



Atividades baixáveis

Recorte e guarde: **cartas de atividades sem telas**



Combata o tédio antes que ele chegue. Estas cartas de atividades recortáveis sugerem atividades sem telas que toda a família pode usar. Neste pacote, você encontrará desafios individuais, recomendações por faixa etária e sugestões divertidas que envolvem toda a família, sem nenhuma tela por perto.

Inclui:

- 18 cartas para toda a família
- 18 cartas para menores de 7 anos
- 18 cartas para crianças de 7 a 9 anos
- 18 cartas para crianças de 9 a 12 anos
- 18 cartas para adolescentes
- 27 cartas em branco para suas sugestões

Você vai precisar de:

- Uma caixa ou pote vazio
- Tesoura

Como usar estas cartas:

1. Escolha o conjunto de cartas que melhor se adapta à sua família, com base na faixa etária.
2. Recorte o conjunto de atividades que deseja usar e adicione suas próprias sugestões usando o conjunto de cartas em branco.
3. Coloque as cartas em uma caixa ou pote vazio.
4. Se você já se cansou das telas por hoje, está sem ideias ou ouvir a frase "Estou entediado", pegue a caixa!
5. Escolha uma carta da caixa. A maioria das sugestões pode ser adaptada para atividades individuais ou em família. Você decide quem participa!



Para toda a família

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

Para toda a família



Preparem o jantar juntos



Para toda a família



Organizem um show de talentos em família



Para toda a família



Tenham um “dia de dizer sim” (com moderação!)



Para toda a família



Crie um pote da gratidão em família e adicione bilhetes ao longo da semana



Para toda a família



Planejem um dia da gentileza e pratiquem uma boa ação para alguém



Para toda a família



Façam uma cápsula do tempo juntos



Para toda a família



Escolha um jogo de tabuleiro que vocês amam e mudem as regras



Para toda a família



Façam um passeio de bicicleta



Para toda a família



Os adultos ensinam às crianças um jogo que eles jogavam na juventude



Para toda a família

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

Para toda a família



Organizem uma troca de habilidades: cada pessoa ensina algo em que é boa



Para toda a família



Façam um piquenique dentro de casa ou na varanda



Para toda a família



Façam um teste de degustação às cegas com alimentos seguros da cozinha



Para toda a família



Criem uma lista de desejos em família com coisas que vocês querem fazer este ano



Para toda a família



Desenhem retratos uns dos outros



Para toda a família



Criem uma bandeira da família



Para toda a família



Façam uma competição de aviões de papel: avaliem o melhor design e a maior distância percorrida!



Para toda a família



Criem um livro de memórias da família: registrem a lembrança mais engraçada, a mais fofa e muito mais



Para toda a família



Recriem fotos antigas da família



Menores de 7 anos

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

**Menores
de 7 anos**



Faça poções no jardim



**Menores
de 7 anos**



Construa uma cabana de cobertores



**Menores
de 7 anos**



Faça uma caça ao tesouro



**Menores
de 7 anos**



Faça uma festa de dança com as músicas favoritas de todo mundo



**Menores
de 7 anos**



Faça um piquenique com ursinhos de pelúcia



**Menores
de 7 anos**



Faça seu próprio instrumento musical



**Menores
de 7 anos**



Brinque de "siga o mestre"



**Menores
de 7 anos**



Faça uma minipista de obstáculos



**Menores
de 7 anos**



Ensine aos adultos uma dança engraçada que você inventou



Menores de 7 anos

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

Menores de 7 anos



Brinque de "Que som é esse?" com coisas que você encontrar pela casa



Menores de 7 anos



Faça uma caça às cores (encontre 5 coisas vermelhas, 10 coisas amarelas, etc.)



Menores de 7 anos



Faça uma colagem usando revistas velhas



Menores de 7 anos



Escolha um tema e vista-se de acordo com esse tema



Menores de 7 anos



Finja que o chão é lava



Menores de 7 anos



Brinque de "Adivinhe o que tem na sacola"



Menores de 7 anos



Pinte pedras e decore a vizinhança



Menores de 7 anos



Decore coroas de papel e coroe alguém como rei ou rainha por uma hora



Menores de 7 anos



Desenhe rostos em frutas ou legumes



Crianças de 7 a 9 anos

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.



