LEMPEÄN LIIKKEEN BINGO

OHJE: Valitse bingosta joka päivä 1–3 pientä puuhaa.
Rastita toiselle puolelle, millaista puuhaa valitsit.
Saatko jokaiselle päivälle jotakin?
Pienikin liike pitää mielen ja kehon virkeänä.

Arjen puuhia	Kastelin kukat	Kävin posti-laatikolla	Vein roskat	Viikkasin pyykkiä tai laitoin astioita pois
Pientä liikettä	Hengitin syvään ja ojensin selkää 10 kertaa	10 nousua tuolilta tai sohvalta	Ojentelin jalkoja tuolilla /sohvalla	Puristin palloa tai pyyhettä käsissäni niin lujasti kuin pystyin
Tasapainoa ja kehon hallintaa	Siirtelin painoa puolelta toiselle seisten	Nousin tuolilta ilman tukea	Nousin kantapäille ja varpaille 5 kertaa	Kurottelin käsilläni ylös kohti hyllyä tai ovenkarmia
Mieli ja virkeys	Soitin ystävälle tai läheiselle seisten tai kävellen	Kävin ulkona	Kuuntelin musiikkia ja liikuin sen rytmissä	Venyttelin hartioita

Liikuttava sote
ODL
DIAK
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Viikon seuranta

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Arjen puuhia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pientä liikettä	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tasapainoa ja kehon hallintaa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mieli ja virkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Liikuttava sote
ODL
DIAK
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus