

BINGO

MUISTELE TUTTUA RUNOA	NOUSE ISTUMASTA SEISOMAAN 5-10 KERTAA	PUMPPAA NILKKOJA ISTUEN TAI MAKUULLA	BONGAA KOIRAN ULKOILUTTAJA IKKUNASTA	KEKSI ITSE MUKAVA TEHTÄVÄ
MARSSI PAIKALLASI 2 MINUUTTIA, ISTUEN TAI SEISTEN	SOITA YSTÄVÄLLE TAI OMAISELLE	NYRKKEILE ISTUEN TAI SEISTEN 10 KERTAA	VENYTÄ KYLKIÄ JA KURKOTA KOHTI KATTOA 10 KERTAA	LUE TAI KUUNTELE UUTISET
VIKKAA PYYKKEJÄ	TEE SOUTULIIKETTÄ KÄSILLÄ 10 KERTAA, ISTUEN TAI SEISTEN	NOUSE VARPAILLE 15 KERTAA, ISTUEN TAI SEISTEN	PYÖRITÄ HARTIOITA YMPÄRI 10 KERTAA MOLEMPIIN SUUNTIIN	LUETTELE KUUKAUDET ETU- JA TAKAPERIN
PYYHI PÖYTÄ	OJENNA POLVET SUORAKSI 10 KERTAA	VIE ROSKAT ROSKIKSEEN	KIERRÄ VARTALOA PUOLELTA TOISELLE JA KURKISTA OLAN YLI, 10 KERTAA	KEITÄ KAHVIT
HAISTELE RAIKASTA ULKOILMAA	TEE SOUTULIIKETTÄ 10 KERTAA, ISTUEN TAI SEISTEN	NOSTA KÄDET YLÖS ETUKAUTTA VUOROTELLEN 10 KERTAA	HAISTELE KAHVIN TAI RUUAN TUOKSUA	HAE POSTI

VINKKEJÄ BINGORUUDUKON KÄYTTÄMISEEN

- VALITSE RUUDUKOSTA JOKA PÄIVÄ JOKIN TEHTÄVÄ. SAMAN TEHTÄVÄN VOI TEHDÄ MONTA KERTAA.

- SOVELLA TEHTÄVIÄ ROHKEASTI

- Pilko tehtävä osiin/helpota/vaikeuta tehtävää tarpeen mukaan
- Liikkeitä voi tehdä istuen tai seisten tai tehostaa niitä kotoa löytyvillä jumppavälineillä, esim. vedellä täytetty juomapullo on hyvä käsipaino