

Aktivitäten zum Herunterladen

# Ausschneiden und aufbewahren: **Aktivitätskarten für eine bildschirmfreie Zeit**

Verbannen Sie Langeweile, bevor sie zuschlägt. Diese Aktivitätskarten zum Ausschneiden enthalten Vorschläge für bildschirmfreie Aktivitäten, mit denen die ganze Familie Spaß haben kann. In diesem Paket finden Sie Herausforderungen für Einzelspieler, altersgerechte Empfehlungen und unterhaltsame Vorschläge, an denen die ganze Familie teilnehmen kann, ohne dass ein Bildschirm im Spiel ist.



## Enthalten

- 18 Karten für die ganze Familie
- 18 Karten für Kinder unter 7 Jahren
- 18 Karten für Kinder von 7 bis 9 Jahren
- 18 Karten für Kinder von 9 bis 12 Jahren
- 18 Karten für Jugendliche
- 27 Blankokarten für eigenen Vorschläge

## Sie benötigen:

- Eine leere Schachtel oder ein leeres Glas
- Eine Schere

## Wie man diese Karten benutzt

1. Wählen Sie das Kartenset, das am besten zu Ihrer Familie passt, basierend auf dem Alter der Familienmitglieder.
2. Schneiden Sie das gewünschte Aktivitätsset aus und fügen Sie Ihre eigenen Vorschläge mit den Blankokarten hinzu.
3. Legen Sie die Karten in eine leere Schachtel oder ein Glas.
4. Wenn Sie genug von Bildschirmen für diesen Tag haben, Ihnen die Ideen ausgehen oder jemand die Worte „Mir ist langweilig ...“ sagt, greifen Sie zum Glas!
5. Ziehen Sie eine Karte aus dem Glas. Die meisten Vorschläge können für Einzel- oder Familienaktivitäten angepasst werden – Sie entscheiden, wer mitmacht!



# Für die ganze Familie

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

## Für die ganze Familie



Gemeinsam Abendessen kochen



## Für die ganze Familie



Eine Familientalentshow veranstalten



## Für die ganze Familie



Einen „Ja-Tag“ einführen (im Rahmen des Möglichen!)



## Für die ganze Familie



Erstellt ein Dankbarkeitsglas für die Familie und fügt im Laufe der Woche Zettel hinzu



## Für die ganze Familie



Plant einen Tag der Freundlichkeit und tut jemand anderem etwas Gutes



## Für die ganze Familie



Bastelt gemeinsam eine Zeitkapsel



## Für die ganze Familie



Sucht euch ein Brettspiel aus, das ihr liebt, und ändert die Regeln



## Für die ganze Familie



Eine Radtour machen



## Für die ganze Familie



Erwachsene bringen Kindern ein Spiel bei, das sie selbst als Kinder gespielt haben



# Für die ganze Familie

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

## Für die ganze Familie



Startet einen Fähigkeitstausch: Jeder bringt dem anderen etwas bei, das er gut kann



## Für die ganze Familie



Macht ein Picknick im Haus oder auf dem Balkon



## Für die ganze Familie



Macht eine Blindverkostung mit unbedenklichen Lebensmitteln aus der Küche



## Für die ganze Familie



Erstellt eine Familien-Bucket-Liste mit Dingen, die ihr dieses Jahr unternehmen möchten



## Für die ganze Familie



Malt gegenseitig Porträts von euch



## Für die ganze Familie



Entwerft eine Familienflagge



## Für die ganze Familie



Veranstaltet einen Papierfliegerwettbewerb: Bewertet das beste Design und die weiteste Flugstrecke!



## Für die ganze Familie



Erstellt ein Familienerinnerungsbuch: Haltet die lustigsten und schönsten Erinnerungen und vieles mehr fest



## Für die ganze Familie



Stellt alte Familienfotos nach



# Unter 7 Jahren

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

**Unter 7  
Jahren**



Zaubertränke  
im Garten  
zubereiten



**Unter 7  
Jahren**



Eine Deckenburg  
bauen



**Unter 7  
Jahren**



Eine Schatzsuche  
veranstalten



**Unter 7  
Jahren**



Eine Tanzparty  
mit den  
Lieblingsliedern  
aller veranstalten



**Unter 7  
Jahren**



Ein Teddy-  
Picknick  
veranstalten



**Unter 7  
Jahren**



Ein eigenes  
Musikinstrument  
basteln



**Unter 7  
Jahren**



„Alle Vögel  
fliegen hoch“  
spielen



**Unter 7  
Jahren**



Einen Mini-  
Hindernis-  
parcours  
aufbauen



**Unter 7  
Jahren**



Erwachsenen  
einen selbst  
ausgedachten  
albernen Tanz  
beibringen



# Unter 7 Jahren

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

**Unter 7 Jahren**



„Was ist das für ein Geräusch?“ mit Dingen spielen, die man im Haus findet



**Unter 7 Jahren**



Geht auf Farbsuche (findet 5 rote Dinge, 10 gelbe Dinge usw.)



