

Feel Good - Bingo

Beginne den Tag mit guten Gedanken .	Bringe jemanden zum Lachen .	Bastel für jemanden etwas und überrasche ihn oder sie damit.	Nimm den Müll von der Straße bis zum nächsten Mülleimer mit.	Mach jemandem ein ehrliches Kompliment .
Ruf jemanden an , den du lange nicht gesprochen hast.	Schmiede Pläne für die Zeit nach Corona.	Umarme jemanden den du gerne hast.	Schreib einen Brief, oder eine Karte an jemanden von dem du schon lange nichts mehr gehört hast.	Räume für jemand anderen etwas auf .
Male für jemanden ein Mutmach-Bild .	Decke für deine Familie den Tisch .	Veranstalte einen Spieleabend mit deiner Familie oder Freunden (kontaktlos).	Bereite für deine Familie das Frühstück vor .	Schalte das Licht aus , wenn du den Raum verlässt.
Backe für jemanden einen Kuchen.	Schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.	Verstecke kleine Zettel mit netten Botschaften .	Mache einen Ausflug in die Natur.	Verwende die Zauberworte „ Bitte “ und „ Danke “.
Sortier deine Spielsachen / Klamotten / Bücher aus , die du lange nicht mehr benutzt hast und verschenke sie.	Pflanze etwas ein.	Lies jemandem etwas vor.	Spare Wasser , z.B. beim Zähneputzen.	(Hier kannst du dir selber etwas überlegen.)



Jede **Gute Tat** die du erledigt hast darfst du ausmalen.
 Wenn du 5 in einer Reihe hast
 (egal ob in einer waagerechten oder senkrechten Reihe oder Diagonale),
 darfst du laut **BINGO** rufen und ganz stolz auf dich sein. ☺