

WILLOWDALE

20 MINUTES OUTSIDE CHALLENGE

I pledge to spend 20 minutes outside each day playing in and exploring nature!

20 IDEAS FOR GETTING OUTSIDE

- Tell someone a story outside
- Draw in the dirt with a stick
- Build something with sticks, rocks, or leaves
- Make up your own adventure
- Find each color of the rainbow
- Paint trees or rocks with mud and twig brushes
- Make a nature crown or bracelet
- Create a leaf rubbing with paper and crayons
- Make an obstacle course with logs and rocks
- Blow bubbles
- Play with a friend
- Read a book
- Roll over a log and look for creatures
- Look for shapes in the clouds
- Find something in your favorite color
- Find something tiny
- Find something bigger than your hand
- Listen for 5 different sounds
- Follow a trail or sidewalk you've never explored
- Count how many different animals you see

WEEKLY TRACKER

WEEK OF:

MONDAY	
TUESDAY	
WEDNESDAY	
THURSDAY	
FRIDAY	
SATURDAY	
SUNDAY	

Use a pencil to check off each day so you can reuse this tracker.



BONUS: Keep a journal to draw or write about something you saw, did, or noticed during your time outdoors!



HAVE FUN!

WILLOWDALE

DESAFIO DE 20 MINUTOS AO AR LIVRE

Eu me comprometo a passar 20 minutos fora de casa todos os dias brincando e explorando a natureza!

20 IDEIAS PARA SAIR AO AR LIVRE

- Conte uma história para alguém do lado de fora
- Desenhe na terra com um graveto
- Construa algo com gravetos, pedras ou folhas
- Invente sua própria aventura
- Encontre cada cor do arco-íris
- Pinte árvores ou pedras com lama e pincéis de graveto
- Faça uma coroa ou pulseira de natureza
- Faça uma gravura de folhas com papel e giz de cera
- Monte um circuito de obstáculos com troncos e pedras
- Brincar com um amigo
- Ler um livro
- Rolar sobre um tronco e procurar criaturas
- Procurar formas nas nuvens
- Encontrar algo na sua cor favorita
- Encontrar algo pequeno
- Encontrar algo maior que a sua mão
- Ouvir 5 sons diferentes
- Seguir um caminho ou calçada que você nunca explorou
- Contar quantos animais diferentes você vê
- Sobre bolhas

RASTREADOR SEMANAL

SEMANA DE:

SEGUNDA-FEIRA	
TERÇA-FEIRA	
QUARTA-FEIRA	
QUINTA-FEIRA	
SEXTA-FEIRA	
SÁBADO	
DOMINGO	

Use um lápis para marcar cada dia para que você possa reutilizar este rastreador.

BÔNUS: Mantenha um diário para desenhar ou escrever sobre algo que você viu, fez ou percebeu durante seu tempo ao ar livre!



DIVIRTA-SE!

WILLOWDALE

RETO DE 20 MINUTOS AFUERA

¡Prometo pasar 20 minutos al día afuera jugando y explorando la naturaleza!

20 IDEAS PARA SALIR AFUERA

- Cuéntale a alguien una historia afuera
- Dibuja en la tierra con un palo
- Construye algo con palos, piedras o hojas
- Inventa tu propia aventura
- Encuentra cada color del arcoíris
- Pinta árboles o piedras con barro y pinceles de ramitas
- Haz una corona o pulsera de la naturaleza
- Haz un frotado de hojas con papel y crayones
- Haz un circuito de obstáculos con troncos y piedras
- Haz burbujas
- Juega con un amigo
- Lee un libro
- Rueda sobre un tronco y busca criaturas
- Busca formas en las nubes
- Encuentra algo de tu color favorito
- Encuentra algo pequeño
- Encuentra algo más grande que tu mano
- Escucha 5 sonidos diferentes
- Sigue un sendero o acera que nunca hayas explorado
- Cuenta cuántos animales diferentes ves

RASTREADOR SEMANAL

WEEK OF:

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

Usa un lápiz para marcar cada día y así poder reutilizar este rastreador.

BONUS: ¡Lleva un diario para dibujar o escribir sobre algo que viste, hiciste o notaste durante tu tiempo al aire libre!



HAVE FUN!

WILLOWDALE

CHANGAMOTO YA DAKIKA 20 NJE

Naahidi kutumia dakika 20 kila siku nje nikicheza
na kuchunguza asili!

WAZO 20 LA KUTOKA NJE

- Msimulishe mtu hadithi nje
- Chora kwenye mchanga kwa kutumia fimbo
- Jenga kitu kwa kutumia fimbo, mawe, au majani
- Fanya safari yako mwenyewe ya kubahatisha
- Tafuta kila rangi ya upinde wa mvua
- Paka miti au mawe kwa tope na mashina ya fimbo
- Tengeneza taji au bangili ya asili
- Fanya kuchora majani kwa karatasi na crayons
- Tengeneza kozi ya vikwazo kwa kutumia magodu na mawe
- Cheza na rafiki
- Soma kitabu
- Rusha juu ya kuni na tafuta viumbe
- Tafuta maumbo katika mawingu
- Pata kitu katika rangi yako unayopenda
- Pata kitu kidogo sana
- Pata kitu kikubwa kuliko mkono wako
- Sikiliza sauti 5 tofauti
- Fuata njia au barabara ya miguu ambayo hujawahi kuchunguza
- Hesabu ni wanyama wangapi tofauti unaowaona
- Piga povu

KIFUATILIA WIKI KWA WIKI

WIKI YA:

JUMATATU	
JUMANNE	
JUMANTANO	
ALHAMISI	
IJUMAA	
JUMAMOSI	
JUMAPILI	

Tumia kalamu ya kuandika ili kukagua kila siku ili uweze kutumia kirekodi hiki tena.

BONASI: Hifadhi daftari ili kuchora au kuandika juu ya kitu ulichokiona, kufanya, au kukigundua wakati wako nje!



FURAHIA!