7-9

Brinque de “cabeças, troncos e pernas” (desenhe uma cabeça, dobre o papel e passe adiante, depois um tronco e assim por diante)



7-9

Faça uma imagem usando apenas fita adesiva ou figurinhas



7-9

Aprenda uma nova figura de origami



7-9

Brinque de responder questionários



7-9

Faça um porta-retratos de papelão



7-9

Ensine aos adultos uma nova dança, palavra ou tendência que você aprendeu recentemente



7-9

Crie um álbum de recortes da família



7-9

Brinque de “Isso ou aquilo”



7-9

Faça um jogo de adivinhação de papel



Crianças de 7 a 9 anos

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

7-9



Crie e participe de uma caça ao tesouro



7-9



Jogue pedra, papel e tesoura, mas com novas opções (ex: mago, unicórnio, troll)



7-9



Tente desenhar um membro da família de cabeça para baixo



7-9



Contem uma história juntos, cada pessoa adicionando uma frase



7-9



Construa um hotel para insetos



7-9



Faça um mapa de uma ilha imaginária



7-9



Faça picolés caseiros



7-9



Invente um novo super-herói e descreva seus poderes



7-9



Escreva uma carta para alguém especial (não precisa enviar)



Crianças de 10 a 12 anos

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

10-12



**Crie uma caça
ao tesouro**



10-12



**Observe as
nuvens**



10-12



**Crie playlists
para diferentes
momentos, com
caneta e papel!**



10-12



**Acampe no seu
quintal ou sala
de estar**



10-12



**Aprenda um jogo
novo de cartas**



10-12



**Aprenda a fazer
malabarismos
com meias
enroladas**



10-12



**Escreva uma
peça curta
e apresente**



10-12



**Decore ou
transforme uma
camiseta velha**



10-12



**Planeje uma
noite de quiz em
família e escreva
as perguntas**



Crianças de 10 a 12 anos

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

10-12



Planeje e organize um dia de desafios em família



10-12



Leve sua família para um passeio guiado por um lugar que você ama



10-12



Troca de habilidades: ensine uma nova habilidade à sua família e aprenda uma com eles



10-12



Escreva uma resenha imaginária de um lugar que você visitou recentemente



10-12



Crie um código secreto e escreva uma mensagem



10-12



Crie um logotipo ou brasão para a família



10-12



Tente resolver um cubo mágico



10-12



Trace um caminho (usando dominós, bolinhas de gude ou cartas em pé)



10-12



Faça um mini podcast ou programa de rádio usando seus recursos



Adolescentes

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

Adolescentes



Reorganize ou
redecora seu
quarto com o que
você já tem



Adolescentes



Faça uma receita
do zero



Adolescentes



Tente escrever
um diário
de tema livre



Adolescentes



Crie um circuito
de exercícios



Adolescentes



Aprenda a
consertar ou
costurar algo



Adolescentes



Crie uma mini
revista para
ensinar algo
a um adulto



Adolescentes



Invente um novo
esporte e ensine
outras pessoas
a praticá-lo



Adolescentes



Organize um
“jantar ao
contrário”, servindo
aos adultos uma
refeição que você
planejou
e preparou



Adolescentes



Planeje um sessão
de perguntas e
respostas sobre
sua família e
escreva as
perguntas



Adolescentes

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

Adolescentes



Organize uma sessão de fotos em família ao ar livre



Adolescentes



Ensine sua família a usar um aplicativo que eles não conhecem



Adolescentes



Aprenda uma nova receita de outro país ou cultura



Adolescentes



Crie um novo jogo de cartas e jogue com sua família



Adolescentes



Crie um desafio para todos na família cumprirem por uma semana (como 10 flexões por dia, 5 minutos de leitura ou praticar uma boa ação)



Adolescentes



Escreva uma carta para você no futuro e sele para ler daqui a um ano.



