



300+ HITTA PÅ-LAPPAR

1. Välj de lappar som passar er.
2. Klipp ut och vik ihop.
3. Lägg i en burk
4. Sortera ev. i olika burkar för t.ex inomhusaktiviteter och utomhusaktiviteter.
5. Låt barnen dra en aktivitet

 = INOMHUS

 = UTOMHUS

 = SÄSONG

 = 2 PERSONER
ELLER FLER



HITTA PÅ-LAPPAR (FART & FLÄKT)

Smyg på de vuxna utan att de upptäcker dig
@familjehacks

Leka jaga

@familjehacks

Gör en stor kuddhög att hoppa i
@familjehacks

Styrketräna
Göra situps, plankan, benböj mm
@familjehacks

Bygga en "laserbana" med markeringstejp

@familjehacks

Gör gympa på en madrass
@familjehacks

Bottleflipp
(kasta plastflaska med lite vatten och få den att landa stående på botten eller korken).
@familjehacks

Bygg en koja i sängen

@familjehacks

Klä ut dig

@familjehacks

Spela musik med instrument
@familjehacks

Leka med vatten vid diskbänken
@familjehacks

Tvätta leksaker i handfaten
@familjehacks

Gör en hopphage med washitejp
@familjehacks

Bygga koja med möbler och filtar
@familjehacks

Leka med vatten i duschen
@familjehacks

Ha kuddkrig
@familjehacks

Bygga en hinderbana (inne)
@familjehacks

Blås upp ballonger och håll dem i luften
@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (FART & FLÄKT)

Kör Natur-
parkour

@familjehacks

Bygga en
hinderbana

@familjehacks

Gör fint i
trädgården

@familjehacks

Kasta boll så högt
och så långt du kan.

@familjehacks

Bygg en kulbana med
slangar, rör och
plastflaskor

@familjehacks

Bygg en vattenbana
med slangar, rör och
plastflaskor

@familjehacks

Kasta tennisboll mot
en vägg och fånga.

@familjehacks

Bygga koja

@familjehacks

Snickra
Brädor, borr, spik, hammare,
tumstock

@familjehacks

Spring och ta tid hur
snabb du är

@familjehacks

Gör en femkamp
med olika
utmaningar

@familjehacks

Diska uteleksaker
i bytta med
diskmedel och
borste

@familjehacks

Kasta stövel i
rockring

@familjehacks

Spela Boccia

@familjehacks

Titta på moln
(Mulle-TV)

@familjehacks

Spela
fotboll

@familjehacks

Spela
Boule

@familjehacks

Bolla en fotboll på
foten

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (LUGNT & SKÖNT)

Bygga med klossar

@familjehacks

Bygga med lego

@familjehacks

Läsa en
serietidning

@familjehacks

Spela
spel

@familjehacks

Bada figurer
i handfatet

@familjehacks

Läsa en bok

@familjehacks

Spela memory

@familjehacks

Leka med
tågbanan

@familjehacks

Lägga pussel

@familjehacks

Blåsa såpbubblor

@familjehacks

Leka med klossar

@familjehacks

Göra en bilbana och
köra bilar

@familjehacks

Göra en bana för
en boll

@familjehacks

Gör en
ansiktsmålning

@familjehacks

Leka med dockor

@familjehacks

Titta i fotoalbum

@familjehacks

Leka med
plastdjur

@familjehacks

Leka med bilar

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (LUGNT & SKÖNT)

<p>Sov över "hemma" på madrasser framför tv:n @familjehacks</p>	<p>Ordna ett hemma-SPA @familjehacks</p>	<p>Spela kort @familjehacks</p>
<p>Lego Bygga högst på tid @familjehacks</p>	<p>Lego Bygga fordon som tävlar @familjehacks</p>	<p>Bygg ett korthus @familjehacks</p>
<p>Lego Bygg ihop något från en gammal ritning @familjehacks</p>	<p>Lägg patiens @familjehacks</p>	<p>Spela plockepinn @familjehacks</p>
<p>Gör en dockteater @familjehacks</p>	<p>Lösa Rubiks kub @familjehacks</p>	<p>Sångstund med sångkort @familjehacks</p>
<p>Rör ihop en god smet och ät upp @familjehacks</p>	<p>Rita återvinning Rita en återvinningsstation och klipp sedan ut olika saker som ska återvinnas och lägg på rätt plats @familjehacks</p>	<p>Lego Sortera bitar @familjehacks</p>
<p>Måla på ett stort papper. @familjehacks</p>	<p>Ordna ett hemma-SPA @familjehacks</p>	<p>Göra fruktsallad @familjehacks</p>

HITTA PÅ-LAPPAR (PYSSEL)

