



# Naturupplevelsebingo

Naturen ger upplevelser för både kropp och själ. Bege dig utomhus och gör följande små uppgifter som finns i rutfältet nedan. Kryssa för i respektive ruta när uppgiften är gjord. När du fått tre kryss vågrätt, diagonalt eller vertikalt så har du BINGO!

Du kan spela naturupplevelsebingo var som helst i ett närbeläget grönområde. Uppgifterna kan utföras ensam eller tillsammans med en kompis.

Balansera på en smal stig. Promenera i egen takt. Koncentrera dig på stegen och stigens terräng.

Sök dig till en behaglig plats. Gnola eller sjung på en sång som du kommer att tänka på.

Välj en passlig backe i naturen och gå upp för den i egen takt. Njut en stund av utsikten och gå sedan tillbaka så att du bromsar farten på vägen ner.

Samla olika slags material i naturen. Känn efter hur ytan känns mot din hand. Hur doftar materialet?

Svaja i takt med vinden och njut av att den fläktar mot din kind.

Gå till vattenbrynet. Stanna upp för att iaktta, lyssna och dofta.

Sträck upp armen och böj överkroppen åt sidan i en båge. Gör samma rörelse med andra armen.

Packa med din favoritmatsäck och njut av en mellanmålsstund i det gröna.

Luta dig mot ett träd och sträck på vaden så långt det går. Gör samma rörelse med andra benet.

