

Lapsen oikeuksien

B I N G O

Pidin taukoa ruudusta	Juttelin ystävän kanssa	Luin	Heräsin ilman herätyskelloa silloin, kun tuntui hyvältä	Meditoin / tein hengitys-harjoituksen
Liikuin	Tein jotain luovaa omaksi iloksi	Rauhoitin mielen ennen nukkumaan-menoa	Nukuin päikkärit	Vietin aikaa luonnossa
Venyttelin tai huolsin kehoa muuten	Kuuntelin musiikkia tekemättä samalla jotain muuta		Vietin rauhallisen ruokahetken	Siivosin oman huoneen sotkusta
Nukuin yli 9 tuntia	Söin terveellisesti	Katsoin hyvän elokuvan tai sarjan	Vietin aikaa läheisen kanssa	Unelmoin
Vietin aikaa tekemättä mitään	Nauroin	Hemmottelin itseäni	Herkuttelin	Kysyin itseltäni "Mikä fiilis?"