**Unter 7 Jahren**



Erstellt eine Collage aus alten Zeitschriften



**Unter 7 Jahren**



Wählt ein Thema und verkleidet euch entsprechend



**Unter 7 Jahren**



Tut so, als wäre der Boden Lava



**Unter 7 Jahren**



Spielt „Rate, was in der Tüte ist“



**Unter 7 Jahren**



Bemalt Steine und schmückt eure Nachbarschaft



Verziert Papierkronen und krönt jemanden für eine Stunde zum König oder zur Königin



**Unter 7 Jahren**



Malt Gesichter auf Obst oder Gemüse



# 7–9 Jahre

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

7–9



**Spielt „Kopf, Körper und Beine“ (zeichne einen Kopf, falte das Papier und gib es weiter, dann einen Körper und so weiter)**



7–9



**Erstelle ein Bild nur mit Klebeband oder Washi-Tape**



7–9



**Lerne eine neue Origami-Figur**



7–9



**Spiele „20 Fragen“**



7–9



**Bastle einen Bilderrahmen aus Pappe**



7–9



**Bring Erwachsenen einen neuen Tanz, ein neues Wort oder einen neuen Trend bei, den du kürzlich gelernt hast**



7–9



**Erstelle ein Familienalbum**



7–9



**„Würdest du eher?“ spielen**



7–9



**Bastle einen Papier-Wahrsager**



# 7–9 Jahre

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

7–9



Entwirf eine Schnitzeljagd und führe sie durch



Spielt Schere, Stein, Papier, aber mit neuen Optionen (z. B. Zauberer, Einhorn, Troll)

7–9



Versucht, ein Familienmitglied kopfüber zu zeichnen

7–9



Gemeinsam eine Geschichte erzählen, wobei jeder einen Satz hinzufügt



Ein Insektenhotel bauen

7–9



Eine Karte einer imaginären Insel erstellen

7–9



Selbstgemachte Eis am Stiel herstellen



Einen neuen Superhelden erfinden und seine Kräfte beschreiben

7–9



Einen Brief an eine besondere Person schreiben (man muss ihn nicht abschicken)

7–9



# 10–12 Jahre

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

10–12



Entwirf eine Schatzsuche



10–12



Beobachte Wolken



10–12



Erstelle Playlists für deine verschiedenen Stimmungen – mit Stift und Papier!



10–12



Zelte in deinem Garten oder Wohnzimmer



10–12



Lerne ein neues Kartenspiel



10–12



Lerne, mit zusammengeknüllten Socken zu jonglieren



10–12



Schreibe ein kurzes Theaterstück und führe es auf



10–12



Dekoriere oder verwandle ein altes T-Shirt



10–12



Plane einen Familienquizabend und schreibe die Fragen



# 10–12 Jahre

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

10–12



Plane und  
organisiere einen  
Familien-  
Wettbewerbstag



10–12



Nimm deine  
Familie mit auf  
eine Führung an  
einem Ort, den du  
liebst



10–12



Fähigkeiten  
austauschen:  
Bringe deiner  
Familie eine neue  
Fähigkeit bei, und  
sie bringen dir  
eine bei



10–12



Schreibe eine  
imaginäre  
Bewertung für  
einen Ort, an dem  
du kürzlich warst



10–12



Erstelle einen  
Geheimcode  
und schreibe  
eine Nachricht



10–12



Entwirf ein  
Familienlogo  
oder ein  
Familienwappen



10–12



Versuche, einen  
Zauberwürfel zu  
lösen



Erstelle eine  
Kettenreaktionsbahn (wie  
Dominosteine,  
Murmeln oder  
aufgestellte  
Karten)



10–12



Erstelle einen  
Mini-Podcast  
oder eine  
Radiosendung  
mit deiner  
Stimme und  
Requisiten



# Jugendliche

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

## Jugendliche



Gestalte dein Zimmer mit den vorhandenen Mitteln neu oder dekoriere es um



## Jugendliche



Backe etwas von Grund auf selbst



## Jugendliche



Probiere „freies Tagebuchschreiben“ aus



## Jugendliche



Erstelle einen Trainingsparcours



## Jugendliche



Lerne, etwas zu flicken oder zu nähen



## Jugendliche



Erstelle ein Mini-Magazin, um einem Erwachsenen etwas beizubringen



## Jugendliche



Erfinde eine neue Sportart und bringe anderen bei, sie zu spielen



## Jugendliche



Veranstalte ein „umgekehrtes Abendessen“ – serviere Erwachsenen ein von dir geplantes und gekochtes Essen



