

Saker att göra

Media

- Läsa faktaböcker
- Läsa romaner
- Läsa serier
- Läsa fanfiction
- Läsa på digitala forum
- Läsa bloggar
- Läsa poesi
- Läsa tidningar
- Titta på TV-serie
- Titta på film
- Titta på naturprogram
- Titta på dokumentär
- Titta på videor på gulliga djur
- Titta/lyssna på ASMR
- Titta på livestreams
- Titta på spelvideor
- Titta på standup
- Lyssna på musik
- Lyssna på podcasts
- Lyssna på ljudböcker
- _____
- _____

Skapande (AFK)

- Rita
- Vika origami
- Snickra/tälja/trähantverk
- Skapa smycken
- Fotografera
- Virka
- Sticka
- Brodera
- Sy
- Färglägga
- Måla med färger och pensel
- Måla med färgpennor/tuschpennor
- Måla porslin
- Väva band
- Växtfärga
- Marmorera t ex papper
- Stöpa ljus
- Gjuta gips
- Gjuta betong
- Pärla pärlplattor
- Pixelhobby / Diamond painting

- Sjunga
- Spela instrument
- Skapa med lera
- Sminka dig
- Sätt upp håret i en frisyra
- 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 slime
- 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*
- 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 loppis
- _____
- _____

Spel

- Rollspel
- Mobilspel
- Brädspel (finns även virtuellt)

- Datorspel
- TV-spel
- Inlärningsspel 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 asfaltskritor
- 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
- _____
- _____