


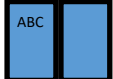








# BINGO

 <b>Hoppa hage</b>	<b>Kryp under 5 bord</b> 	<b>Ge en kram till en familjemedlem</b> 	<b>Bygg en koja i vardagsrummet</b>	<b>Gå på en promenad i 30 minuter</b>
<b>Läs i 20 minuter</b> 	<b>Dammsug ditt rum</b>	<b>Gör 10 situps</b> 	<b>Cykla 30 minuter</b>	<b>Vila 10 minuter på soffan</b> <b>Zzz...</b>
<b>Stretcha kroppen i 10 minuter</b> 	<b>Ta en paus i ditt skolarbete och hoppa 10 grodhopp</b>	<b>Hitta på en egen utmaning</b> <b>?</b>	<b>Töm diskmaskinen</b>	<b>Rör på dig så att din puls stiger mycket</b>
<b>Gör 10 armpressar</b> 	<b>Spring 3 varv runt huset</b>	<b>Gå baklänges från rummet till köket 5 gånger</b>	<b>Jobba med dina skoluppgifter utomhus</b> 	<b>Stig upp på stolen 10 gånger</b> <b>h</b>
<b>Skapa en egen hinderbana</b>	<b>Hoppa 20 hopp på ett ben</b> 	<b>Ge en massage till någon</b>	<b>Gå på promenad i skogen</b> 	<b>Gör en god gärning</b> 