Baka troldeg att dega med @familjehacks	Rita eller måla ett självpporträtt @familjehacks	Göra halsband av pärlor @familjehacks
Rita av hela familjen @familjehacks	Klistra fast paljetter på glasburkar och göra lyktor @familjehacks	Baka chokladbollar @familjehacks
Rita av dina händer och/eller fötter @familjehacks	Göra instrument av pappersrullar och flaskor @familjehacks	Pyssla i pysselbok @familjehacks
Klipp ut bilder ur tidningar och klista ett kollage @familjehacks	Rita av dig själv på ett stort papper @familjehacks	Gör klippdockor med fina kläder @familjehacks
Gör eget slime @familjehacks	Pärla pärlplattor @familjehacks	Leka med majsnamjöl och vatten på en bricka (spökslime) @familjehacks
Pyssla med saker från naturen @familjehacks	Måla med vatten på stenplattor/altantrall @familjehacks	Måla med fingerfärg @familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (PYSSEL)

Gör garnbollar
(mini pom-poms)

@familjehacks

Måla på ett
jättestort papper

@familjehacks

Måla på
stenar

@familjehacks

Blanda en
god dryck

@familjehacks

Gör egen glass av
saft, juice, frukter
och bär

@familjehacks

Måla med
vattenfärger

@familjehacks

Skriv ut målarbilder
och färglägg

@familjehacks

Kalkera mynt med
blyerts

@familjehacks

Blanda vattenfärger
till nya färger

@familjehacks

Gör en julkalender
med luckor.

@familjehacks

Bygg en säng till
ett gosedjur av
kartonger

@familjehacks

Gör stressbollar med
ballonger och
potatismjöl

@familjehacks

Rita med
white board-pennor
på kylskåp

@familjehacks

Bygg en koja av
kartonger

@familjehacks

Trä halsband av
cheerios

@familjehacks

Gör ett eget memory
med ritade bilder

@familjehacks

Pyssla med
kartonger och annan
återvinning

@familjehacks

Skriv en
berättelse

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (PYSSEL)

Måla naglarna

@familjehacks

Gör pennor fina med washitejp.

@familjehacks

Dega med trolldag

@familjehacks

Gör en hopphage med markeringstejp

@familjehacks

Dekorera glasburkar till lyktor.

@familjehacks

Trä ett fint halsband

@familjehacks

Rita ditt drömhus

@familjehacks

Pyssla något fint att ge bort och slå in i presentpapper

@familjehacks

Måla tånaglarna

@familjehacks

Pyssla med okokt pasta

@familjehacks

Gör en klippdocka

@familjehacks

Gör en egen bok med vikta papper och fint omslag

@familjehacks

Gör ett klurigt korsord

@familjehacks

Gör instrument med t.ex. burkar, flaskor som du fyller med tex ris, ärtor eller bönor.

@familjehacks

Dekorera en tändsticksask

@familjehacks

Färglägg i en målarbok men blunda när du ska ta en penna. Knasigt kul med "fel" färg!

@familjehacks

Gör en kul rebus

@familjehacks

Gör en ansiktsmålning

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (TEKNIK)

Kolla på YouTube

@familjehacks

Ta tid på något

Springa en sträcka

Bygga något

Läsa något

@familjehacks

Spela spel på
datorn/surfplattan

@familjehacks

Skriva en saga
(på datorn)

@familjehacks

Fotografera

@familjehacks

Lyssna på en
ljudbok

@familjehacks

Lyssna på
en podcast

@familjehacks

Kolla på YouTube
och lär dig lösa
Rubiks kub

@familjehacks

Lyssna på
musik

@familjehacks

Se på film

@familjehacks

Köra ett gympa-
pass (från YouTube)

@familjehacks

Starta en blogg

@familjehacks

Lära sig en dans
(från YouTube)

@familjehacks

Göra en tidning
(fota och skriva)

@familjehacks

Ringa någon släkting
eller vän på Face-
time

@familjehacks

Gör en film med
legogubbar eller
andra figurer

@familjehacks

Spela in en film

@familjehacks

Läsa en e-bok

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (ROLL-LEKAR)

