Mål: Samla kryss genom att göra uppgifter – ensam eller tillsammans! Du får bingo när du får en full rad (horisontellt, vertikalt eller diagonalt).

Kom på en egen miniövning som lugnar kroppen före ett viktigt ögonblick. Dela tipset med en kompis.

Gissa hur många steg det är från vägg till vägg – och testa sedan om du hade rätt!

Fråga hur det är med två olika personer i samma lokal – välj dem som du pratat minst med i dag.

Gör "vågrörelse" ensam – gå på tå och tillbaka.

Prova om du kan röra vid tårna utan att böja knäna.

Kom på ett nytt sätt att hälsa som innehåller rörelse.

Lär andra ett nytt sätt att stretcha.

Fundera med en kompis på vilken hobby det skulle vara roligt att prova på.

Berätta för en kompis om en ny färdighet du lärt dig nyligen.

Utmana din kompis i en tävling om vem som kan stå längre på ett ben med tårna i golvet.

Dela ett tips med andra om hur du gillar att röra på dig.

Hitta fakta på nätet om hur rörelse påverkar mental hälsa och berätta det för en kompis.

Gör en bingouppgift tillsammans med hela gruppen.

Ordna en skattjakt eller någon annan lek i ungdomslokalen.

Fråga någon vad hen är bra på, och berätta sedan din egen styrka efter det.

Känn igen ett gemensamt drag med tre personer.