



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
Familientalentsh
ow 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 möchtet



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



Unter 7 Jahren



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



7–9



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



7–9



Ein Insektenhotel bauen



7–9



Eine Karte einer imaginären Insel erstellen



7–9



Selbstgemachte Eis am Stiel herstellen



7–9



Einen neuen Superhelden erfinden und seine Kräfte beschreiben



7–9



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



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
zusammen-
geknüllten
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
Familien-
quizabend 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



10–12



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
Tagebuchschreib
en“ 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 Nettes 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

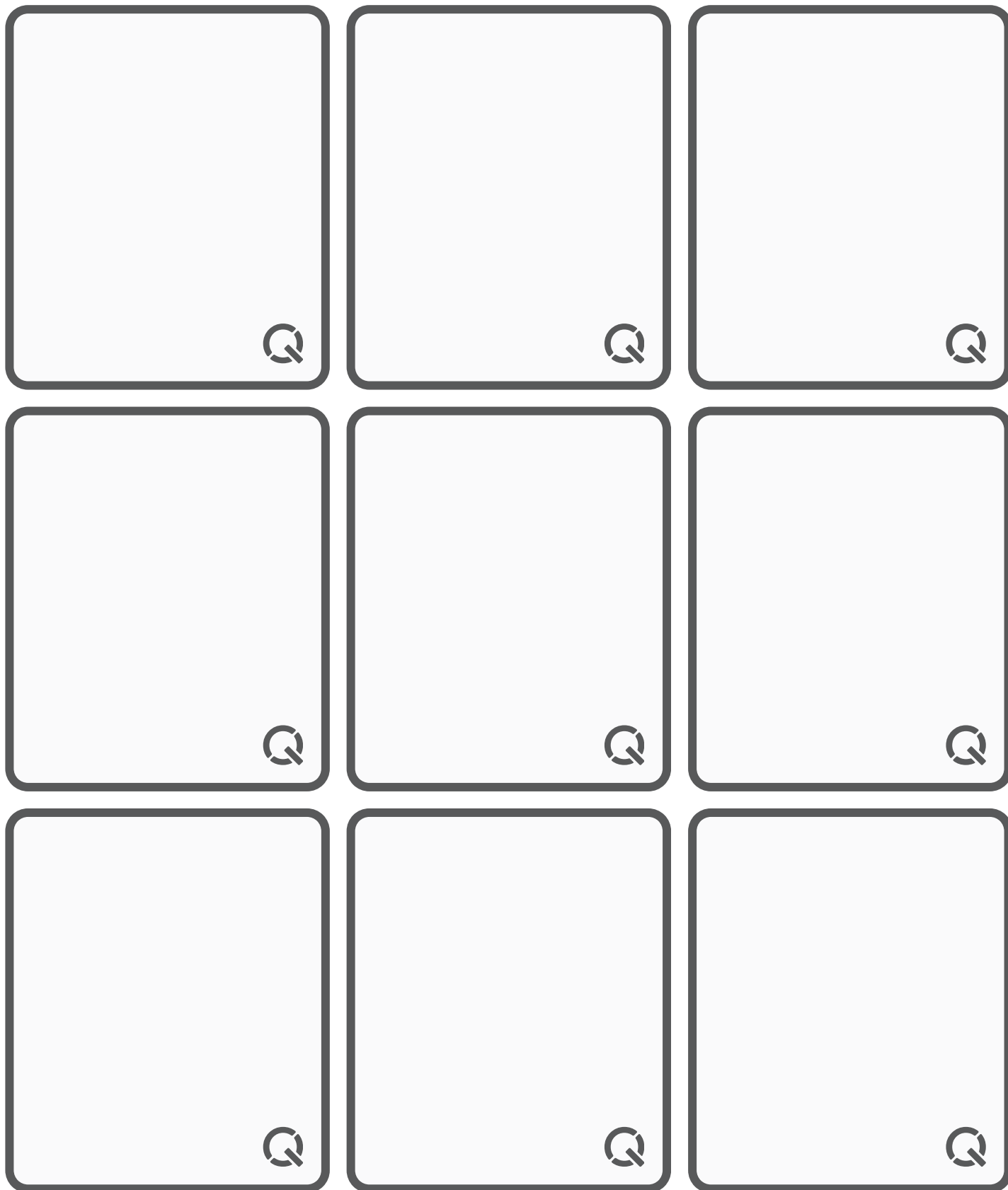


Erstelle ein Vision Board für etwas, das du dieses Jahr erreichen möchtest



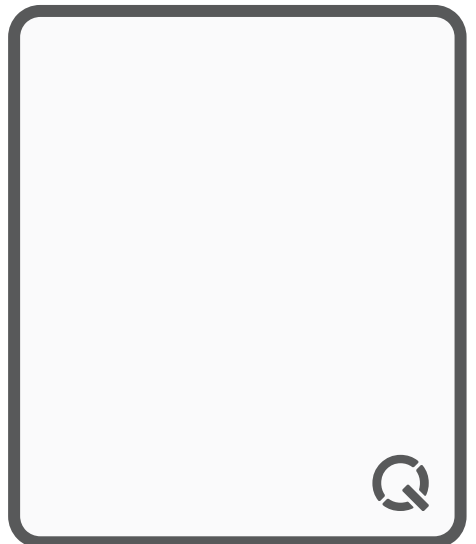
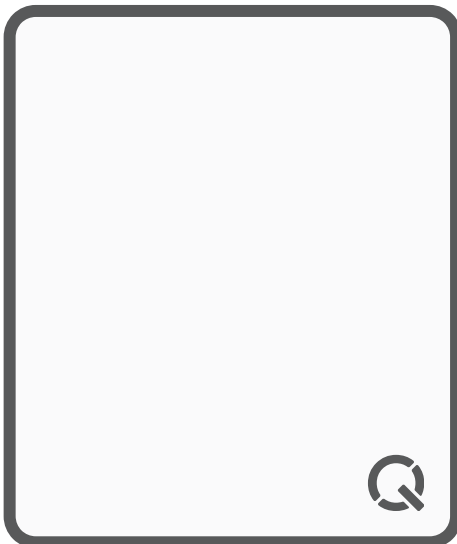
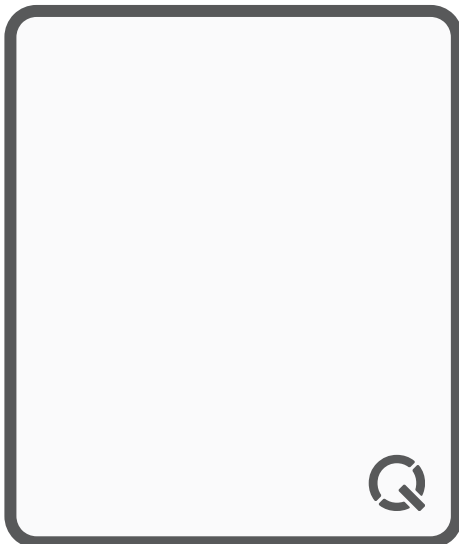
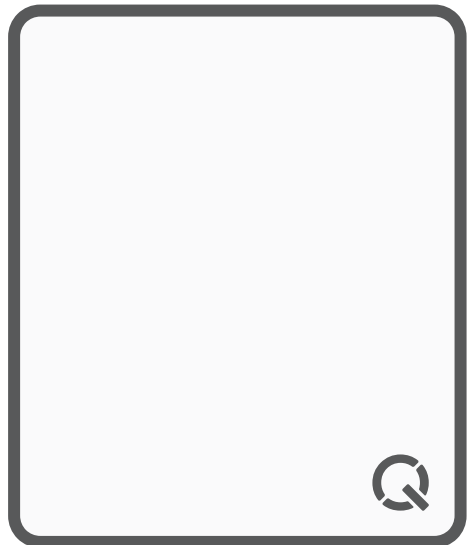
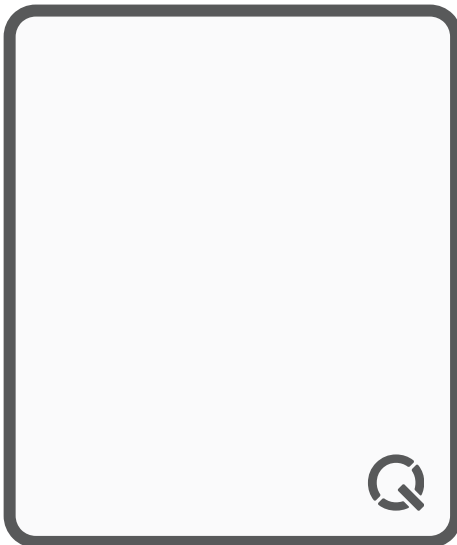
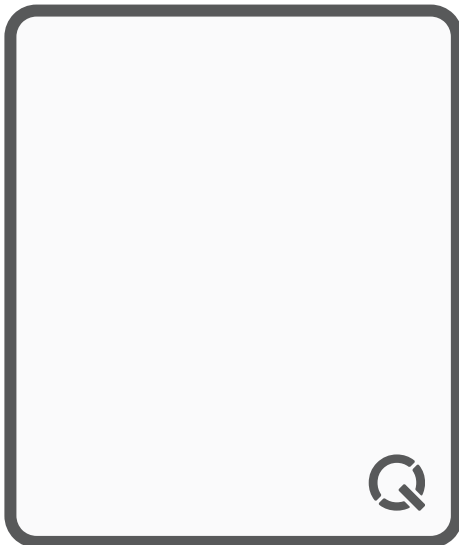
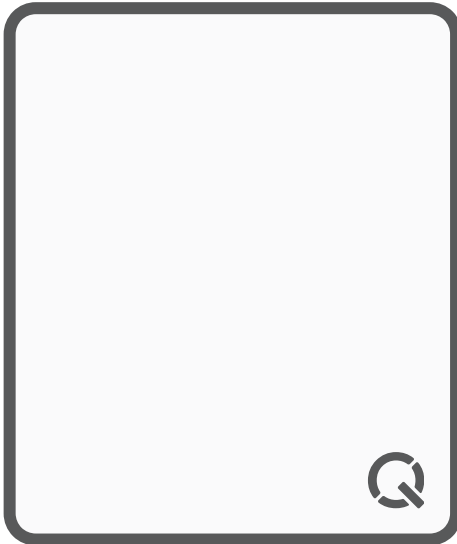
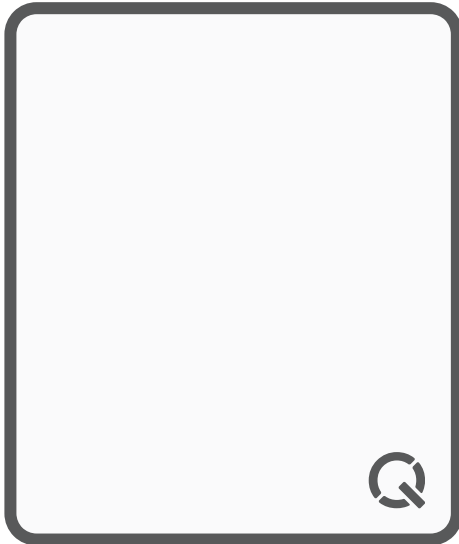
Blankokarten

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



Blankokarten

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



Blankokarten

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