<p>Leka frisör Kam, vattenspruta, hårspännen, hårklämmor. @familjehacks</p>	<p>Leka affär Miniräknare, låtsaspengar, tygkasse, leksaksmat @familjehacks</p>	<p>Leka skola Ryggsäck, skrivbok, pennor, sudd, linjal, miniräknare @familjehacks</p>
<p>Leka familj @familjehacks</p>	<p>Leka doktor Plåster, bandage, leksaker spruta, stetoskop @familjehacks</p>	<p>Gör en modevisning @familjehacks</p>
<p>Leka bageri Trolldag, pepparkaksformar, kavel, muffinformar. @familjehacks</p>	<p>Ordna ett kalas för gosedjuren @familjehacks</p>	<p>Gör en show för föräldrarna @familjehacks</p>
<p>Leka djurräddare Leta spår, spillning och bon. @familjehacks</p>	<p>Leka fågelskådare Kikare, fågelbok, penna och papper. @familjehacks</p>	<p>Leka överlevare. Vad ska man då packa med? Bygga koja eller vindskydd. @familjehacks</p>
<p>Leka stjärnskådare. Gå ut med pannlampor när det blivit mörkt. @familjehacks</p>	<p>Leka superhjälte @familjehacks</p>	<p>Leka tjuv och polis @familjehacks</p>
<p>Leka affär @familjehacks</p>	<p>Leka resa @familjehacks</p>	<p>Leka spion @familjehacks</p>

HITTA PÅ-LAPPAR (LEKAR)

Leka
Hela havet stormar
@familjehacks

Leka
Gömma nyckel
@familjehacks

Leka
Inte nudda golv
-jaga
@familjehacks

Leka
Charader
@familjehacks

Leka
Följa John
@familjehacks

Leka
Inte nudda golv
@familjehacks

Leka
Kurragömman
(inne)
@familjehacks

Leka
Dansstopp
@familjehacks

Leka
Blindbock
@familjehacks

Spela
hänga gubbe
@familjehacks

Spela
sänka skepp
@familjehacks

Fågel fisk eller
mittemellan
@familjehacks

Gissa sången som
någon nynnar
@familjehacks

Vilken sak fattas
(Russin)
@familjehacks

Leka
Killevippen
@familjehacks

Leka 15
En räknar till 15 och alla
gömmer sig. Nästa omgång
räknar man till 14 osv.
@familjehacks

Leka
Fågel fisk eller
mittemellan
@familjehacks

Göra en skattjakt
@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (LEKAR)

Stafett

@familjehacks

Leka
Ruta

@familjehacks

Leka
Sista paret ut

@familjehacks

Leka
Sardinburken

@familjehacks

Leka
Burken

@familjehacks

Leka
Vinken

@familjehacks

Leka
Knutgubbe

@familjehacks

Leka
Kurragömma

@familjehacks

Leka Kull

@familjehacks

Leka
Röda vita rosen

@familjehacks

Leka
Under hökens
vingar kom

@familjehacks

Leka
Land och rike

@familjehacks

Leka
Blindbock

@familjehacks

Leka
Lyssnarleken

@familjehacks

Leka
Bro bro Breja

@familjehacks

Leka
Björnen sover

@familjehacks

Leka /Spela
Kasta gris

@familjehacks

Leka/Spela
Ruta

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (FAMILJEKUL)

Gå på picknick
med familjen

@familjehacks

Spela minigolf
med familjen

@familjehacks

Testa att följa en
karta till ett visst
mål med familjen

@familjehacks

Åk till en 4h-gård
med familjen

@familjehacks

Lek smakleken med
något ni har i kyl och
skafferi

@familjehacks

Göra en skogsutflykt
med familjen

@familjehacks

Gör en cykelutflykt
med familjen

@familjehacks

Åka till en lekpark
med familjen

@familjehacks

Se var mamma eller
pappa bodde när
de var små.

@familjehacks

Fixa ett hemma-SPA
med familjen

@familjehacks

Mata fåglarna
med familjen

@familjehacks

Turista i er
egen stad

@familjehacks

Spela spel
med familjen

@familjehacks

Gå på skräpjakt

@familjehacks

Gör en
hinderbana på
lekplatsen.

@familjehacks

Spreja några stenar
med guldspray eller
slå in dem i folie och göm
för en enkel skattjakt.

@familjehacks

Skogspromenad
med pannlampa
eller ficklampa

@familjehacks

Lägg ut saker som
inte hör hemma på
gården/i skogen och
låt barnen hitta dem.

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (FAMILJEKUL)

Gå till biblioteket
med familjen

Åka till badhuset
med familjen

Gå på teater
med familjen

Gå på bio
med familjen

@familjehacks

Möblerna om
med familjen

@familjehacks

Gå på stan och fika
med familjen

@familjehacks

Gör något kul
experiment

@familjehacks

Gå på museum
med familjen

@familjehacks

Åka till ett lekland
med familjen

@familjehacks

Laga mat
med familjen

@familjehacks

Läs högt för någon

@familjehacks

Åka till en djurpark
med familjen

@familjehacks

Baka
med familjen

@familjehacks

Odla kärnor och
fröer tillsammans

@familjehacks

Gå på en
lekplats-runda

@familjehacks

Gå på stan och gör
en önskelista till
födelsedag/jul

@familjehacks

Spela instrument
och/eller sjunga
tillsammans

@familjehacks

Gör en safaristig
med gosedjur

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (SÄSONG)

