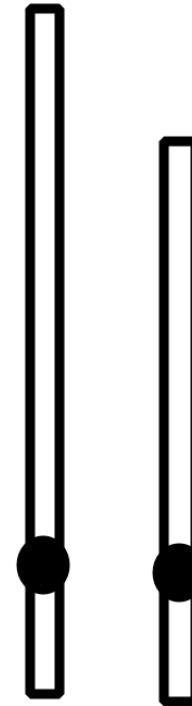
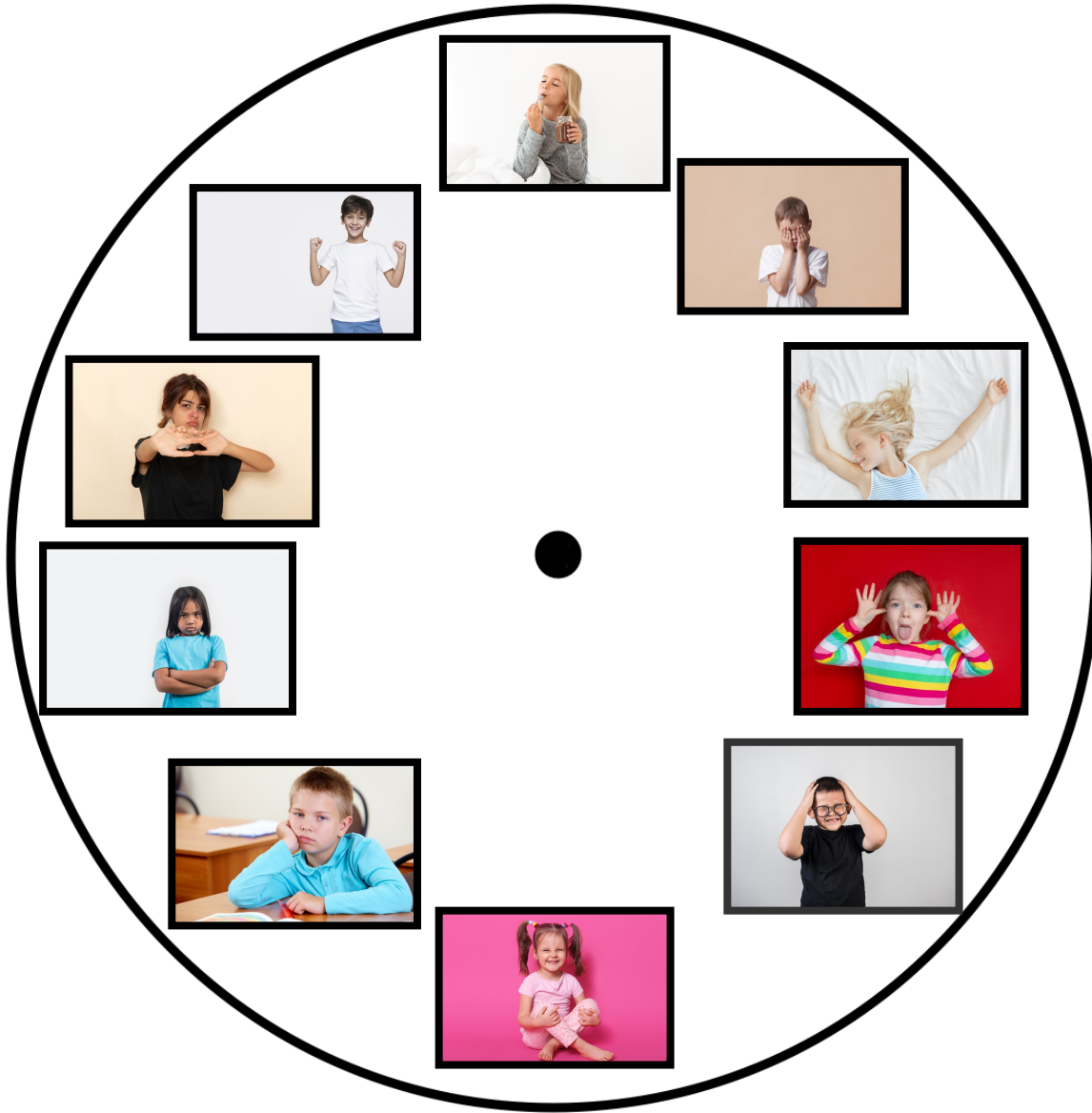


# "Humør-ur"



# Ark 1 - oversigt





Se I gamle fotoalbum og find nogle kærlige minder



Tal med din ven, mor, far, bamse, lærere om, hvorfor du opelver denne følelse.



