

Aktivitetslista

1. Ta en promenad
2. Lyssna på bra musik
3. Ta ett varmt bad
4. Läs en bok
5. Bläddra i en tidning med mycket bilder - mode, motor eller liknande
6. Se en film jag länge velat se
7. Måla, rita, teckna
8. Prova kläder ur föräldrarnas garderob
9. Laga god mat
10. Baka något som andra får smaka
11. Göra fot- och nagelvård på mig själv
12. Prova ny sminkning
13. Städa mitt rum
14. Sortera papper på mitt skrivbord
15. Ringa till någon jag tycker om
16. Cykla en tur jag inte tagit förr
17. Plantera om blommor
18. Spela ett spel
19. Skriva ett brev till någon
20. Gå till biblioteket och låna en bok om något jag är lite intresserad av
21. Sy något
22. Tvätta cykeln/moppen
23. Gå på bio
24. Fika med kompisar
25. Träna
26. Tvätta något för hand
27. Gå till en djuraffär och titta på gulliga djur
28. Tvätta håret och prova olika frisyrier
29. Bada naken
30. Klippa ut bilder ur gamla tidningar och göra ett collage
31. Gå ut och lyssna på fåglar
32. Samla fina stenar eller löv
33. Spela eller lära mig spela ett instrument
34. Gå ut med någon grannes hund
35. Prova olika handstilar
36. Översätt någon engelsk text
37. Lägg ett pussel, eller gör ditt eget pussel av en kul bild
38. Lära mig sticka eller brodera.
39. Lösa korsord
40. Fantisera om framtiden
41. Gör en "fördelar och nackdelar" lista

42. Börja skriva en bok eller dikt
43. Träna att skriva autograf
44. Göra någon en tjänst - sitta barnvakt, klippa gräsmattan, handla eller liknande.
45. Fotografera olika motiv
46. Öva på en sångtext
47. Dansa till favoritmusiken
48. Prova ut en ny favoritparfym
49. Gå på museum eller besök en kyrka
50. Ring upp någon jag inte pratat med på länge
51. Gå på badhus - simma, bada bastu
52. Göra en snögubbe eller snölykta
53. Samla vackra löv
54. Titta i tidningar - möbler, kläder, sport eller liknande
55. Skriva en önskelista till tomten
56. Göra ett besök på en bondgård
57. Göra ett familjetråd
58. Göra en lista över mål jag vill nå
59. Planera min "drömresa"
60. Titta på eller visa gamla foton