Adolescentes



Reproveite algo simples: uma calça jeans, um móvel antigo ou um pote



Adolescentes



Escreva uma lista de "10 coisas das quais me orgulho" e enfeite a lista



Adolescentes

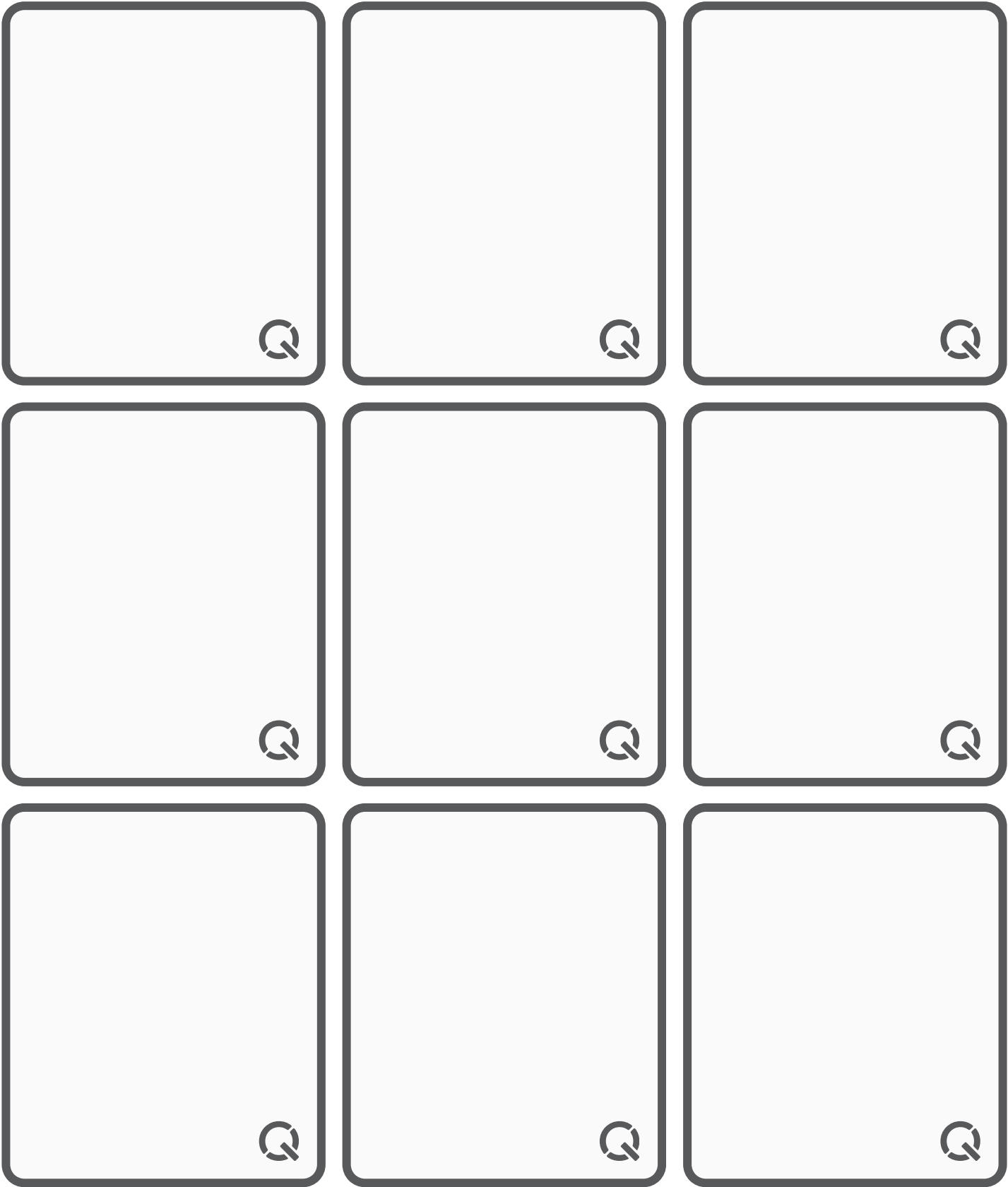


Crie um quadro motivacional para um objetivo que você deseja alcançar este ano



