



Takksemdbingo



Tenk på tre ting du er glad for før du legg deg.	Finn ein ting du hadde gløymt du hadde – og bruk den.	Sei takk for hjelpa til nokon.	Hjelp nokon utan å bli spurt.	Finn noko du eig som du har hatt veldig lenge og likar godt.
Finn ein ting du brukar kvar dag – kvifor er den viktig?	Sei noko fint til nokon.	Del noko med nokon.	Tenk på noko du har som ikkje alle har.	Gjer noko hyggeleg heime.
Sei til nokon at du set pris på dei.	Legg merke til noko du får til på skolen.		Finn noko du kan bruke saman med andre.	Sei takk for maten.
Tenk på fem personar du er glad for.	Sei takk for noko du vanlegvis ikkje takkar for.	Finn noko ute du synest er fint.	Inviter nokon med i leik eller aktivitet.	Tenk på noko du glede deg over i dag.
Finn ein plass du likar å vere.	Gjer noko som får andre til å bli glad.	Tenk på noko du har lært som du ikkje kunne før.	Gjer noko kjekt utan skjerm.	Sei noko positivt til deg sjølv.

→ Sett kryss når du har gjort oppgåva – kor fort får du bingo?

→ Kor mange klarer du på ei veke?

→ Kor glad kjenner du deg når brettet er fullt?