



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJIELTE

Friluftsbingo

Sommar

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Läs 20 minuter i en bok eller serietidning</p>  | <p>Hitta 3 olika sorters fåglar. Vet du vad de heter?</p> | <p>Spring upp och ner för en trappa 3 gånger</p> | <p>Rita en bild på din favoritfrukt</p>  |
| <p>Sjung högt till någon låt som du tycker extra mycket om.</p> | <p>Ut och gå en promenad på 15 minuter.</p>  | <p>Prova något nytt</p> | <p>Bygg en koja, antingen inomhus eller utomhus.</p> |
| <p>Ställ dig utomhus, blunda och ta 5 djupa andetag. Vad hör du? Vad luktar det?</p> | <p>Hitta bilar med olika färger, kan du se 7 st olika?</p> | <p>Skriv ett brev eller kort och skicka till någon du tänker på</p> | <p>Dansa loss till din favoritlåt</p>  |
| <p>Skriv en dikt eller ett rim</p> | <p>Rita en skattkarta som någon annan ska följa. Du bestämmer själv vad skatten ska vara för något.</p> | <p>Vik ett pappersflygplan och måla i dina favoritfärger</p> | <p>Gör 10 st upphopp</p>  |