

**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



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



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, sobre 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 juntas, 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



Reaproveite 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 sem telas

# Cartas de atividades livres

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



Cartas de atividades sem telas

# Cartas de atividades livres

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



Cartas de atividades sem telas

# Cartas de atividades livres

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

