

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.