## Jugendliche



Plane eine Quizrunde über deine Familie und schreibe die Fragen auf



# Jugendliche

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

## Jugendliche



Organisiere ein Familien-Fotoshooting im Freien



## Jugendliche



Erkläre deiner Familie eine App, die sie nicht versteht



## Jugendliche



Lerne ein neues Rezept aus einem anderen Land oder einer anderen Kultur



## Jugendliche



Erfinde ein neues Kartenspiel und teste es mit deiner Familie



## Jugendliche



Erfinde eine Herausforderung für alle Familienmitglieder, die sie eine Woche lang durchhalten müssen (z. B. 10 Liegestütze pro Tag, 5 Minuten lesen oder etwas Netttes tun)



## Jugendliche



Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich, verschließe ihn und mache ihn erst in einem Jahr auf



## Jugendliche



Upcycle etwas Einfaches: eine Jeans, alte Möbel oder ein Glas



## Jugendliche



Schreibe eine Liste mit „10 Dingen, auf die ich stolz bin“ und dekoriere sie



## Jugendliche



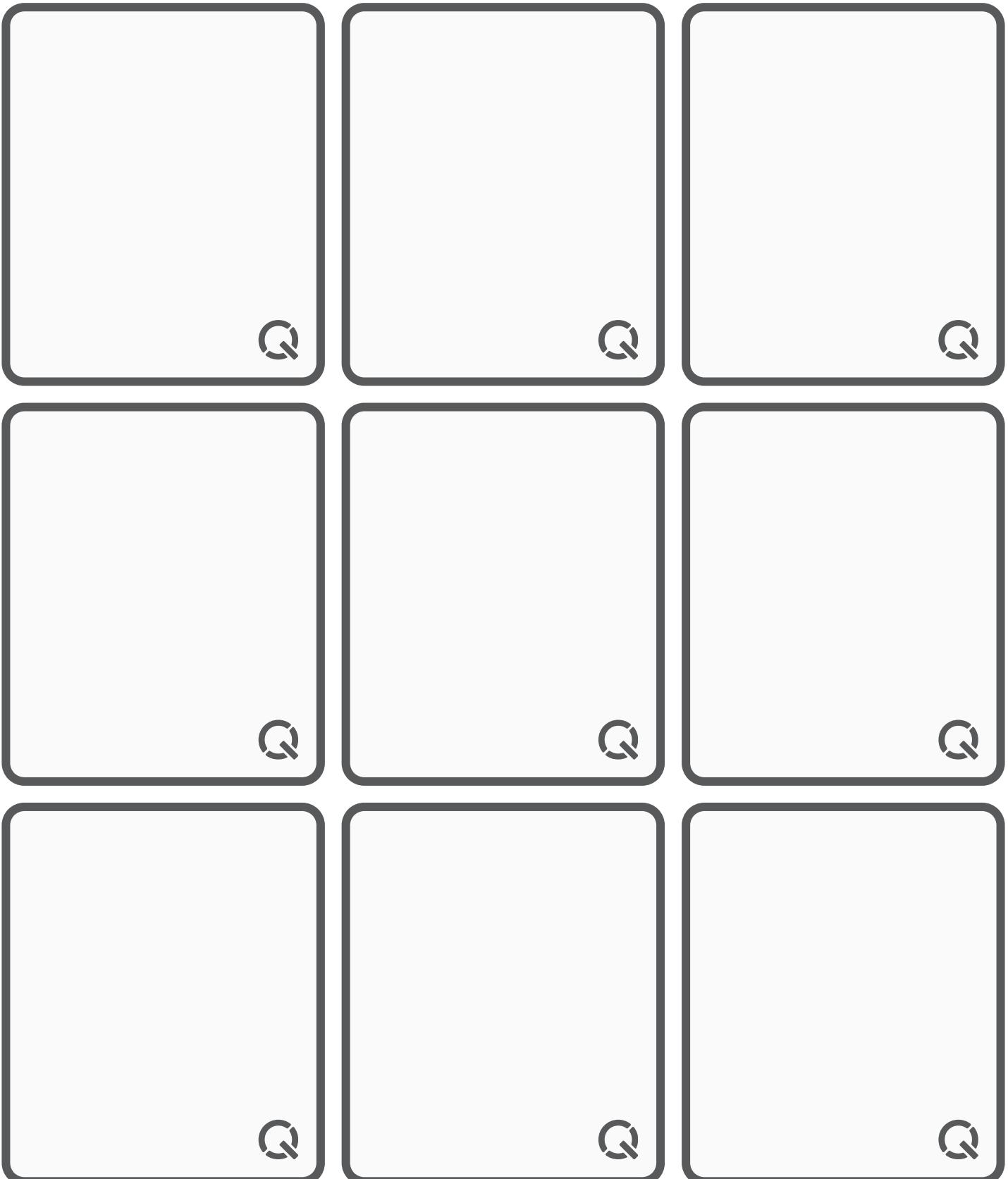
Erstelle ein Vision Board für etwas, das du dieses Jahr erreichen möchtest



