

Gå ut og plukk søppel i 10 min. i området du bor. Ta med pose og bruk hansker hvis du har

Les i en bok i minst 10 min.

Gjør 20 stjernehopp

Se dagens NRK Supernytt

Ta planken så lenge du klarer

Dans til din favoritt BlimE-dans

Gå ut og finn et vårtegn. Ta bilde av det og legg inn på showbie/teams

Skriv en hyggelig melding til en eller flere du savner.

Mål omkretsen på døra til rommet ditt

Gjør 20 knebøy

Fortell en vits til noen i familien din!

Støvsug rommet ditt!

Tørk over ipaden, telefonen din og fjernkontrollen med antibac hvis dere har det! Få hjelp av en voksen.

Gå ut med søppel. Har dere flere rom med søppelbøtter tar du og tømmer alle sammen!

Gjør det du liker aller best i 10 minutter. Ta bilde av det eller få noen til å ta bilde av deg. Legg inn på showbie/teams.

Ta to sokker og rull sammen til en ball. Sett frem en bøtte og lag kastekonkurranse. Hvor langt unna kan du stå og treffe oppi bøtta? Mål opp!

<p>Gjør 20 stjerne hopp</p>	<p>Gå inn på en matteapp og jobb der i minst 10 minutter</p>	<p>Lag muffins eller noe annet godt du får til.</p>	<p>Ta ut av oppvaskmaskinen og sett inn brukt!</p>
<p>Ta to sokker og rull sammen til en ball. Sett opp doruller i en pyramide på kanten av et bord. Ha kastekonkurranse om å dytte ned flest mulig. NB! Pass på at ingenting kan knuse rundt deg!</p>	<p>Dans Corona dansen</p>	<p>Gå ut og lag et fint landart. Ta bilde av det og legg inn på showbie/teams</p>	<p>Finn en fin stein og mal en hyggelig melding på den. Legg den ut et sted noen går forbi og kan lese den. ❤️</p>
<p>Sorter alle kosedyrene dine etter høyden. Mål dem og finn ut hvem som er lengst og hvem som er kortest. Hva er forskjellen i høyden på de to?</p>	<p>Legg deg i senga di og les i en bok i minst 10 min.</p>	<p>Lek alfabetleken. Velg deg ut et tema f.eks navn. Se om du klarer å finne navn på alle bokstavene i alfabetet Eks: A-Arne, B-Bjarne, C-</p>	<p>Ta planken. Ta tiden din</p>
<p>Brett en spå</p>	<p>Gjør det du liker aller best i 10 minutter. Legg inn en forklaring på showbie/teams om hvorfor du liker å gjøre dette.</p>	<p>Se dagens NRK Supernytt</p>	<p>Brett deg et papirfly. Test ut hvor langt det flyr. Mål opp lengden. Legg inn på showbie/teams</p>

# AKTIVITETSBRINGO



Les under kjøkkenbordet I 10 minutter	Løp en gang rundt huset ditt	Gi et komplement til noen du er glad i	Se NRK Supernytt
Ta 10 push-ups	Spis noe sunt og godt	Les med rar stemme:  Runde, rare Rulle Rusk Raspet rips på Ipsens busk.  Ipsen kom og skulle plukke Rips til rørte rips på krukke.  Ned i krukken raspet Ipsen Rulle som en rips blant ripsen.  Rund og rød som ripsen selv, ble han syltet samme kveld.  Dikt av André Bjerke	Stå på ett bein og si navnet ditt baklengs
Si hele 4 og 5 gangen høyt	Gjør noe du liker å gjøre i 10 minutter		Ring til en du er glad i