|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zrób 25 podskoków/ za każdym razem dotknij rękoma podłogi Bilderesultat for obrazek sport | Poczytaj książkę przez 10 min pod stołem kuchennym | Wyjdź na krótki spacer z kimś z rodziny | Narysuj siebie jako 100 latka Se kildebildet | Powiedz komplement komuś z rodziny |
| Zatańcz do ulubionej piosenki | O 12:00 zaklaszcz dla tych wszystkich, którzy pracują w szpitalach i zajmują się chorymi | Namaluj obrazek wiosenny Bilderesultat for rysunek wiosenny | Posprzątaj po obiedzie i włóż naczynia do zmywarki | Wypij szklankę wody lub mleka Bilderesultat for szklanka |
| Wymyj ręce przez 1 minutę | Zadzwoń do kolegi lub koleżanki Bilderesultat for telefon | Zaśpiewaj i zatańcz do piosenki „Vi e Bergen” | Zjedz owoc, którego masz w domu Bilderesultat for rysunek owoce | Zrób 10 podskoków pajacyków |
| Pomóż rodzicom przy robieniu obiadu | Odkurz salon Se kildebildet | Pobaw się samodzielnie przez 30 minut | Zrób literę L swoim ciałem Bilderesultat for litera l | Poczytaj komuś przez 10 minut Se kildebildet |
| Potańcz przez 10 minut do różnych piosenek Bilderesultat for obrazek taniec | Zagraj z kimś w grę planszową | Obejrzyj z rodzicami film familijny Se kildebildet | Rozładuj zmywarkę | Daj każdemu w rodzinie po dużym przytulasie ☺ Se kildebildet |

Powodzenia☺