

# B I N G O

## om barnets rättigheter

Jag tog en paus från skärmen	Jag pratade med en vän.	Jag läste	Jag vaknade utan väckarklocka när det kändes bra	Jag mediterade eller utförde en andningsövning
Jag rörde på mig	Jag gjorde något kreativt för nöjes skull	Jag varvade ner innan jag lade mig	Jag tog en tupplur mitt på dagen	Jag tillbringade tid i naturen
Jag stretchade eller tog hand om min kropp på något annat sätt	Jag lyssnade på musik utan att göra något annat		Jag tillbringade en lugn matstund	Jag städade mitt eget rum
Jag sov i över 9 timmar	Jag åt hälsosamt	Jag tittade på en bra film eller serie	Jag tillbringade tid med en närstående	Jag drömde om framtiden
Jag tillbringade tid utan att göra något	Jag skrattade	Jag skämde bort mig själv	Jag unnade mig något gott	Jag frågade mig själv "Hur känns det?"