Leka i
vattenspridare

@familjehacks

Z

Flyga drake

@familjehacks

Z

Kasta freesbee

@familjehacks

Z

Hoppa hopprep

@familjehacks

Z

Spela
fotboll

@familjehacks

Z

Leka med
vatten

@familjehacks

Z

Vattenkrig med
vattenpisoler eller
blomsprutor

@familjehacks

Z

Spela kubb

@familjehacks

Z

Spela kula

@familjehacks

Z

Hoppa twist

@familjehacks

Z

Åka
rullskridskor

@familjehacks

Z

Åka
skateboard

@familjehacks

Z

Ha picknick

@familjehacks

Z

Fixa en utesäng
och mysa i

@familjehacks

Z

Vattna med
vattenslangen

@familjehacks

Z

Leta insekter och
andra smådjur

@familjehacks

Z

Göra "soppa"
med vatten och olika
saker från trädgården

@familjehacks

Z

Hitta fina stenar
och rengöra

@familjehacks

Z


HITTA PÅ-LAPPAR (SÄSONG)

<p>Gör en flaskpost och lägg i vattnet med någon vuxen @familjehacks</p>	<p>Flyga drake @familjehacks</p>	<p>Snickra något @familjehacks</p>
<p>Sätta upp ett tält @familjehacks</p>	<p>Blåsa såpbubblor @familjehacks</p>	<p>Plocka olika växter och lär dig namnet på dem @familjehacks</p>
<p>Kasta pil @familjehacks</p>	<p>Cykla @familjehacks</p>	<p>Hoppa på hoppstylta/gå på styltor @familjehacks</p>
<p>Rita med asfaltkriter @familjehacks</p>	<p>Göra geggamojja @familjehacks</p>	<p>Blanda en dryck med vinbär, smultron och andra bär @familjehacks</p>
<p>Hoppa studsmatta @familjehacks</p>	<p>Hoppa hage @familjehacks</p>	<p>Leka med vattenballonger @familjehacks</p>
<p>Leka i sandlådan @familjehacks</p>	<p>Rocka rockring @familjehacks</p>	<p>Hoppa hopprep @familjehacks</p>

HITTA PÅ-LAPPAR (SÄSONG)

<p>e</p> <p>Bygga en snölykta av snöbollar</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Bygga en snögubbe</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Bygga snöfigurer</p> <p>@familjehacks</p>
<p>e</p> <p>Bygga en snögrotta</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Måla med vattenfärg på snö</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Åka pulka</p> <p>@familjehacks</p>
<p>e</p> <p>Göra ett skidspår och åka skidor</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Åka skridskor</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Göra en snöängel</p> <p>@familjehacks</p>
<p>e</p> <p>Bygga en snöborg</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Gör en snöbana för flaskor</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Måla på snö med sprayflaskor fyllda med färgat vatten</p> <p>@familjehacks</p>
<p>e</p> <p>Måla med vattenfärg på snön</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Bygg en snöbolls- katapult</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Bygg en glasskiosk och gör glassar av snö och vattenfärg</p> <p>@familjehacks</p>
<p>e</p> <p>Fyll vatten- ballonger med färgat vatten och frys till vackra isbollar</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Gör snöbollar och spela boccia</p> <p>@familjehacks</p>	<p>e</p> <p>Bygg en snöstaty av dig själv</p> <p>@familjehacks</p>

HITTA PÅ-LAPPAR (SÄSONG)




Höst-bingo i skogen
(finns på hemsidan)

@familjehacks




Hoppa i lövhögar!

@familjehacks




Hemma mys
med film

@familjehacks




Fotografera vackra höst-
bilder med mobilen

@familjehacks




Gör en färgglad
"soppa" med höstlöv!

@familjehacks




Baka äppelpaj!

@familjehacks




Reflex-skattjakt
i skogen eller på
gården.

@familjehacks




Pyssla med reflexer.
Sätta fast på skor, vagn
och kläder.

@familjehacks



Trä halsband av
rönnbär.

@familjehacks




Pyssla med
naturmaterial

@familjehacks




Gör en lövkrona

@familjehacks




Ta på galonisa
och stövlar och hoppa i
vattenpölar

@familjehacks




Gör lövtryck på tyg
eller papper.

@familjehacks




Gör en hinderbana i
trädgården.

@familjehacks




Gör kottdjur me-
ben av pinnar

@familjehacks



Samla höstlöv i så många
färger som möjligt.

@familjehacks



Tälta inomhus med
massa kuddar och filtar.

@familjehacks



Plocka bär & svamp

@familjehacks

HITTA PÅ-LAPPAR (EXTRA)