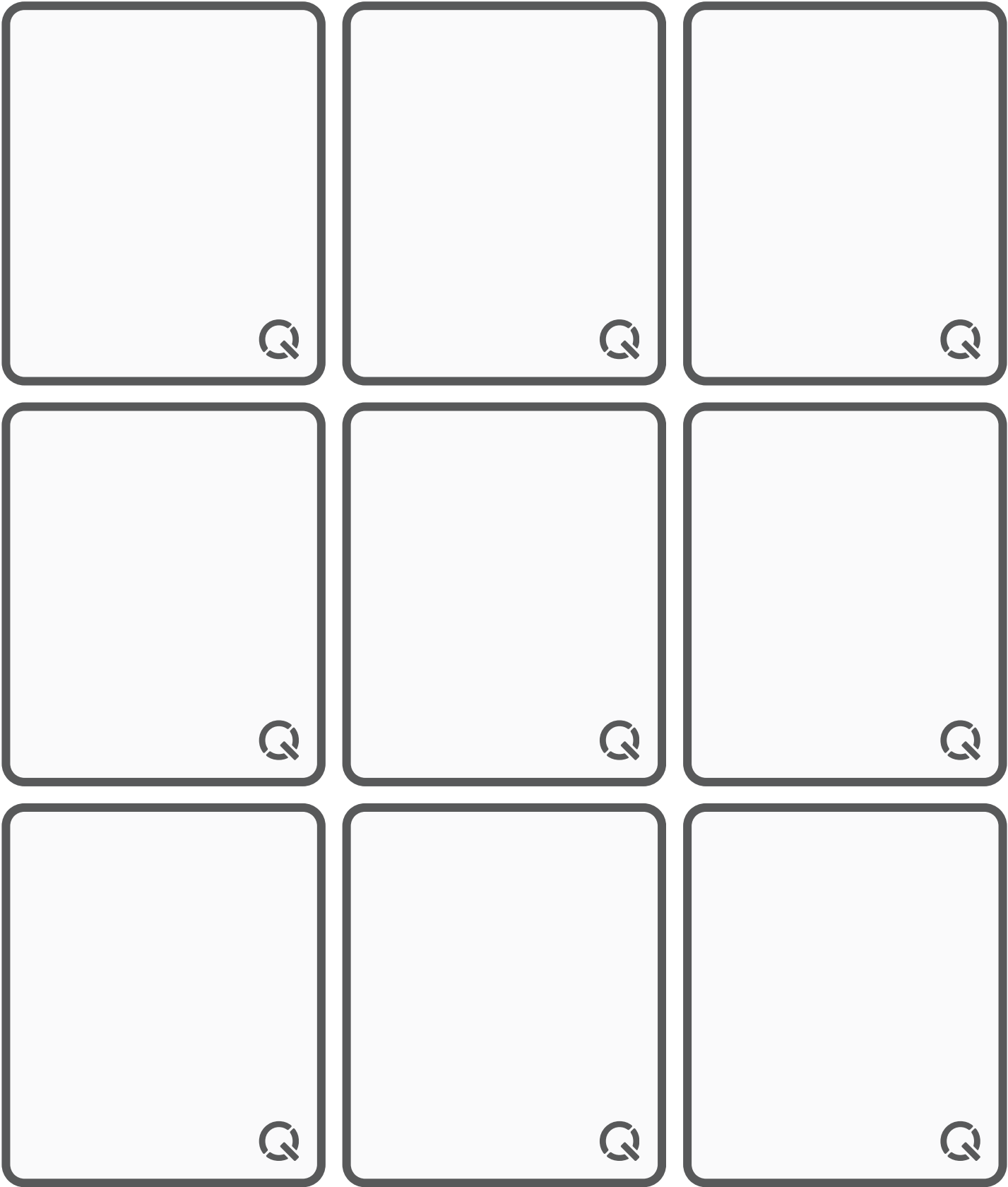
Cartas de atividades livres

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.



Cartas de atividades livres

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.



Cartas de atividades livres

Imprima esta página e recorte as cartas cuidadosamente para criar sugestões prontas para uso.