Tag et varmt bad - måske med agurker på øjnene ;)



Tænk på dit favorit sted



Lær at strikke eller hækle - der er mange youtube videoer, som kan hjælpe!

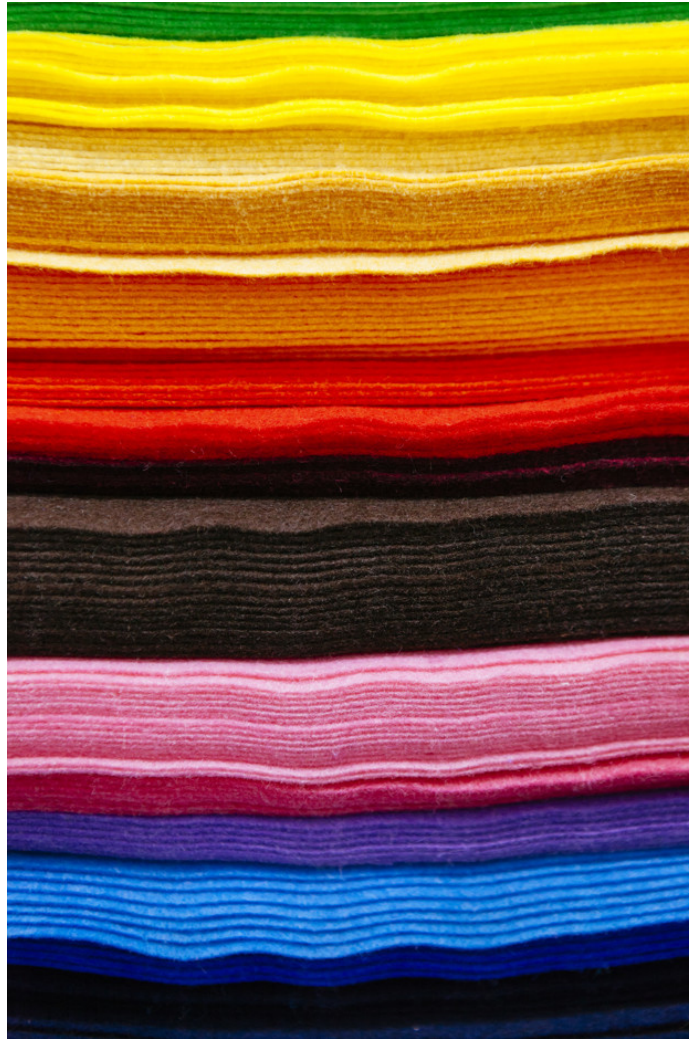


Tag en pause

© legoglektie.dk



Byg en hule og medbring en lommelygte, så du kan evt. kan læse



Sortér dit tøj, bøger eller legetøj i farver



Gå på skovtur, hvor du kan samle bær



Find et sjovt klatre træ. Kravl i det og kram det, så du kan mærke træets struktur



Bag boller eller kage



Gør noget godt for kloden



Lav et puslespil



Sluk for din telefon, computer og andre elektroniske enheder resten af dagen



Hør dejlig musik



Tænk på noget godt



Grin, grin, GRIN! Grin, så højt du kan :-D



Mal vinduesmaling



Dans!



Sov



## Spil et brætspil



Gå en tur med en hund eller leg med dit kæledyr



Plant en plante



Ring til dine bedsteforældre, faster, moster, onkel eller en god ven



Tegn



Flyv med drage



Lav et bål



Byg med Lego



Hjælp med at gøre rent



Skriv et brev



Hop på tampolin



Facetime med gode venner



Mediter eller sid stille i fem minutter med lukkede øjne



Lær at jonglere



Drik te eller kakao



Græd



Løb en tur

© legoglektie.dk



Fortæl dit kæledyr hemmelige ting



Læs en bog

© legoglektie.dk



Kig i et spejl og fortæl dig selv gode ting



Mal

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---

Her kan du tegne dine idéer:

Skriv og forklar, hvad du har tegnet:

---

---

---