



Aktivitetslista:

1. Ta en promenad
2. Lyssna på bra musik
3. Ta ett varmt bad
4. Läsa en bok
5. Bläddra i en tidning med mycket bilder (mode, motor eller liknande)
6. Hyra en film jag velat se länge
7. Måla, rita, teckna
8. Prova kläder ur föräldrarnas garderob
9. Laga god mat
10. Baka något som andra får smaka
11. Gör fot- och nagelvård på mig själv
12. Prova ny sminkning
13. Städa mitt rum
14. Sortera papper på mitt skrivbord
15. Ringa upp 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 man är lite intresserad av
21. Sy något
22. Göra ren 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 frisyrrer
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. Lär dig sticka eller brodera.
37. Lös korsord.
40. fantisera om framtiden.

41. Gör en "fördelar och nackdelar" lista
42. Börja skriva en bok eller dikt.
43. Träna att skriva din autograf
44. Gör någon en tjänst, sitt barnvakt, glippgräsmattan, handla etc.
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 du inte pratat med på länge
51. Gå på badhus, simma, bada bastu
52. Gör en snögubbe eller snölykta
53. Samla vackra löv.
54. Titta i olika kataloger, möbler, kläder, sport etc.
55. Skriv en önskelista till tomten
56. Gör ett besök på en bondgård.
57. Gör ett failjetråd.
58. Gör en lista över mål du vill nå
59. Planera din "drömresa"
60. Titta på eller visa gamla foton.

