

Išeiti pasivaikščioti po vakarienės bent 20min	Pašuoliuoti ant dviejų kojų lyg taptumėte kengūromis 10min	Nuvažiuoti prie ežero pamėtyti akmenukų	3 kartus sužaisti slėpynių, ieškoti ne einant, o ropojant keturiomis
Įlipti į medį (visiems) ir pasikasyti galvas kaip beždžionėlės	Pastatyti fortą namuose ir vėliau pulsti jį užmetant balionais	10 min sukti tikrą ar įsivaizduojamą lanką	10 min šokinėti su šokdyne nuolat keičiant judesius
Pastatyti palapinę namuose ir joje pamedituoti drugelio pozoje	3 kartus sužaisti gaudynių	Išeiti į lauką suvalgyti sveiko užkandžio ar papietauti	Išsirinkti šeimos dainą ir aktyviai prašokti nuo pradžių iki pabaigos
Tapti krabais ir judėti atbulomis ant keturių artimiausias 15min	Praleisti visą dieną be ekranų	Surengti pupų maišelio mėtymo konkursą (įjunkite fantaziją)	Išeiti pasivaikščioti į parką bent 60min
20min po namus judėti tik šokinėjant (aukštyn ir į priekį)	Išeiti į lauką ir nusiridenti nuo kalno (visiems)	Lengvai prasibėgti riste ir pasigrožėti rudens lapais 20min	Surengti žygį su draugais po apylinkes
Mušinėti kojomis pupų maišelį 10min	Imituoti meškų judesius ir vaikščioti kaip meškučių šeima bent 10 min	Išeiti/išvažiuoti į mišką grybauti/pasivaikščioti	Sužaisti ledo ritulį ant kelių! Apvyniokite bet kokią lazda kojine (kad nebūtų atšokimo), raskite objektą, kuris galėtų atstoti ritulį, pasirūpinkite saugia aplinka ir pirmyn!
Paskirstyti nedidelius buitės darbus ir rungtyniauti, kas pirmas atliks savo darbą	Atlikti keletą jogos pratimų	Nukeliauti į baseiną	Imituoti paukščius ir plasnoti rankomis 10min
Pamušinėti balioną rankomis neleidžiant jam nukristi ant žemės	Išeiti į lauką pasitreniruoti sporto aikštelėje	Pažaisti futbolą smūgiuodami į susikurtus/ įsivaizduojamus vartus	Išbandyti beisbolą – raskite su kuo atmušti suglamžyto popieriaus lapą
Pasivažinėti dviračiais	Pasivaržyti, kas greičiau perneš vandenį su stikline iš vieno kibiro į kitą	Paskui lyderį! Šeimos nariai vaikšto iš paskos tiksliai atkartodami lyderio judesius bent 30min	Pašokinėti kaip ristūnai žirgai varžybų metu 10min
Išeiti į parką sužaisti golfo. Pasirūpinkite mėtymui skirtu pupų maišeliu, teniso kamuoliuku ar pan. bei virve, lankais ar panašiomis priemonėmis sukurti keletą imitacinių golfo „skylių“ ir pažymėti starto liniją. Bandykite pataikyti kamuoliuką į „skylę“. Skaičiuokite, kiek metimų kiekvienam prireikė.	Pasivaikščioti virve. Ištieskite virvę ar lipnią juostelę ant žemės ir balansuokite tiesia linija	Pašokinėti kaip varlės kurkiant 10min	Pasivažinėti paspirtukais (įsivaizduojamais ar tikrai, svarbu ne elektriniais)
Būti pingvinais visą dieną ir krypuoti po namus kai tik reikia kur nueiti	Prieš pradėdant pusryčiauti padaryti po 20 pritūpimų	Surengti balansavimo konkursą – kas ilgiau išstovės ant vienos kojos	Šliaužti kaip ropliai ar gyvatės judant ant žemės 10min