

# 50 nyttiga livsfärdigheter till HIFK:s juniorspelare att träna på under karantänen!

Träna upp de här sakerna nu då det inte är möjligt att spela fotboll!

## ALLMÄNT

- Dammsug mattorna
- Byt ut en lampa som gått sönder
- Testa brandvarnarna
- Ordna tamburens ytterklädesknaggar och skohögar
- Lär dig göra upp en budget för dina pengar
- Putsa dina festskor
- Lär dig knyta en slips
- Lär dig hur man ringer nödcentralen
- Lär dig dela spelkort
- Lär dig nya ord och fraser på ett främmande språk
- Lär dig vissla (med och utan fingrar)
- Ta hand om ditt husdjur

## STÄDNING

- För ut skräp och återvinn dem
- Kolla vad allt som går att återvinna
- Diska för hand
- Töm och fyll diskmaskinen
- Lär dig använda tvättmaskinen
- Lär dig bädda din säng
- Byt lakan
- Lär dig stryka dina skjortor
- Lär dig vika skjortor och byxor
- Städa badrummet
- Sy fast en knapp som lossnat

## KÖKET

- Koka ägg
- Stek ägg
- Gör äggröra
- Gör ugnssmörgåsar
- Koka kaffe eller te
- Gör pasta med tomatsås
- Gör smörgåsar
- Stek plättar
- Lär dig finfördela tre olika grönsaker
- Koka ris
- Lär dig använda en vass kökskniv
- Laga mat efter ett recept
- Gör en smoothie
- Lär dig mer om näringsvärden

## NYTTIGA LIVSFÄRDIGHETER

- Skicka ett brev på posten med rätt adress
- Hitta din egen position på en karta
- Lär dig använda karta och kompass
- Lär dig läsa busstidtabeller
- Lär dig läsa tågtidtabeller
- Lär dig använda Reittiopas
- Lär dig göra service på cykeln
- Gör ditt eget CV
- Häng upp en tavla på väggen
- Kratta och gör annat gårdsarbete
- Lär dig odla potatis och morötter
- Lär dig göra upp eld