Karten für bildschirmfreie Aktivitäten

# Blankokarten

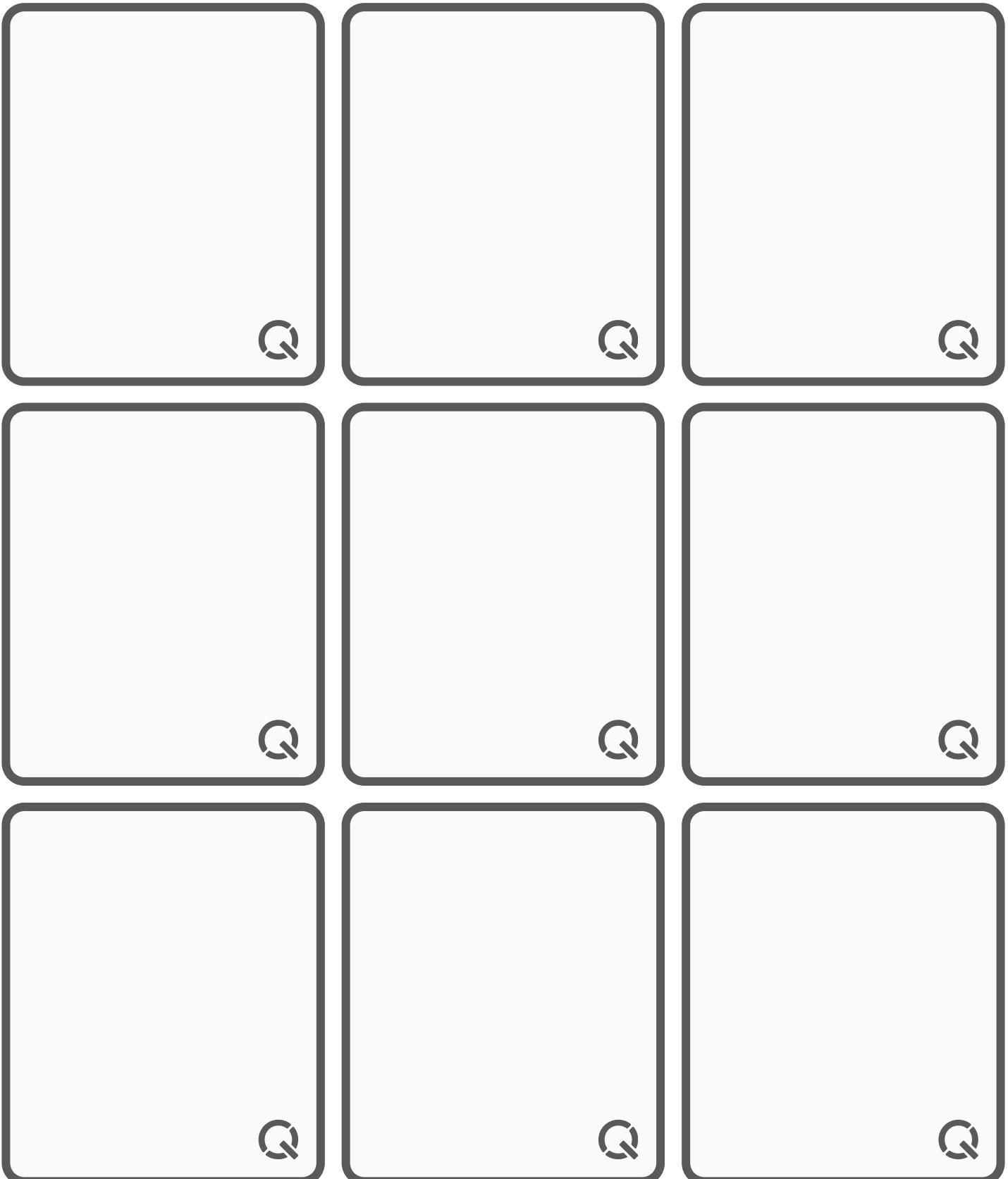
Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.



Karten für bildschirmfreie Aktivitäten

# Blankokarten

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.



Karten für bildschirmfreie Aktivitäten

# Blankokarten

Drucken Sie die Seite aus, schneiden Sie die Karten aus und schon haben Sie viele Aktivitäten parat.

