



Aktivitetsforslag til børn og voksne

- Tilføj gerne flere selv

Kreativt

- Male
- Tegne
- Vandfarver
- Mandala
- Modellervoks
- Trylledej
- Selvhærdende ler
- Perleplader
- Hækle
- Strikke
- Rullinger
- Male/tegne på sten
-
-

I køkkenet

- Bage kage
- Bage brød
- Smoothies/juice
- Lave mad
- Lave madplaner
- Søge nye madopskrifter
- Eksperimentere med nye madvarer/opskrifter
-
-

Spil

- Uno
- Kalaha
- Afrikas Stjerne
- Looping Louie
- Sorte Per
- Partners
- Monopoly
- Kabale
- Poker
- Risk
- Skak
- Bobspil
- Puslespil
-
-

Læse/lytte

- Skønlitteratur
- Faglitteratur
- Artikler
- Blade
- Nyheder på nettet
- Avis
- Podcasts
-
-

Aktivt

- Gåtur
- Løbetur
- Fodbold
- Håndbold
- Dødbold
- Badminton
- Tennis
- Hoppe trampolin
- Cykle
- Rulleskøjter
- Vægttræning
- Fitness
- Svømning
- Ro
- Ride
-
-

Udendørs

- Lave bål
- Tur i skoven/på stranden
- Fiske
- Gå på jagt
- Havearbejde
- Bue og bil
- Flyve drage
- Fjernstyret bil
- Flyve drone
- Kongespil
- Crocket
- Stangtennis



- Jage Pokémon
- Legeplads
- Finde sten/pinde
-
-

Lege/bygge

- Lego
- Biler
- Dyr
- Plus plus
- Barbie
- Dukker
- My Little Pony
- Cirkusforestilling
- Flaskehalsen peger på
- Tampen brænder
- Gemmeleg
- Frisør
- Neglesalon
- Våbenleg
- Bygge hule
-
-

Devices/skærm

- Se YouTube-videoer
- Se serier
- Se dokumentar
- Lytte musik
- Lave musik
- Søge information
- Spille
- Se film (lav evt. biograf i stuen for børn med billetter og popcorn)
- Chatte
- Videopkald
- Skrive noveller/andet
-
-

Afslapning/ro

- Mindfulness
- Meditation
- Kugle/kædedyne, -vest, -tæppe

- Hørebøffer
- Tangles
- Musik
- Lys
- Massage
- Fodbad
- Æteriske olier
-
-

Dyr

- Lege med dyr
- Gå tur med dyr
- Nusse/kæle med dyr
- Tale med dyr
- Strigle/børste
- Gøre rent hos dyr
-
-

Opgaver i hjemmet

- Lave mad
- Støvsuge
- Vaske tøj
- Hænge tøj op
- Lægge tøj på plads
- Dække bord
- Rydde af bord
- Vaske op
- Tømme opvaskemaskine
- Rengøre badeværelse
- Gå ud med skrald
-
-