



- Stöpa ljus
- Gjuta gips
- Gjuta betong
- Pärla pärlplattor
- Pixelhobby / Diamond painting
- Sjunga
- Spela instrument
- Skapa med lera
- Sminka dig
- Sätt upp håret i en frisyr
- Sätta ihop nya outfits av dina kläder
- Nail art
- Skriva poesi
- Skriva en novell
- Skriva ett debattinlägg till en tidning, blogg eller forum
- Skriva brev
- Skriva en recension om spel/film/bok
- Skriva dagbok
- Laga mat
- Baka
- Koka sylt eller saft
- Göra presenter till nära och kära
- Scrapbooking
- Arrangera blombuketter
- Luffarslöjd
- Lettering/kalligrafi
- Odlas
- Modellbygge
- Lego
- Lägga pussel
- Göra eget slajm
- Göra tvål eller badbomber
- Trolleri/illusionism
- Tillverka kostym till cosplay eller lajv
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Digitalt skapande

- Skapa musik i ett program som t.ex. Renoise eller FL Studio
- Modellera objekt och miljöer i 3D, till exempel i Blender
- Göra spellistor på spotify eller youtube
- Redigera bilder
- Spela in videor till tiktok/youtube
- Podcasta
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Fysisk aktivitet

- Kasta frisbee
- Cykla
- Träna på utegym
- Sparka boll
- Träna med instruktioner från youtubevideor eller app (tex Nike training club)
- Yoga
- HIIT (högintensiv intervallträning)
- Styrketräning
- Zumba
- Dans
- Motionscykel
- Motionsband
- Hoppa hopprep
- Promenera/springa med app som Zombies, run! eller Pokemon go, JW Alive
- Jonglera
- Akrobatik
- Gymnastik
- Skridskor
- Springa
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Städa/organisera

- Ta hand om krukväxter
- Laga saker som gått sönder i hemmet
- Möblera om
- Måla om en möbel
- Bygga en koja/kuddfort
- Städa
- Tvätta
- Sortera tvätt
- Tvätta fönster
- Rensa ut gamla kläder, leksaker, prylar
- Ordna en loppmarknad
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Spel

- Rollspel
- Mobilspel
- Brädspel (finns även virtuellt)
- Datorspel
- TV-spel (Nintendo switch, Playstation)
- Inläringsspel på till exempel purposegames.com
- Kortspel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Utomhus

- Plocka blommor/växter
- Promenera/vandra
- Sitta i solen
- Geocaching (geocaching.com)
- Biologging (biologg.se)
- Picknick/grillning
- Plocka frukt, bär, svamp
- Rita med asfaltskriter
- Bada
- Flyga drake
- Fiska
- Trädgårdsarbete
- Skateboard
- Rullskridskor/inlines
- Kasta frisbee
- Köra moppe
- Blåsa såpbubblor
- Urban exploration
- Tälta
- Bygg en koja
- Titta på molnen
- Krama träd
- Gå på skattjakt (t.ex. hitta fina stenar, pinnar, kottar)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Annat

- Hemma-spa
- Manikyr
- Bada
- Prata i telefon
- Chatta
- Röstchatta
- Videochatta
- Meditera
- Gosa/lek med husdjur
- Samla på någonting
- Titta på gamla bilder
- Lösa korsord, sudoku
- Skriva önskelista
- Massage
- Experiment
- Kasta pil
- Rubiks kub
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_