



### **Tips!**

Kryssa i **BONUSSVETT** = Allt svett utöver dina 3 timmar och skolidrotten. Kanske kan du ha ett mål som att efter 10st Bonussvett = Nåt kul, t ex mer skärmtid eller pysselkväll eller nåt annat belönade som ni i familjen kommer överens om. Man kan skriva små belöningar på lappar och lägga i en burk och när du samlat ihop bonus, får du dra en lapp... TAAAARRAAA!!!